

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МБДОУ детский сад № 406
/Н.В. Кондовина
Приказ № 1270 от 01.09.2022 г.



**10-дневное меню для
питания детей от 1-3 лет и
3-7 лет, посещающих
МБДОУ –детский сад № 406
10,5 часовым пребыванием**

Ведомость контроля за рационом питания

Режим питания: четырехразовое

Возрастная категория: 3-7 лет

МБДОУ – детский сад №406

№	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукци и в граммах (нетто) согласно положен ию 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за неделю (10 дней)				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	ДРОЖЖИ	0,50	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37
2	КАКАО	0,60	0,00	0,00	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,450
3	КАРТОФЕЛЬ	140,00	90,82	143,00	110,12	115,60	91,43	157,14	92,86	141,33	95,00	92,86	141,33	95,84	113,1	95,84	113,1
4	КОНДИТ-ИЗДЕЛИЯ	20,00	0,00	15,75	0,00	0,00	0,00	40,00	40,00	0,00	25,00	40,00	0,00	40,00	0,00	40,00	16,08
5	КОФЕ	1,20	1,8	0,00	0,00	1,20	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	1,80	1,80	1,80	0,86
6	КРУПЫ	43,00	49,90	35,00	32,80	44,00	36,00	20,00	36,00	36,00	36,00	32,00	32,00	25,00	34,27	25,00	34,27
7	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	12,00	0,00	0,00	41,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	6,60	12,00	0,00	10,00	0,00	10,00
8	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	11,00	9,21	9,40	5,00	9,40	14,50	10,84	17,84	14,60	13,40	4,00	12,60	8,66	8,94	16,50	16,1
9	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	21,00	15,13	19,10	18,00	10,60	14,60	17,84	13,40	17,80	18,40	261,05	442,03	205,67	315,11	205,67	315,11
10	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	450,00	282,22	261,30	355,00	308,53	294,00	493,75	247,00	261,05	442,03	205,67	315,11	205,67	315,11	205,67	315,11
11	МУКА	29,00	45,11	18,40	15,60	16,00	39,50	12,34	14,00	5,79	6,00	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8	17,8
12	МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	2,40
13	МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	55,00	68,00	94,00	0,00	87,00	0,00	28,00	68,00	0,00	0,00	69,33	41,43	69,33	41,43	69,33	41,43
14	ОВОЩИ	220,00	150,49	134,89	209,48	63,59	206,58	109,09	215,00	116,00	208,20	343,57	175,69	343,57	175,69	343,57	175,69
15	ПТИЦА	24,00	0,00	0,00	0,00	103,33	0,00	0,00	0,00	0,00	77,00	18,0	77,00	18,0	77,00	18,0	77,00
16	РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ	37,00	0,00	0,00	146,52	0,00	0,00	0,00	130,00	0,00	0,00	27,65	27,65	27,65	27,65	27,65	27,65
17	САХАР	30,00	27,58	22,00	20,90	22,80	22,50	28,50	27,35	27,70	24,80	25,1	25,1	24,80	25,1	24,80	25,1
18	СМЕТАНА	11,00	4,50	16,40	8,00	0,00	5,00	28,34	5,00	3,00	6,50	8,17	8,17	6,50	8,17	6,50	8,17
19	СОК	100,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	100,00	200,00	100,00	200,00	100,00	200,00
20	СУХОФРУКТЫ	11,00	10,80	10,50	10,00	9,00	10,00	0,00	12,25	14,40	9,00	8,59	8,59	9,00	8,59	9,00	8,59
21	СЫР	6,00	0,00	9,00	15,0	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	0,00	4,2	4,2	0,00	4,2	0,00	4,2
22	ТВОРОГ	40,00	0,00	98,16	0,00	90,91	47,50	0,00	0,00	60,20	0,00	28,68	28,68	0,00	28,68	0,00	28,68
23	ФРУКТЫ	100,00	0,00	150,00	163,70	0,00	170,00	0,00	200,00	160,00	0,00	85,37	85,37	0,00	85,37	0,00	85,37
24	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	80,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	60,00	72,00	65,33	62,73	62,73	65,33	62,73	65,33	62,73
25	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00
26	Чай	0,60	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,45	0,40	0,40	0,45	0,40	0,45	0,40
27	Яйцо	1,00	0,52	0,60	0,25	0,23	0,38	1,99	1,80	0,13	0,20	0,61	0,61	0,00	0,61	0,00	0,61

Ведомость контроля за рационом питания

Режим питания: четырехразовое

Возрастная категория: 1-3 лет

МБДОУ - детский сад №406

№	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукци ии в граммах (нетто) согласно положен ию 12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за неделю (10 дней)				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	ДРОЖЖИ	0,40	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27
2	КАКАО	0,50	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,4
3	КАРТОФЕЛЬ	120,00	58,98	129,29	91,43	93,45	104,43	86,91	82,43	85,71	125,80	105,01	85,9	8,57	0,68	22,91	7,0
4	КОНДИТ.ИЗДЕЛИЯ	12,00	0,00	15,75	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68
5	КОФЕ	1,00	1,80	0,00	0,00	1,20	2,0	0,00	0,00	0,00	0,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68
6	КРУПЫ	30,00	27,00	21,00	27,00	25,00	15,00	23,00	25,00	24,00	23,40	18,75	22,91	7,0	0,00	0,00	0,68
7	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	8,00	0,00	0,00	21,88	0,00	21,88	0,00	22,00	4,40	8,00	0,00	7,0	6,61	6,60	6,61	12,9
8	МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	9,00	7,30	6,83	4,50	6,16	8,34	9,66	3,90	3,00	9,80	6,60	7,0	6,61	6,60	6,61	12,9
9	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	18,00	15,95	14,10	13,73	10,50	14,59	12,50	11,60	13,60	11,60	11,00	12,9	282,38	177,00	282,38	12,9
10	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	390,00	266,67	171,20	310,93	294,98	285,50	459,70	180,00	217,84	360,03	177,00	282,38	12,9	4,60	12,86	12,86
11	МУКА	25,00	36,33	10,60	11,00	15,50	6,46	26,00	9,00	4,78	4,40	0,00	1,50	1,50	0,00	0,00	1,50
12	МУКА КАРТОФЕЛЬНАЯ	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50
13	МЯСО 1 КАТЕГОРИИ	50,00	58,00	93,13	0,00	0,00	20,00	60,00	58,00	0,00	0,00	52,00	34,1	34,1	52,00	34,1	34,1
14	ОВОЩИ	180,00	136,43	94,82	149,55	57,86	85,18	189,49	138,50	80,32	135,64	301,22	135,9	135,9	301,22	135,9	135,9
15	ПТИЦА	20,00	0,00	0,00	0,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	57,75	0,00	15,57	15,57	0,00	15,57	15,57
16	РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ	32,00	0,00	0,00	117,39	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	0,00	24,00	23,14	23,14	24,00	23,14	23,14
17	САХАР	25,00	21,04	19,05	17,30	15,00	19,20	14,00	19,00	20,00	23,10	22,55	19,02	19,02	22,55	19,02	19,02
18	СМЕТАНА	9,00	3,75	12,60	7,00	0,00	18,34	3,75	5,00	5,00	2,40	5,00	6,28	6,28	5,00	6,28	6,28
19	СОК	100,00	150,00	0,00	0,00	150,00	150,00	0,00	0,00	0,00	150,00	150,00	75,00	75,00	150,00	75,00	75,00
20	СУХОФРУКТЫ	9,00	8,00	9,25	9,00	8,00	0,00	10,00	9,50	12,00	9,00	0,00	7,47	7,47	0,00	7,47	7,47
21	СЫР	4,00	0,00	6,00	6,87	0,00	6,87	0,00	6,00	6,00	0,00	0,00	3,17	3,17	0,00	3,17	3,17
22	ТВОРОГ	30,00	0,00	58,78	0,00	90,91	0,00	25,00	0,00	0,00	48,16	0,00	22,29	22,29	0,00	22,29	22,29
23	ФРУКТЫ	95,00	0,00	150,00	123,70	0,00	0,00	150,00	160,00	150,00	0,00	11,25	74,50	74,50	11,25	74,50	74,50
24	ХЛЕБ БЕЛЫЙ	60,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	54,00	57,00	49,00	47,50	47,50	49,00	47,50	47,50
25	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40,00	30,00	30,00	30,00	30,00	40,00	30,00	30,00	30,00	40,00	30,00	32,00	32,00	30,00	32,00	32,00
26	ЧАЙ	0,50	0,35	0,40	0,30	0,30	0,35	0,35	0,35	0,35	0,00	0,35	0,31	0,31	0,00	0,35	0,31
27	ЯЙЦО	1,00	0,41	0,48	0,2	0,20	1,59	0,30	1,44	0,10	0,16	0,00	0,48	0,48	0,00	0,48	0,48

10-ти дневное меню

1-й понедельник



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным *	4,8	5,7	5,6	6,7	21,9	26,2	151	182	150	180	7.8/4/1
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком *	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80,1	80,1	180	180	7.13/10/1
Итого:	9,4	11,5	12,25	14,6	47,2	59,5	297,3	364,8	359	405	
2-й завтрак											
Сок фруктовый	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031/1
Итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом	0,6	0,8	2,7	3,4	4,9	6,1	44,0	55,0	40	50	7.28/1/1
Щи из свежей капусты(вегетарианские) со сметаной *	1,2	1,4	1,9	2,3	6,0	7,2	42	50,0	150	180	7.8/2/2
Гуляш из отварного мяса говядины	8,64	11,7	7,54	12,5	1,8	2,9	96,4	171	60	80	7.256
Греча с овощами	3,49	4,35	4,52	5,67	21,79	27,23	148,54	164,8	120	150	7.368-2
Компот из кураги	0,44	0,52	0,0	0,0	15,0	18,47	62,75	75,29	150	180	7.110/2
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	17,87	22,93	17,2	24,53	72,05	88,64	484,1	630,1	570	700	
полдник											
Шанежка с картофелем *	3,34	4,46	4,91	6,55	20,78	27,71	159,6	212,8	60	80	7.148/1
Чай с молоком	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55,0	150	180	7.12/10/1
Итого:	3,34	4,46	4,91	6,55	20,58	27,71	205,6	267,8	210	260	
Итого за день:	31,36	39,89	34,46	45,88	154,98	196,05	1049,1	1345,5	1289	1565	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо приготавливается без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

2-й вторник



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		Выход блюда		№-рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ячневая молочная со сливочным маслом*	4,5	5,4	3,9	4,7	25,3	30,3	146	176	150	180	7.14/4/2
Батон с маслом и сыром	3,3	5,2	5,5	7,5	13,3	21,3	108,1	160,5	35	54	7.189-1
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31	31	180	180	//7.357
Итого:	7,8	10,6	9,4	12,2	46,8	59,77	285,1	367	365	414	7.10/10/1
2-й завтрак											
Фрукт Яблоко	0,42	0,56	0,42	0,56	12,5	16,6	63,36	63,36	150	150	7.346
Итого:	0,42	0,56	0,42	0,56	12,5	16,6	63,36	63,36	150	150	
обед											
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	0,6	0,9	2,6	4,0	4,4	6,7	41	61	40	60	7.6/1
Суп гороховый со сметаной*	3,0	4,02	2,3	3,0	11,9	15,8	84,5	112,7	150	200	7.н086-1
Жаркое по-домашнему	11,6	14,9	172,2	220,8	17,8	22,8	220,3	281,5	180	230	7.070-1
Напиток из шиповника	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	16,3	49	59	150	180	7.15/10/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	46,2	46,2	20	20	7.050
Итого:	18,9	24,18	177,74	228,56	70,26	88,34	489,9	632,8	570	730	
полдник											
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31	31	180	180	7.10/10/1
Суфле творожное*	11,8	17,6	9,7	14,5	11,1	16,4	179	268	80	120	7.19/5
Итого:	11,8	17,6	9,7	14,5	19,3	24,6	210	299	260	300	
Итого за день:	39,25	53,38	196,9	255,46	151,5	192,9	1048,36	1362,16	1345	1594	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо приготавливается без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

3-й среда

Утверждаю:
 Заведующий
 МБДОУ «детский сад № 406
 Кондовина Н.В.
 09.09.2022
 г. Екатеринбург

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ Рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом*	4,0	4,8	3,8	4,6	21,4	25,7	98,62	118	150	180	7.5/4/1
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Какао с молоком*	3,5	3,9	3,1	3,5	18,4	22,9	121,5	135	180	200	7.14/10/1
Итого:	9,5	11,8	10,95	13,43	53,16	69,9	286	356	359	425	
2-й завтрак											
Снежок (кисло молочный)	3,4	3,74	4,1	4,6	14,1	15,69	79,5	88	135	150	7.082
Итого:	3,4	3,74	4,1	4,6	14,1	15,69	79,5	88	135	150	
обед											
Салат из отварной свеклы с чесноком	0,58	0,87	1,36	1,81	4,31	6,46	34,8	86,82	40	60	7.143
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	1,45	1,94	2,25	3,0	10,5	14,02	72	96,0	150	200	7.165-1
Суфле из рыбы*	8,9	11,8	2,6	3,4	2,0	2,7	101,4	135,2	60	80	7.14/7
Рагу из овощей	2,23	2,3	4,66	3,7	11,85	16	103	112	120	150	7.180-3
Компот из чернослива и изюма	0,6	0,7	0,0	0,0	21,3	23,7	77	85	180	200	7.5/10/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	46,2	46,2	20	20	7.050
Итого:	15,13	24,15	12,89	13,36	64,4	80,6	483,7	633,6	530	670	
полдник											
Макаронные изделия отварные с сыром	4,86	6,3	3,82	5,0	20,25	27,7	136,8	178	100,	130	7.43-2/3/3
Чай с лимоном	0,1	0,1	0,00	0,0	6,8	6,8	27	27	150	150	7.11/10/2
Фрукт Яблоко	0,42	0,56	0,42	0,56	12,5	16,6	47,5	63,36	120	160	7.346
Итого:	5,4	6,96	4,24	5,56	39,6	51,1	211,3	268,4	370	440	
Итого за день:	33,4	46,65	32,2	36,95	171,2	217,29	1060,5	1346	1394	1685	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо приготавливается без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

4-й день четверг



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом*	4,9	5,9	4,5	5,4	24,4	29,3	154	185	150	180	7.15/4
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком*	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80,0	180	180	7.13/10/1
Итого:	9,6	11,7	11,15	13,3	49,7	62,6	300	367	359	405	
2-й завтрак											
Сок	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031/1
Итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст.маслом	1,2	1,5	4,5	5,6	4,8	6,0	61	77	40	50	7.32/1
Суп-пюре из картофеля	1,8	2,5	2,0	2,6	9,6	12,7	61	72	150	200	7.25/2
Плов из мяса кур	17,2	19,1	15,7	17,5	31,4	34,9	231	300	180	200	7.4/9/2
Компот из изюма	0,14	0,14	0,0	0,0	13,79	16,54	56,61	67,93	150	180	7.078/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	46,2	46,2	20	20	7.050
Итого:	23,8	27,4	22,7	26,36	82,15	96,9	504	635	570	690	
полдник											
Сырники из творога*	13,7	17,1	7,6	9,5	16,6	20,8	189	237	80	100	7.6/5
Чай с молоком*	0,7	1,1	0,7	1,1	5,6	8,4	31	46	100	150	7.12/10/3
Сгущенное молоко	1,47	1,47	1,74	1,74	11,47	11,47	6,4	6,4	20	20	7.351
Итого:	15,87	19,6	10,0	12,3	33,67	40,6	226,4	289,7	200	270	
Итого за день:	50,02	59,7	43,9	52,2	180,6	220,3	1092,5	1374,5	1279	1565	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо приготавливается без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

6-й день понедельник



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с маслом сливочным *	4,5	5,4	4,5	5,4	21,3	25,5	108,8	130,6	150	180	7.19/4/1
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Молоко кипяченое	5,2	5,2	5,3	5,3	8,1	8,1	100	100	180	180	7.384
итого:	11,7	13,7	13,85	16,03	42,76	54,9	275	362	359	405	
2-й завтрак											
Яблоко	0,42	0,5	0,42	0,5	12,5	14,1	63,36	71,8	150	170	7.346
итого:	0,42	0,5	0,42	0,5	12,5	14,1	63,36	71,8	150	170	
обед											
Салат из отварного картофеля, моркови с репч. луком, соленым огурцом и растит. маслом	0,6	0,7	6,0	7,5	4,3	5,3	71	89	40	60	7.31/1/3
Суп картофельный со сметаной *	1,0	1,3	1,6	2,1	7,5	10,1	59,49	79,32	150	200	7.12/2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) *	9,4	11,3	9,7	11,6	9,6	11,5	205,9	247,0	150	200	7.243
Компот из изюма	0,14	0,14	0,0	0,0	13,79	16,54	56,61	75,6	150	200	7.078
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	46,2	46,2	20	20	7.050
итого:	14,6	17,6	17,84	21,9	57,75	70,2	488,0	610	540	720	
ПОЛДНИК											
Ватрушка с творогом *	8,2	12,3	10,1	15,2	27	40,5	195,	260	60	80	7.5/12
Чай с молоком *	1,1	1,3	1,1	1,3	8,4	10,1	46	55,0	150	180	7.12/10/1
итого:	9,3	13,6	11,2	16,5	35,4	50,6	241	315	210	260	
Итого за день:	36,0	45,4	43,3	54,9	148,41	189,8	1067,36	1358,8	1259	1555	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо приготавливается без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

7-й день вторник



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным*	4,9	5,9	4,5	5,4	24,4	29,3	154,0	185	150	180	7.11/4/1
Батон с маслом и сыром	3,3	5,2	5,5	7,5	13,3	21,3	108,1	160,5	35	54	7.189-1 //7.357
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31	31	180	180	7.10/10/1
Итого:	8,1	10,3	9,8	12,0	47,8	60,7	293	376	365	414	
2-й завтрак											
Фрукт	1,4	2,8	0,3	0,6	12,9	25,9	69	86	160	200	7.224
Итого:	1,4	2,8	0,3	0,6	12,9	25,9	69	86	160	200	
обед											
Икра кабачковая	0,6	1,0	2,7	4,5	2,8	4,7	48,6	60,9	40	50	7.275/1
Борщ вегетарианский со сметаной*	1,4	1,8	2,1	2,8	8,4	11,3	57,7	76,9	150	200	7.н136
Гуляш из отварного мяса	8,64	11,7	7,54	12,5	1,8	2,9	96,4	128,5	60	80	7.256
Макаронные изделия отварные с овощами	3,4	4,2	3,2	3,9	23,4	29,2	144,2	180,3	120	150	7.н151
Компот из кураги и изюма	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	53	71	150	200	7.4/10/4
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	17,74	23,1	16,0	24,36	73,5	64,5	490,32	631,5	560	740	
полдник											
Омлет с картофелем(запеченный)	5,1	6,4	3,9	4,9	7,0	8,7	82	103	80	100	7.4/6
Напиток из шиповника	0,1	0,2	0,0	0,1	9,1	13,6	33	49	100	150	4.15/10
Печенье	1,9	1,9	2,45	2,45	18,6	18,6	92	115	20	25	7.298
Итого:	7,1	8,5	6,4	7,4	34,7	40,9	207	267	200	275	
Итого за день:	34,34	44,7	32,5	44,36	168,9	192	1059,32	1360,5	1285	1629	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо приготавливается без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

Утверждаю:

Заведующий
МБДОУ - детский сад № 406

8-й день среда



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша из гречи и риса молочная (дружба 2) со сливочным маслом*	4,2	5,0	5,4	6,5	17,82	21,4	144,6	173,7	150	180	7-Н026-1
Батон с маслом и сыром	3,3	5,2	5,5	7,5	13,3	21,3	108,1	160,5	35	54	7.189-1 //7.357
Чай	0	0	0	0	8,17	8,17	31,0	31,0	180	180	7.10/10/1
итого:	7,5	10,2	10,9	14	39,3	50,8	283,7	365,2	365	414	
2-й завтрак											
Фрукт (банан)	0,6	0,75	0,6	0,75	15,6	19,5	90	97	150	160	7.223
итого:	0,6	0,75	0,6	0,75	15,6	19,5	90	97	150	160	
обед											
Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,8	1,19	2,1	3,14	5,4	8,09	41,15	61,73	40	60	7.425/1
Суп крестьянский со сметаной*	1,4	1,86	3,6	4,8	8,7	11,62	75,7	100,9	150	200	7.264
Биточки (котлеты) рыбные	8,2	11	1,2	1,6	4,8	6,4	99,9	133,2	60	80	7.9/7
Картофельное пюре*	2,3	2,9	2,9	3,7	17,5	21,8	113,8	141,8	120	150	7.64с
Компот из чернослива и изюма	0,5	0,6	0,0	0,0	17,8	21,3	64	77	150	180	7.5/10/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
итого:	16,7	23,23	10,34	13,9	76,76	95,95	484,97	628,61	570	730	
· полдник											
Макаронные изделия в молоке с маслом*	2,7	2,7	3,4	3,4	8,8	8,8	85,1	85,1	120	120	7.Н132/5
Чай	0	0	0	0	4,54	8,17	18,95	35,0	100	200	7.10/10/1
Кондитерское изделие пряник	1,4	1,9	0,8	1,1	23,3	31,0	105	140,0	30	40	7.209-1
итого:	4,1	4,6	4,2	4,5	36,6	47,97	209,05	260	250	340	
Итого за день:	28,9	38,8	26,0	33,15	168,2	214,22	1067,6	1350,8	1345	1644	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо готовится без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

9-й день четверг



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша рисовая молочная со сливочным маслом*	3,2	4,3	4,7	6,3	15,75	21	126,7	169	150	200	7.н162
Батон с маслом	2	3,1	4,05	5,33	13,36	21,36	66,2	102,7	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80	180	180	7.084-2
Итого:	7,9	10,1	11,4	14,2	41,1	54,4	273	352	359	425	
2-й завтрак											
Сок	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031/1
Итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком сол. огурцом раст. маслом.	0,6	0,7	4,0	5,0	4,2	5,2	56,3	70,4	40	50	7.29/1/1
Суп -лапша	1,6	2,1	2,7	3,6	12,2	16,2	78	93,6	150	180	7.20/2/5
Котлета из мяса кури	8,4	11,1	8,8	11,7	3,7	4,9	101,9	135,9	60	80	7.н347
Рагу из овощей	2,0	2,3	3,2	3,7	13,9	16	107,6	134,18	130	150	7.н180
Компот из чернослива	0,2	0,3	0,0	0,0	16,2	21,7	57,3	89,7	150	200	7.028
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	16,3	20,6	19,24	24,6	72,8	90,7	491	637,8	570	740	
полдник											
Пудинг из творога с морковью*	9,6	12	7,4	9,2	13,2	16,4	156	195	80	100	7.18/5
Кефир	2,79	4,2	3,19	4,8	4,09	6,1	67,0	83,8	120	150	7.075
Сгущенное молоко	1,47	1,47	1,74	1,74	11,47	11,47	6,4	6,4	20	20	7.351
Итого:	13,8	17,6	12,33	15,7	28,76	33,97	229	285	220	280	
Итого за день:	38,75	49,3	43,0	54,7	157,8	199,3	1055,1	1357,6	1299	1465	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо приготавливается без добавления молока и сметаны.

10-ти дневное меню

10-й ПЯТНИЦА



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом *	3,5	4,6	3,9	5,3	16,2	21,6	118,6	158,2	150	200	7.080
Батон с маслом	1,95	3,11	4,05	5,33	13,36	21,36	88,61	121,8	29	45	7.035
Кофейный напиток с молоком *	2,7	2,7	2,6	2,6	12	12	80	80,0	180	180	7.084-2
Итого:	8,1	10,4	10,5	13,2	41,5	54,9	287,0	360	359	425	
2-й завтрак											
Сок	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	7.031-1
Итого:	0,75	1,0	0,1	0,2	15,15	20,2	62,1	82,8	150	200	
обед											
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с раст. маслом	0,7	0,9	2,4	3,0	6,3	7,9	55,3	69,21	40	50	7.27/1/2
Суп рыбный с крупой	6,3	8,4	2,1	2,8	12,9	17,32	101,5	135,4	150	200	7.423
Котлета из говядины	9,3	12,4	8,1	10,8	2,8	3,7	114,5	152,7	60	80	7.н163
Капуста тушеная	3,0	3,5	2,5	2,9	15,0	17,4	81	94	130	150	7.8/3
Напиток из клюквы	0,07	0,09	0	0	12,18	14,6	51,7	62,04	150	180	7.15/15/1
Хлеб ржаной	1,98	2,64	0,36	0,48	12,54	16,72	48,84	72,4	30	40	7.003
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	22,87	29,45	15,64	20,16	71,74	87,66	494,4	627,3	580	720	
полдник											
Морковь тушеная *	1,4	1,8	3,9	5,1	10,5	13,7	75	98	100	130	7.10/3/2
Чай	0,1	0,2	0	0,0	9,1	13,6	33	49	100	150	7.10/10/1
Кондитерское изделие пряник	1,4	1,9	0,8	1,1	23,3	31,0	105	130,0	30	40	7.20307
Итого:	2,9	3,9	4,7	6,2	42,9	58,3	213	277	230	320	
Итого за день:	34,62	44,75	30,9	39,76	171,3	221,0	1056,5	1347,1	1319	1665	

* Детям с пищевой аллергией данное блюдо приготавливается без добавления молока и сметаны.