



Утверждаю
Заведующий ГБДОУ ВОЛОДАРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №2
«РОМАШКА» ВОЛОДАРСКОГО М.О.» ДНР
Варвик В.Д.
« 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На весенний период 2026 г
ДЛЯ ДЕТЕЙ ГБДОУ «ВОЛОДАРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №2
« РОМАШКА» ВОЛОДАРСКОГО М.О.» ДНР
(ПРИ 3-Х РАЗОВОМ ПИТАНИИ)

СОГЛАСНО МЕТОДИЧЕСКОГО ПОСОБИЯ «СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ, РЕЦЕПТУР БЛЮД
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ»
СОСТАВИТЕЛИ: М.П.МОГИЛЬНЫЙ, В.А.ТУТЕЛЬЯНА

| Первая неделя | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | | № стр. |
|--------------------------|----------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | |
| 1 Понедельник | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая мол. | 120 | 140 | 2,4 | 3 | 5,5 | 6,3 | 25,4 | 27,2 | 159 | 171 | 72 |
| Яйца варенные | 1/2 | 1 | 2,1 | 3,1 | 2,6 | 3,4 | 20,2 | 24,2 | 120,1 | 150,7 | 69 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 0,04 | 0,06 | 3,4 | 5 | 0,04 | 0,06 | 30 | 45 | 7 |
| Печенье | 30 | 40 | 2,5 | 3,3 | 2,6 | 3,5 | 22,7 | 30,2 | 105,4 | 140,5 | ПИ |
| Чай с сах. и лимоном | 150 | 200 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 7 | 8,4 | 28,2 | 34 | 199 |
| Всего на завтрак | | | 7,12 | 9,56 | 14,1 | 18,2 | 75,34 | 90,06 | 442,7 | 541,2 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 95 | 100 | 1,4 | 1,5 | 0,48 | 0,5 | 15,3 | 16,1 | 91,2 | 96 | ПИ |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп кар. с крупой | 150 | 200 | 1,6 | 2,1 | 1,5 | 2,1 | 11,6 | 15,5 | 70 | 94 | 84 |
| Жаркое по домашнему | 130 | 150 | 11 | 13 | 12,1 | 14,1 | 11,7 | 13,5 | 220 | 254 | 135 |
| С-т сиз свежлы с раст.м. | 30 | 50 | 0,4 | 0,7 | 2,5 | 4,2 | 1,9 | 3,2 | 32,5 | 54,2 | 34 |
| Хлеб пш. 1 рж. | 20/20 | 40/20 | 2,9 | 4,5 | 0,4 | 0,6 | 16 | 36 | 87,8 | 137 | 8 |
| Компот из см.с/ф | 150 | 200 | 0,4 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 30,9 | 92,5 | 123,3 | 207 |
| Всего на обед | | | 16,3 | 20,9 | 16,6 | 21,1 | 64,4 | 99,1 | 502,8 | 662,5 | |
| Полудник | | | | | | | | | | | |
| Макароны с тв.сыром | 80 | 100 | 3,8 | 5,3 | 6,5 | 8,5 | 16,6 | 18,3 | 151,6 | 177 | 114 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 2,9 | 3,5 | 2,8 | 3,4 | 11,7 | 14 | 82,5 | 99 | 203 |
| Всего на ужин | | | 6,7 | 8,8 | 9,3 | 11,9 | 28,3 | 32,3 | 234,1 | 276 | |
| Всего за день | | | 31,52 | 40,76 | 40,48 | 51,7 | 183,34 | 237,56 | 1270,8 | 1575,7 | |

| Первая неделя | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, калл | | № стр. |
|-------------------------|----------|-------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | |
| 2 Вторник | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочн. | 120 | 140 | 3,6 | 4,2 | 4,8 | 5,7 | 15,5 | 18,8 | 130 | 145,5 | 86 |
| Масло сл. | 4 | 6 | 0,04 | 0,06 | 3,4 | 5 | 0,04 | 0,06 | 30 | 45 | 7 |
| Сыр твердый | 8 | 10 | 2,1 | 2,7 | 2,1 | 2,7 | 0 | 0 | 28 | 35 | 7 |
| Хлеб пш. | 20 | 40 | 1,6 | 3,2 | 0,2 | 0,4 | 9,3 | 18,6 | 49,2 | 98,4 | 8 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 6,8 | 9,1 | 26,7 | 35,6 | 197 |
| Всего на завтрак | | | 7,42 | 10,26 | 10,5 | 13,8 | 31,64 | 46,56 | 263,9 | 359,5 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 9,1 | 9,1 | 13,7 | 13,7 | ПИ |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Щи из св.капусты | 150 | 200 | 1,2 | 1,6 | 3,7 | 5 | 5,3 | 7 | 62 | 83 | 75 |
| Каша гречневая | 100 | 120 | 5,1 | 6,1 | 3,8 | 4,5 | 18,6 | 22,5 | 139,3 | 167,1 | 63 |
| Котлеты "Здоровье" | 50 | 60 | 7,6 | 9,1 | 6,6 | 7,9 | 4,4 | 5,3 | 109 | 130,8 | 137 |
| Капуста тушеная | 30 | 50 | 0,7 | 1,2 | 1 | 1,5 | 2,8 | 4,6 | 23,8 | 39,6 | 12 |
| Хлеб пш. рж. | 20\20 | 40\20 | 2,9 | 4,5 | 0,4 | 0,6 | 16 | 36 | 87,8 | 137 | 8 |
| Компот из св.яблок | 150 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 17,2 | 52,5 | 70 | 208 |
| Всего на обед | | | 17,6 | 22,6 | 15,6 | 19,6 | 62 | 92,6 | 474,4 | 627,5 | |
| Полудник | | | | | | | | | | | |
| Блины со ст.молоком | 60\5 | 80\10 | 4,5 | 6,1 | 5,4 | 6,8 | 18 | 20,6 | 170,6 | 200,4 | 145 |
| Молоко | 150 | 180 | 4,4 | 5,2 | 4,4 | 5,2 | 6,8 | 8,1 | 84 | 100,8 | 196 |
| Всего на ужин | | | 8,9 | 11,3 | 9,8 | 12 | 24,8 | 28,7 | 254,6 | 301,2 | |
| Всего за день | | | 33,97 | 44,21 | 35,9 | 45,4 | 127,54 | 176,96 | 1006,6 | 1301,9 | |

| Первая неделя | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, калл | | № стр. |
|-------------------------|----------|-------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | |
| 3 Среда | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Омлет с морковью | 100 | 110 | 7,5 | 8,8 | 11,7 | 13,8 | 3,1 | 3,6 | 106,9 | 126,4 | 122 |
| Икра кабачковая | 30 | 40 | 0,3 | 0,4 | 1,5 | 2 | 2,2 | 2,9 | 25,5 | 34 | ПИ |
| Масло слив. | 4 | 6 | 0,04 | 0,06 | 3,4 | 5 | 0,04 | 0,06 | 30 | 45 | 7 |
| Хлеб пш. | 20 | 40 | 1,6 | 3,2 | 0,2 | 0,4 | 9,3 | 18,6 | 49,2 | 98,4 | 8 |
| Чай с сах. и лимоном | 150 | 200 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 7 | 8,4 | 28,3 | 34 | 199 |
| Всего на завтрак | | | 9,52 | 12,56 | 16,8 | 21,2 | 21,64 | 33,56 | 239,9 | 337,8 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Банан | 80 | 80 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 0,4 | 16,1 | 16,1 | 73,5 | 73,5 | ПИ |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Свекольник | 150 | 200 | 1,4 | 1,8 | 2,9 | 3,9 | 8,9 | 11,4 | 70 | 94 | 91 |
| Каша перловая | 100 | 120 | 3,4 | 4,3 | 2,8 | 4,5 | 23,2 | 29,5 | 139 | 186 | 65 |
| Тефтели рыбные | 50 | 60 | 3,8 | 4,8 | 4,5 | 5,4 | 5,9 | 7,1 | 84,2 | 101 | 122 |
| С-г витаминный | 30 | 50 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 2,5 | 3,5 | 5,8 | 30,8 | 51,3 | 30 |
| Хлеб пш. рж. | 20\20 | 40\20 | 2,9 | 4,5 | 0,4 | 0,6 | 16 | 36 | 87,8 | 137 | 8 |
| Компот из смеси с/ф | 150 | 200 | 0,4 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 30,9 | 92,5 | 123,3 | 207 |
| Всего на обед | | | 12,4 | 16,8 | 12,2 | 17 | 80,7 | 120,7 | 504,3 | 692,6 | |
| Полудник | | | | | | | | | | | |
| Оладьи из творога | 80 | 100 | 12,8 | 16 | 4,2 | 5,2 | 27,9 | 35 | 202,2 | 252,8 | 132 |
| Ряженка | 120 | 150 | 3,7 | 4,7 | 4,7 | 5,9 | 4,7 | 5,9 | 75,4 | 94,2 | 194 |
| Всего на ужин | | | 16,5 | 20,7 | 8,9 | 11,1 | 32,6 | 40,9 | 277,6 | 347 | |
| Всего за день | | | 39,52 | 51,16 | 38,3 | 49,7 | 151,04 | 211,26 | 1095,3 | 1450,9 | |

| Первая неделя | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, калл | | № стр. |
|-----------------------------|----------|-------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | |
| 4 Четверг | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная мол. | 120 | 140 | 2,3 | 3,1 | 5,3 | 6,3 | 20,1 | 22,1 | 146 | 172 | 89 |
| Масло слив. | 4 | 6 | 0,04 | 0,06 | 3,4 | 5 | 0,04 | 0,06 | 30 | 45 | 7 |
| Сыр тв. | 8 | 10 | 2,1 | 2,7 | 2,1 | 2,7 | 0 | 0 | 28 | 35 | 8 |
| Хлеб пш. | 20 | 40 | 1,6 | 3,2 | 0,2 | 0,4 | 9,3 | 18,6 | 49,2 | 98,4 | 8 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 6,8 | 9,1 | 26,7 | 35,6 | 197 |
| Всего на завтрак | | | 6,12 | 9,16 | 11 | 14,4 | 36,24 | 49,86 | 279,9 | 386 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 100 | 120 | 2,9 | 3,5 | 2,9 | 3,5 | 4,5 | 5,4 | 56 | 67 | 196 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп с клецками | 150 | 200 | 1,6 | 2,1 | 1,6 | 2,1 | 9,5 | 12,7 | 61 | 82 | 85 |
| Голубцы ленивые | 130 | 150 | 8,9 | 10,8 | 7,6 | 9,8 | 10,9 | 12,8 | 163 | 200 | 166 |
| С-г из свеклы с ябл. | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 1,5 | 2,5 | 2,2 | 3,7 | 24 | 40 | 36 |
| Хлеб пш. рж. | 20 | 40 | 2,9 | 4,5 | 0,4 | 0,6 | 16 | 36 | 87,8 | 137 | 8 |
| Кисель из св.яблок | 150 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 12,9 | 17,2 | 52,5 | 70 | 208 |
| Всего на обед | | | 13,8 | 18 | 11,2 | 15,1 | 51,5 | 82,4 | 388,3 | 529 | |
| Полудник | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 60 | 60 | 6 | 6 | 4,1 | 4,1 | 23,6 | 23,6 | 163,2 | 163,2 | 168 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 2,9 | 3,5 | 2,8 | 3,4 | 11,7 | 14 | 82,5 | 99 | 203 |
| Всего на ужин | | | 8,9 | 9,5 | 6,9 | 7,5 | 35,3 | 37,6 | 245,7 | 262,2 | |
| Всего за день | | | 31,72 | 40,16 | 32 | 40,5 | 127,54 | 175,26 | 969,9 | 1244,2 | |

| Первая неделя | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, калл | | № стр. |
|----------------------------|----------|--------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | |
| 5 Пятница | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 100 | 110 | 2,5 | 2,8 | 3 | 3,3 | 24,9 | 27,4 | 146 | 160,6 | 91 |
| Оладьи из печени | 50 | 60 | 7,1 | 9,2 | 6,5 | 8 | 6,4 | 7,9 | 130 | 158 | 168 |
| Хлеб пш. | 20 | 40 | 1,6 | 3,2 | 0,2 | 0,4 | 9,3 | 18,6 | 49,2 | 98,4 | 8 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 6,8 | 9,1 | 26,7 | 35,6 | 197 |
| Всего на завтрак | | | 11,28 | 15,3 | 9,7 | 11,7 | 47,4 | 63 | 351,9 | 452,6 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 95 | 100 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,5 | 10,8 | 16,1 | 76,8 | 96 | ПИ |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Борщ | 150 | 200 | 1,2 | 1,6 | 3,7 | 4,9 | 7,7 | 10,3 | 71 | 95 | 78 |
| Картофель отварной | 100 | 120 | 2 | 2,4 | 2,6 | 4,2 | 15 | 18 | 96,4 | 125,5 | 8 |
| Котлета рыбная | 50 | 60 | 6,8 | 8,6 | 4,9 | 6 | 6,4 | 7,8 | 105 | 118,3 | 118 |
| С-т из б/капусты с яблоком | 30 | 50 | 0,8 | 1,3 | 2 | 3,3 | 4,1 | 6,8 | 40 | 66,7 | 17 |
| Хлеб пш. \ рж. | 20\20 | 40\20 | 2,9 | 4,5 | 0,4 | 0,6 | 16 | 36 | 87,8 | 137 | 8 |
| Сок | 150 | 200 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0 | 14 | 18,2 | 26,4 | 16,4 | ПИ |
| Всего на обед | | | 13,76 | 18,5 | 13,6 | 19 | 63,2 | 97,1 | 426,6 | 558,9 | |
| Полудник | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 80\5 | 100\10 | 12 | 14,8 | 6,4 | 8,5 | 17 | 20,3 | 192 | 233,3 | 126 |
| Кефир | 120 | 150 | 3,3 | 4,3 | 3,7 | 4,7 | 4,7 | 5,9 | 68,6 | 85,8 | 194 |
| Всего на ужин | | | 15,3 | 19,1 | 10,1 | 13,2 | 21,7 | 26,2 | 260,6 | 319,1 | |
| Всего за день | | | 41,54 | 54,4 | 33,8 | 44,4 | 143,1 | 202,4 | 1115,9 | 1426,6 | |

| Вторая неделя | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, калл | | № стр. |
|-------------------------|----------|-------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | |
| 6 Понедельник | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша манная мол. | 120 | 140 | 2,6 | 3,2 | 4,8 | 5,7 | 16,5 | 18,8 | 130 | 145,5 | 86 |
| Яйца варенные | 1/2 | 1 | 2,1 | 3,1 | 2,6 | 3,4 | 20,2 | 24,2 | 120,1 | 150,7 | 69 |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 0,04 | 0,06 | 3,4 | 5 | 0,04 | 0,06 | 30 | 45 | 7 |
| Печенье | 30 | 40 | 2,5 | 3,3 | 2,6 | 3,5 | 22,7 | 30,2 | 105,4 | 140,5 | ПИ |
| Чай с сах.лимоном | 150 | 200 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 7 | 8,4 | 28,3 | 34 | 199 |
| Всего на завтрак | | | 7,32 | 9,76 | 13,4 | 17,6 | 66,44 | 81,66 | 413,8 | 515,7 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 95 | 100 | 1,4 | 1,5 | 0,48 | 0,5 | 15,3 | 16,1 | 91,2 | 96 | ПИ |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Щи из св.капусты | 150 | 200 | 1,2 | 1,6 | 3,7 | 5 | 5,3 | 7 | 62 | 83 | 75 |
| Плов из курицы | 120 | 150 | 10,4 | 12,4 | 14,9 | 17,3 | 22,1 | 25,5 | 277,1 | 320 | 184 |
| С-т из свеклы | 30 | 50 | 0,4 | 0,7 | 2,5 | 4,2 | 1,9 | 3,2 | 32,5 | 54,2 | 34 |
| Хлеб пш. \ рж. | 20\20 | 40\20 | 2,9 | 4,5 | 0,4 | 0,6 | 16 | 36 | 87,8 | 137 | 8 |
| Компот из смеси с\ф | 150 | 200 | 0,4 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 30,9 | 92,5 | 123,3 | 207 |
| Всего на обед | | | 15,3 | 19,8 | 21,6 | 27,2 | 68,5 | 102,6 | 551,9 | 717,5 | |
| Полудник | | | | | | | | | | | |
| Булочка с сыром | 60 | 60 | 5,5 | 5,5 | 5,7 | 5,7 | 31,4 | 31,4 | 202 | 202 | 190 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 2,9 | 3,5 | 2,8 | 3,4 | 11,7 | 14 | 82,5 | 99 | 203 |
| Всего на ужин | | | 8,4 | 9 | 8,5 | 9,1 | 43,1 | 45,4 | 284,5 | 301 | |
| Всего за день | | | 32,42 | 40,06 | 43,98 | 54,4 | 193,34 | 245,76 | 1341,4 | 1630,2 | |

| Вторая неделя | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, калл | | № стр. |
|-------------------------|----------|-------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | |
| 7 Вторник | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная мол. | 120 | 140 | 2,3 | 3,1 | 5,3 | 6,3 | 20,1 | 22,4 | 146 | 172 | 89 |
| Масло слив. | 4 | 6 | 0,04 | 0,06 | 3,4 | 5 | 0,04 | 0,06 | 30 | 45 | 7 |
| Сыр тв. | 8 | 10 | 2,1 | 2,7 | 2,1 | 2,7 | 0 | 0 | 28 | 36 | 28 |
| Хлеб пш. | 20 | 40 | 1,6 | 3,2 | 0,2 | 0,4 | 9,3 | 18,6 | 49,2 | 98,4 | 8 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 6,8 | 9,1 | 26,4 | 35,6 | 197 |
| Всего на завтрак | | | 6,12 | 9,16 | 11 | 14,4 | 36,24 | 50,16 | 279,6 | 387 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 100 | 0,05 | 0,05 | 0 | 0 | 9,1 | 9,1 | 13,7 | 13,7 | ПИ |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп овощной | 150 | 200 | 1,1 | 1,5 | 2,1 | 2,8 | 6,4 | 8,6 | 52 | 69 | 90 |
| Картофельное пюре | 100 | 120 | 1,4 | 2,1 | 2,7 | 3,4 | 12,8 | 14,4 | 90,8 | 108,1 | 10 |
| Кнели рыбные | 50 | 70 | 6,3 | 8,8 | 8,4 | 10,2 | 2,8 | 3,9 | 120 | 155 | 119 |
| Калуста тушенная | 30 | 50 | 0,7 | 1,2 | 1 | 1,5 | 2,8 | 4,6 | 23,8 | 39,6 | 12 |
| Хлеб пш.\ рж. | 20\20 | 40\20 | 2,9 | 4,5 | 0,4 | 0,6 | 16 | 36 | 87,6 | 137 | 8 |
| Компот из св.яблок | 150 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 17,2 | 52,5 | 70 | 208 |
| Всего на обед | | | 12,5 | 18,2 | 14,7 | 18,6 | 55,7 | 84,7 | 426,7 | 578,7 | |
| Полудник | | | | | | | | | | | |
| Оладьи со ст.молоком | 70\5 | 70\10 | 6,4 | 6,4 | 5,8 | 5,8 | 30,1 | 30,1 | 209,5 | 209,5 | 149 |
| Молоко | 150 | 180 | 4,4 | 5,2 | 4,4 | 5,2 | 6,8 | 8,1 | 84 | 100,8 | 196 |
| Всего на ужин | | | 10,8 | 11,6 | 10,2 | 11 | 36,9 | 38,2 | 293,5 | 310,3 | |
| Всего за день | | | 29,47 | 39,01 | 35,9 | 44 | 137,94 | 182,16 | 1013,5 | 1289,7 | |

| Вторая неделя | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, калл | | № стр. |
|-------------------------|----------|-------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | |
| | | | | | | | | | | | |
| 8 Среда | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 100 | 110 | 6,5 | 11,8 | 13 | 1,4 | 1,5 | 143 | 157,3 | 120 | |
| Икра кабачковая | 30 | 40 | 0,3 | 0,4 | 1,5 | 2 | 2,2 | 2,9 | 25,5 | 34 | ПИ |
| Масло сливочное | 4 | 6 | 0,04 | 0,06 | 3,4 | 5 | 0,04 | 0,06 | 30 | 45 | 7 |
| Хлеб пш. | 20 | 40 | 1,6 | 3,2 | 0,2 | 0,4 | 9,3 | 18,6 | 49,2 | 98,3 | 8 |
| Чай с сах. и лимоном | 150 | 200 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 7 | 8,4 | 28,4 | 34 | 199 |
| Всего на завтрак | | | 8,52 | 15,56 | 18,1 | 8,8 | 20,04 | 172,96 | 290,4 | 331,3 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Банан | 80 | 80 | 1,1 | 1,1 | 0,4 | 0,4 | 16,1 | 16,1 | 73,5 | 73,5 | ПИ |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Борщ | 150 | 180 | 1,2 | 1,6 | 3,7 | 4,9 | 7,7 | 10,3 | 71 | 95 | 78 |
| Макароны отварные | 100 | 100 | 3,6 | 3,6 | 2,3 | 2,3 | 22,1 | 22,1 | 129 | 129 | 112 |
| Фрикадельки из говяд. | 50 | 60 | 3,3 | 4 | 3,4 | 4 | 4,2 | 5 | 73 | 87,6 | 145 |
| С-т витаминный | 30 | 50 | 0,5 | 0,8 | 1,5 | 2,5 | 3,5 | 5,8 | 30,8 | 51,3 | 30 |
| Хлеб пш.\, рж. | 20\20 | 40\20 | 2,9 | 4,5 | 0,4 | 0,6 | 16 | 36 | 87,8 | 137 | 8 |
| Компот из смеси с\ф | 150 | 200 | 0,4 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 23,2 | 30,9 | 92,5 | 123,3 | 207 |
| Всего на обед | | | 11,9 | 15,1 | 11,4 | 14,4 | 76,7 | 110,1 | 484,1 | 623,2 | |
| Полудник | | | | | | | | | | | |
| Сырники с марковью | 80 | 100 | 11,6 | 14,5 | 9,5 | 11,8 | 17,9 | 22,3 | 205,5 | 256,9 | 129 |
| Ряженка | 120 | 150 | 3,7 | 4,7 | 4,7 | 5,9 | 4,7 | 5,9 | 75,4 | 94,2 | 194 |
| Всего на ужин | | | 15,3 | 19,2 | 14,2 | 17,7 | 22,6 | 28,2 | 280,9 | 351,1 | |
| Всего за день | | | 36,82 | 50,96 | 44,1 | 41,3 | 135,44 | 327,36 | 1128,9 | 1379,1 | |

| Вторая неделя | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, калл | | № стр. |
|-------------------------|----------|-------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | |
| 9 Четверг | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша овсянная мол. | 120 | 140 | 3,8 | 4,6 | 5,4 | 7 | 21,4 | 23,9 | 154 | 185,9 | 73 |
| Масло слив. | 4 | 6 | 0,04 | 0,06 | 3,4 | 5 | 0,04 | 0,06 | 30 | 45 | 7 |
| Сыр тв. | 8 | 10 | 2,1 | 2,7 | 2,1 | 2,7 | 0 | 0 | 28 | 35 | 7 |
| Хлеб пш. | 20 | 40 | 1,6 | 3,2 | 0,2 | 0,4 | 9,3 | 18,6 | 49,2 | 98,4 | 8 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 6,8 | 9,1 | 26,7 | 35,6 | 197 |
| Всего на завтрак | | | 7,62 | 10,66 | 11,1 | 15,1 | 37,54 | 51,66 | 287,9 | 399,9 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Молоко | 100 | 120 | 2,9 | 3,5 | 2,9 | 3,5 | 4,5 | 5,4 | 56 | 67 | 196 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп с бабовыми | 150 | 180 | 3,4 | 4,4 | 3 | 3,6 | 18,6 | 24,4 | 125 | 161 | 86 |
| Каша гречневая | 100 | 120 | 5,1 | 6,1 | 3,8 | 4,5 | 18,6 | 22,5 | 139,3 | 167,1 | 63 |
| Биточки рыбные | 50 | 60 | 6,8 | 8,6 | 4,6 | 6 | 6,4 | 7,8 | 105 | 118,3 | 118 |
| С-т из свежлы с яблок. | 30 | 50 | 0,3 | 0,5 | 1,5 | 2,5 | 2,2 | 3,7 | 24 | 40 | 36 |
| Хлеб пш. \ рж. | 20\20 | 40\20 | 2,9 | 4,5 | 0,4 | 0,6 | 16 | 36 | 87,8 | 137 | 8 |
| Кисель из св.яблок | 150 | 200 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 12,9 | 17,2 | 52,5 | 70 | 208 |
| Всего на обед | | | 18,6 | 24,2 | 13,4 | 17,3 | 74,7 | 111,6 | 533,6 | 693,4 | |
| Полудник | | | | | | | | | | | |
| Пирожки печен.с ябл | 60 | 60 | 3,2 | 3,2 | 2,8 | 2,8 | 24,3 | 24,3 | 137 | 137 | 152 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 2,9 | 3,5 | 2,8 | 3,4 | 11,7 | 14 | 82,5 | 99 | 203 |
| Всего на ужин | | | 6,1 | 6,7 | 5,6 | 6,2 | 36 | 38,3 | 219,5 | 236 | |
| Всего за день | | | 35,22 | 45,06 | 33 | 42,1 | 152,74 | 206,96 | 1097 | 1396,3 | |

| Вторая неделя | Выход, г | | Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | Энергетическая ценность, ккал | | № стр. |
|----------------------------|----------|-------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------------------------|---------------|--------|
| | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | ясли | садик | |
| 10 Пятница | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная | 100 | 110 | 4,9 | 5,3 | 3 | 4 | 28,7 | 31,3 | 159 | 180 | 66 |
| Печень по Строгоновски | 50 | 60 | 6,3 | 7,7 | 4 | 5 | 1,1 | 1,3 | 78,3 | 94 | 170 |
| Хлеб пш. | 20 | 40 | 1,6 | 3,2 | 0,2 | 0,4 | 9,3 | 18,6 | 49,2 | 98,4 | 8 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,08 | 0,1 | 0 | 0 | 6,8 | 9,1 | 26,7 | 35,6 | 197 |
| Всего на завтрак | | | 12,88 | 16,3 | 7,2 | 9,4 | 45,9 | 60,3 | 313,2 | 408 | |
| 2 Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 95 | 100 | 1,2 | 1,5 | 0,4 | 0,5 | 10,8 | 16,1 | 76,8 | 96 | ПИ |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Рассольник | | | | | | | | | | | |
| Ленинградский | 150 | 200 | 1,4 | 1,9 | 2,4 | 3,6 | 9,4 | 12,6 | 78 | 104 | 76 |
| Рагу из овощей и кашей | 100 | 120 | 1,9 | 2,3 | 7,5 | 10 | 11,3 | 13,5 | 123,6 | 157,7 | 54 |
| Котлеты рубл. из кур | 50 | 60 | 7,6 | 9,1 | 10,9 | 13,1 | 7,6 | 9,1 | 160 | 192 | 182 |
| С-г из б/капусты с яблоком | 30 | 50 | 0,8 | 1,3 | 2 | 3,3 | 4,1 | 6,8 | 40 | 66,7 | 17 |
| Хлеб пш. \рж. | 20\20 | 40\20 | 2,9 | 4,5 | 0,4 | 0,6 | 16 | 36 | 87,8 | 137 | 8 |
| Сок | 150 | 200 | 0,06 | 0,1 | 0 | 0 | 14 | 18,2 | 26,4 | 35,2 | ПИ |
| Всего на обед | | | 14,66 | 19,2 | 23,2 | 30,6 | 62,4 | 96,2 | 515,8 | 692,6 | |
| Полудник | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 60 | 60 | 7 | 7 | 4,1 | 4,1 | 23,6 | 23,6 | 163,2 | 163,2 | 168 |
| Кефир | 120 | 150 | 3,3 | 4,3 | 3,7 | 4,7 | 4,7 | 5,9 | 68,6 | 85,5 | 194 |
| Всего на ужин | | | 10,3 | 11,3 | 7,8 | 8,8 | 28,3 | 29,5 | 231,8 | 248,7 | |
| Всего за день | | | 39,04 | 48,3 | 38,6 | 49,3 | 147,4 | 202,1 | 1137,6 | 1445,3 | |