



Утверждаю

Заведующего МБДОУ

«Детский сад №18»

Т.Н. Федотова

2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №18»

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ ПРОДУКТАМИ

ПИТАНИЯ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ)

Прием пищи	Наименование блюда	Блюдо/слюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
		Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/170	7,6/8,6	3/5,16	13,3/26,84	122,05/195	1	
	Хлеб пшеничный йодированный	30/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	81	
	Масло сливочное (порционно)	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3	
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	6,4/6,50	24,2/25,00	4	
	Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5	
	Итого за завтрак:	460/515	11,2/13,5	12,55/15,0	50,7/65,0	350,0/450,0		
ОБЕД	Суп гороховый со сметаной	150/200	0,8/1,1	2,2/2,9	3,08/5,38	99,0/132,0	6	
	Биточек мясной	50/70	6,15/8,84	3,2/4,48	0,22/0,25	100,0/140,0	7	
	Сложный гарнир:	капуста тушеная	60/70	1,3/1,3	2,2/3,84	4,4/5,0	10,3/22,0	8
		пюре картофельное	60/70	1,49/1,92	3,0/3,4	14,7/24,42	12,65/32,3	
	Кисель из варенья	150/200	0,06/0,08	0/0	16,7/22,26	67,05/89,4	9	
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	10	
	Хлеб пшеничный йодированный	28/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	13,0/135,70	2	
	Итого за обед:	518/675	14,7/18,9	16,5/21,0	71,1/91,5	490,0/630,0		
ПОЛДНИК	Снежок	150/180	5,1/5,8	5,3/6,00	7,0/8,4	101,0/118,0	11	
	Бутерброд с повидлом	50/70	1,3/2,4	2,5/3,2	12,2/30,6	109,0/152,0	12	
	Итого за полдник:	200/250	6,4/8,2	7,8/9,2	30,5/39,0	210,0/270,0		
	УЖИН	Картофель, тушеный в молоке	200/220	8,7/11,2	11,05/14,09	31,6/44,1	258,0/346,4	13
Напиток из шиповника		180/200	0/0	0/0	5,8/6,5	23,0/25,0	14	
Хлеб ржано-пшеничный		20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	10	
Итого за ужин:		400/445	10,5/13,5	11,75/15	50,7/65,5	350,0/450,0		
Итого за первый день:		1578/1885	42,8/54,1	48,6/60,2	203,0/261,0	1400,0/1800,0		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» на йодированном молоке	150/180	3,3/3,38	1,0/1,51	11,1/15,93	86,1/103,1	15
	Батон	30/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	16
	Масло сливочное (порционно)	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3
	Сыр (порционно)	5,4/8	1,7/2,5	1,6/2,4	0,02/0,024	19,6/29,04	17
	Кофейный напиток на йодированном молоке	170/180	2,12/2,96	1,0/1,50	13,5/16,70	55,0/114,16	18
	Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5
	Итого за завтрак:	452,4/513	10,6/13,6	12,95/15,05	53,5/65,2	350,0/450,0	
ОБЕД	Свекла отварная с растительным маслом	30/50	2,1/2,1	2,1/3,3	8,6/13,3	84,7/86,7	34
	Суп картофельный с гречками на курином бульоне	150/200	0,8/0,9	2,3/2,9	4,4/5,8	55,0/72,3	21
	Куры отварные порционно	60/70	2,1/3,3	4,6/5,43	5,0/7,70	88,6/110,3	22
	Рожки отварные	120/140	5,98/7,78	2,48/4,23	8,92/19,37	22,26/22,6	23
	Соус томатный	20/30	0,32/0,54	1,12/1,86	2,08/3,46	20,04/55,8	24
	Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,5/0,52	0/0	12,6/13,48	71,0/99,1	25
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
	Хлеб пшеничный йодированный	23/30	3,1/3,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	10
	Итого за обед:	573/745	14,7/18,9	16,5/21,0	71,1/91,5	490,0/630,0	
	ПОЛДНИК	Йогурт	150/180	5,1/5,8	5,3/6,00	7,0/8,4	101,0/118,0
Сдоба «Венская»		60/70	1,2/2,3	1,7/3,0	23,5/30,60	109,0/152,00	29
Итого за полдник:		210/250	6,3/8,1	7,0/9,0	30,5/39,0	210,0/270,0	
УЖИН	Овощное рагу	160/185	2,9/3,3	8,3/8,60	21,8/22,59	99,04/132,12	30
	Яйцо вареное	40/40	3,46/3,46	0,32/2,19	2,0/2,0	100,0/130,0	31
	Чай с йодированным молоком	180/200	2,34/4,44	2,43/3,3	13,3/26,01	81,96/109,28	32
	Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
	Итого за ужин:	400/450	10,5/13,5	11,75/15,0	50,4/65,5	350,0/450,0	
Итого за второй день:		1638,4/1958	42,1/54,1	48,2/60,1	205,5/261,2	1400,0/1800,0	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
		Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3	ЗАВТРАК	Каша кукурузная на йодированном молоке	150/180	3,0/3,2	0,63/0,83	9,18/10,1	22,69/81,67	33
		Батон	30/40	3,1/3,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132/135,70	16
		Масло сливочное (порционно)	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3
		Сыр (порционно)	5,4/8	1,7/2,5	1,6/2,4	0,02/0,024	19,6/29,04	17
		Чай с йодированным молоком	180/200	2,34/4,44	2,43/3,3	13,3/26,01	81,96/109,28	32
		Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5
		Итого за завтрак:	465,4/533	10,7/14,1	14,21/16,37	53,5/67,8	350,0/450,0	
	ОБЕД	Огурец свежий	30/50	0,5/0,6	0/0	4,1/4,8	13,5/14,5	42
		Суп гречневый со сметаной	150/200	2,44/2,59	2,3/4,4	15,98/16,86	51,0/95,6	35
		Жаркое по-домашнему с мясом	180/220	6,4/7,31	6,55/7,32	8,22/9,34	124,0/163,00	36
		Компот из изюма с витамином С	150/200	0,5/0,52	0/0	12,6/13,48	71,0/99,1	25
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
		Хлеб пшеничный йодированный	28/40	3,1/3,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	10
		Итого за обед:	558/735	14,7/18,9	16,5/21,0	71,1/91,5	490,0/630,0	
	ПОЛДНИК	Нектар	200/200	1,0/1,0	0/0	4,1/4,1	92,0/92,0	37
		Кондитерское изделие (вафли)	30/50	5,3/7,1	7,0/9,0	26,40/34,9	118,0/178,0	38
		Итого за полдник:	230/250	6,3/8,1	7,0/9,0	30,5/39,0	210,0/270,0	
	УЖИН	Котлета рыбная	60/80	6,5/8,3	10,05/12,89	12,1/23,4	190,6/262,0	27
		Морковь отварная с раст. маслом (гарнир)	140/145	2,2/2,9	1,0/1,2	13,1/14,3	44,1/62,2	26
		Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	12,19/12,9	46,3/47,2	39
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	
Итого за ужин:		400/450	10,5/13,5	11,75/15,0	50,7/65,5	350,0/450,0		
Итого за третий день:	1653,4/1968	42,2/54,6	49,5/61,4	205,8/263,8	1400,0/1800,0			

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры
		Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью на йодированном молоке	150/180	4,5/6,0	1,2/2,16	8,03/19,73	31,9/122,5	40
	Батон	30/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	16
	Масло сливочное (порционно)	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3
	Какао на йодированном молоке	170/180	2,8/2,96	3,0/3,20	13,8/14,70	99,8/102,90	41
	Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5
	Итого за завтрак:	450/505	10,7/13,7	13,6/15,0	50,7/65,0	350,0/450,0	
	ОБЕД	Морковь отварная с растительным маслом	30/50	2,3/3,3	2,65/3,7	8,76/14,5	54,5/79,15
Борщ со сметаной на овощном бульоне		150/200	2,8/3,84	3,63/5,2	5,1/18,41	51,0/129,7	43
Печень по-строгановски		50/70	2,8/4,0	3,52/5,1	4,9/6,8	20,5/50,3	44
Пшениный гарнир		120/140	2,7/3,9	3,5/4,9	5,0/7,1	112,0/129,2	45
Компот из сухофруктов с витамином С		150/200	0,5/0,52	0/0	12,6/13,48	71,0/99,1	25
Хлеб ржано-пшеничный		20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
Хлеб пшеничный йодированный		28/40	3,1/3,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	10
Итого за обед:		548/725	14,7/19,0	16,6/21,6	71,3/91,5	490,0/630,0	
ПОЛДНИК		Снежок	150/180	5,1/5,8	5,3/6,00	7,0/8,4	101,0/118,0
	Расстегай с повидлом	60/70	1,2/2,3	1,7/3,0	23,5/30,60	109,0/152,00	46
	Итого за полдник:	210/250	6,3/8,1	7,0/9,0	30,5/39,0	210,0/270,0	
	УЖИН	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/220	8,7/11,2	11,05/14,09	31,6/44,1	258/346,4
Напиток из шиповника		180/200	0/0	0/0	5,8/6,5	23/25	14
Хлеб ржано-пшеничный		20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69/78,60	10
Итого за ужин:		400/445	10,5/13,5	11,75/15,0	50,7/65,5	350/450	
Итого за четвертый день:		1608/1925	42,2/54,3	49,0/60,6	203,2/261	1400,0/1800,0	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
		Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5	ЗАВТРАК	Каша рисовая на йодированном молоке	150/180	3,2/3,3	1,0/1,26	6,18/16,8	49,65/76,79	47
		Батон	30/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132/135,70	16
		Масло сливочное (порционно)	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3
		Сыр (порционно)	5,4/8	1,7/2,5	1,6/2,4	0,02/0,024	19,6/29,04	17
		Кофейный напиток на йодированном молоке	170/180	2,12/2,96	1,0/1,50	13,5/16,70	55,0/114,16	18
		Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5
		Итого за завтрак:	455,4/513	10,7/13,7	13,2/15,0	50,7/65,2	350,0/450,0	
	ОБЕД	Огурец свежий	30/50	0,5/0,6	0/0	4,1/4,8	13,5/14,5	42
		Суп рассольник со сметаной	150/200	2,44/3,0	2,28/3,95	11,41/25,55	58,0/73,9	48
		Котлета мясная	50/70	4,14/6,54	2,5/3,95	9,04/11,3	62,0/93,0	49
		Капуста тушеная	120/140	2,76/3,18	5,82/6,72	6,05/6,98	103,74/149,7	50
		Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,5/0,52	0/0	12,6/13,48	71,0/99,1	25
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
		Хлеб пшеничный йодированный	28/40	3,1/3,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	10
		Итого за обед:	548/725	14,7/18,9	16,5/21,0	71,1/91,5	495,7/630,0	
	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150/200	4,6/5,49	3,2/4,4	5,7/12,6	34,0/82,0	51
		Кондитерское изделие (печенье)	50/50	1,7/2,61	3,8/4,60	24,8/26,40	176,0/188,00	52
		Итого за полдник:	200/250	6,3/8,1	7,0/9,0	30,5/39,0	210,0/270,0	
	УЖИН	Яйцо вареное	40/40	3,46/3,46	0,32/2,19	2,0/2,0	100,0/130,0	31
		Картофель тушеный	160/200	5,24/7,74	10,74/11,9	29,0/42,1	156,8/216,4	53
		Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	6,4/6,50	24,2/25,00	4
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
		Итого за ужин:	400/465	10,5/13,5	11,75/15,0	50,7/65,5	350,0/450,0	
	Итого за пятый день:	1580,4/1953	42,2/54,2	48,5/60,0	203,0/261,2	1405,7/1800,0		

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
		Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 6	ЗАВТРАК	Рожки отварные, запеченные с сыром	150/180	7,2/8,9	2,45/5,36	9,64/21,53	85,4/178,2	54
		Батон	30/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	16
		Масло сливочное (порционно)	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3
		Чай с сахаром	150/180	0/0	0/0	12,19/12,9	46,3/47,2	4
		Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5
		Итого за завтрак:	430/505	10,6/13,6	11,8/15,0	50,7/65,0	350,0/450,0	
		ОБЕД	Свекла отварная с растительным маслом	30/50	2,3/3,3	2,65/3,7	8,76/14,5	54,5/79,15
	Щи со сметаной на овощном бульоне		150/200	2,44/3,3	2,65/3,7	8,76/14,6	54,5/79,15	56
	Шницель мясной		50/70	2,3/3,2	2,65/3,7	0,22/0,25	54,5/79,15	57
	Горошница		120/140	2,3/3,2	2,65/3,6	8,76/14,5	54,5/79,15	58
	Компот из изюма с витамином С		150/200	0,5/0,52	0/0	12,6/13,48	71,0/99,1	25
	Хлеб ржано-пшеничный		20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
	Хлеб пшеничный йодированный		28/40	3,1/3,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	10
	Итого за обед:		548/725	14,7/19,2	16,5/21,1	71,1/91,5	490,0/630,0	
	ПОЛДНИК		Снежок	150/180	5,1/5,8	5,3/6,00	7,0/8,4	101,0/118,0/
		Пирог с картофелем	70/80	1,2/2,3	1,7/3,0	16,5/30,6	109,0/152,0	59
		Итого за полдник:	220/260	6,3/8,1	7,0/9,0	23,5/39,0	210,0/270,0	
		УЖИН	Каша ячневая на йодированном молоке	200/220	8,7/11,2	11,05/14,09	31,6/44,1	258/346,4
	Чай с йодированным молоком		180/200	2,34/4,44	2,43/3,3	13,3/26,01	81,96/109,28	32
	Хлеб ржано-пшеничный		20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
	Итого за ужин:		400/445	12,8/17,9	14,2/18,3	58,2/85,0	409,0/534,3	
	Итого за шестой день:		1598/1935	44,4/58,8	49,5/63,4	203,5/280,5	1459,0/1884,3	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
		Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7	ЗАВТРАК	Каша пшеничная на йодированном молоке	150/180	3,145/3,285	0,5/1,31	8,98/16,816	49,65/76,79	60
		Батон	30/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	16
		Масло сливочное (порционно)	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3
		Сыр (порционно)	5,4/8	1,7/2,5	1,6/2,4	0,02/0,024	19,6/29,04	17
		Кофейный напиток на йодированном молоке	170/180	2,12/2,96	1,0/1,50	13,5/16,70	55,0/114,16	18
		Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5
		Итого за завтрак:	455,4/513	10,6/13,6	12,65/15,05	53,5/65,2	350,0/450,0	
	ОБЕД	Огурец свежий	24/30	1,2/1,5	0,05/0,06	2,0/2,49	13,2/16,3	42
		Суп-лапша на курином бульоне	150/200	2,94/5,85	3,8/7,3	13,7/25,71	99,95/147,3	61
		Бигус с мясом кур	180/220	6,8/7,31	6,8/7,32	8,7/9,34	122,0/179,00	62
		Кисель из варенья	150/200	0,06/0,08	0/0	16,7/22,26	67,05/89,4	9
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	10
		Хлеб пшеничный йодированный	28/40	3,1/3,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	2
		Итого за обед:	552/715	15,9/20,4	16,55/21,1	73,1/94,0	503,2/646,3	
	ПОЛДНИК	Йогурт	150/180	5,1/5,8	5,3/6,00	7,0/8,4	101,0/118,0	28
		Плюшка	60/70	1,2/2,3	1,7/3,0	23,5/30,60	109,0/152,00	63
		Итого за полдник:	210/250	6,3/8,1	7,0/9,0	30,5/39,0	210,0/270,0	
	УЖИН	Свекла отварная с растительным маслом	160/190	5,24/7,74	10,73/11,9	29,6/42,1	158/216,4	64
		Яйцо вареное	40/40	3,46/3,46	0,32/2,19	2,0/2,0	100,0/130,0	31
		Напиток из шиповника	180/200	0/0	0/0	5,8/6,5	23,0/25,0	14
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	10
		Итого за ужин:	400/455	10,5/13,5	11,75/15,0	50,7/65,5	350,0/450,0	
	Итого за седьмой день:		1617,4/1933	43,3/55,6	48,0/60,2	207,8/263,7	1413,2/1816,2	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	№ рецептуры	
		Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8	ЗАВТРАК	Каша «Геркулес» на йодированном молоке	150/180	3,125/3,005	1,1/1,2	11,13/8,596	30,14/87,08	65
		Батон	30/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	16
		Масло сливочное (порционно)	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3
		Сыр (порционно)	5,4/8	1,7/2,5	1,6/2,4	0,02/0,024	19,6/29,04	17
		Чай с йодированным молоком	165/180	2,34/4,44	2,43/3,3	13,3/26,01	81,96/109,28	32
		Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5
		Итого за завтрак:	450,4/513	10,6/14,6	14,48/16,54	53,3/65,2	350,0/450,0	
	ОБЕД	Морковь отварная с растительным маслом	30/50	0,1/0,2	0,1/0,2	6,1/7,5	32,1/55,6	20
		Суп картофельный с фасолью со сметаной	150/200	2,48/2,63	4,2/5,7	12,1/22,03	102,1/145,1	66
		Плов с мясом	180/220	4,72/7,99	4,3/5,63	5,7/8,5	31,2/84,9	67
		Компот из сухофруктов с витамином С	150/200	0,5/0,52	0/0	12,6/13,48	71,0/99,1	25
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
		Хлеб пшеничный йодированный	28/40	3,1/3,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	10
		Итого за обед:	558/735	14,7/18,9	16,5/21,0	71,1/91,5	490,0/630,0	
	ПОЛДНИК	Нектар	200/200	1,0/1,0	0/0	4,1/4,1	92,0/92,0	37
		Кондитерское изделие (пряник)	30/50	5,3/7,1	7,0/9,0	26,4/34,9	118,00/178,00	68
		Итого за полдник:	230/250	6,3/8,1	7,0/9,0	30,5/39,0	210,0/270,0	
	УЖИН	Рыба, тушеная с овощами	200/225	8,7/11,2	11,05/14,09	31,0/44,1	256,8/346,4	69
		Чай с сахаром	180/200	0/0	0 /0/	6,4/6,50	24,2/25,00	4
		Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
		Итого за ужин:	400/450	10,5/13,5	11,75/15,0	50,7/65,5	350,0/450,0	
	Итого за восьмой день:		1651,4/1948	42,1/55,1	49,7/61,5	205,5/261,2	1400,0/1800,0	

Прием пищи

Наименование блюд

Выход блюда,
г

Пищевые вещества

ЭЦ, ккал

№
рецептуры

Ясли/Сад

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

Каша «Полтавская» на йодированном молоке	150/180	4,165/5,725	1,1/1,96	24,6/25,0	24,45/117,09	70
Батон	30/40	3,1/4,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,0/135,70	16
Масло сливочное	5/5	0,035/0,035	3,85/3,85	0,05/0,05	35,0/35,0	3
Какао на йодированном молоке	170/180	2,8/2,96	3,0/3,20	13,8/14,70	99,8/102,90	41
Яблоко порционное	95/100	0,5/0,52	0,5/0,52	12,25/12,32	58,75/59,31	5
Итого за завтрак:	450/505	10,6/13,6	13,65/15,0	69,4/71,36	350,0/450,0	

ОБЕД

Свекла отварная с растительным маслом	30/50	0,5/0,6	0/0	4,1/4,8	13,5/14,5	34
Суп-свекольник со сметаной	150/200	2,44/2,59	1,38/3,97	2,56/10,79	90,55/162,32	71
Бефстроганов из мяса	60/70	4,87/7,73	6,22/7,25	1,64/1,92	93,5/129,08	72
Пюре картофельное	120/140	1,49/1,92	3,0/3,4	14,7/24,42	12,65/32,3	73
Компот из сухофруктов с витамином С	150/180	1/1	0/0	20,2/20,2	92,0/92,0	25
Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
Хлеб пшеничный йодированный	28/40	3,1/3,36	5,2/5,47	18,7/19,29	132,30/135,70	10
Итого за обед:	558/705	15,2/19,5	16,5/21,0	75,2/96,3	503,5/644,5	

ПОЛДНИК

Снежок	150/180	5,1/5,8	5,3/6,00	7,0/8,4	101,0/118,0	11
Булочка с повидлом	60/70	1,2/2,3	1,7/3,0	23,5/30,6	109,0/152,0	
Итого за полдник:	210/250	6,3/8,1	7,0/9,0	30,5/39,0	210,0/270,0	

УЖИН

Запеканка творожная с яблоком со сгущенным молоком	200/220	8,7/11,2	11,05/14,09	31,6/44,1	258/346,4	75
Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	12,19/12,9	46,3/60,2	4
Хлеб ржано-пшеничный	20/25	1,8/2,30	0,7/0,91	13,3/14,90	69,0/78,60	9
Итого за ужин:	400/445	10,5/13,5	11,75/15,0	57,1/71,9	373,3/485,2	
Итого за девятый день:	1618/1905	42,6/54,7	48,9/60,0	232,2/278,6	1436,8/1849,5	

Прием пищи

Наименование блюд

Выход блюда,
г

Пищевые вещества

ЭЦ, ккал

№
рецептуры

Ясли/Сад

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

Каша манная на йодированном
молоке

150/180

3,345/3,425

1,0/1,51

11,11/17,906

57,1/82,2

76

Батон

30/40

3,1/4,36

5,2/5,47

18,7/19,29

132/135,70

16

Масло сливочное (порционно)

5/5

0,035/0,035

3,85/3,85

0,05/0,05

35/35

3

Сыр (порционно)

5,4/8

1,7/2,5

1,6/2,4

0,02/0,024

19,6/29,04

17

Кофейный напиток на
йодированном молоке

170/180

2,12/2,96

1,0/1,50

13,5/16,70

55,0/114,16

18

Яблоко порционное

95/100

0,5/0,52

0,5/0,52

12,25/12,32

58,75/59,31

5

Итого за завтрак:**455,4/513****10,6/13,6****12,95/15,05****53,5/65,2****350/450**

ОБЕД

Морковь отварная с растительным
маслом

30/50

1,3/1,5

0,05/0,06

2,0/2,49

13,2/16,5

20

Суп с клецками

150/200

2,44/2,59

3,3/4,72

13,31/27,43

52,3/100,5

77

Суфле из печени

60/80

5,21/8,03

3,3/4,72

2,71/3,1

81,0/108,3

78

Свекольный гарнир

120/140

1,65/2,1

4,07/5,18

10,45/13,3

84,7/107,8

79

Компот из изюма с витамином С

150/200

0,5/0,52

0/0

12,6/13,48

71,0/99,1

25

Хлеб ржано-пшеничный

20/25

1,8/2,30

0,7/0,91

13,3/14,90

69,0/78,60

9

Хлеб пшеничный йодированный

28/40

3,1/3,36

5,2/5,47

18,7/19,29

132,0/135,70

10

Итого за обед:**558/735****16,0/20,4****16,65/21,06****73,1/94,0****503,2/646,5**ПОЛДНИ
К

Нектар

200/200

1/1

0/0

20,2/20,2

92,0/92,0

37

Кондитерское изделие (печенье)

30/50

1,7/2,61

3,8/4,60

24,8/26,40

176,0/188,00

52

Итого за полдник:**217/230****2,7/3,61****3,8/4,6****45,0/46,6****268,0/280,0**

УЖИН

Суп из рыбы

160/185

2,9/3,3

8,3/8,6

22,1/22,59

99,04/132,12

80

Яйцо вареное

40/40

3,46/3,46

0,32/2,19

2,0/2,0

100,0/130,0

31

Чай с йодированным молоком

180/200

2,34/4,44

2,43/3,3

13,3/26,01

81,96/109,28

32

Хлеб ржано-пшеничный

20/25

1,8/2,30

0,7/0,91

13,3/14,90

69,0/78,60

9

Итого за ужин:**400/450****10,5/13,5****11,75/15,0****50,7/65,5****350,0/450,0****Итого за десятый день:****1630,4/1928****39,8/54,1****45,15/55,76****222,3/271,3****1471,2/1826,5**

Итого	Прием пищи	Выход блюда, г	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Ясли/Сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	Итого за весь период:	16203,4/19328,0	423,0/546,5	485,0/603,0	2091,8/2662,8	14185,7/18176,8
	Среднее значение за период:	1620,3/1932,8	42,3/54,7	48,5/60,3	209,2/266,3	1419/1818