

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий БДОУ города Омска  
«Детский сад № 13»  
\_\_\_\_\_ О.А. Прокопьева

01 декабря 2023 года

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
БДОУ г. ОМСКА «Детский сад 13»**

| <i>1 день</i>    |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
|------------------|--|--------------|-----|-------|------|------|------|----------|-------|---------|-------|
| № рецептуры      | Наименование блюда                           | Масса порции |     | Белки |      | Жиры |      | Углеводы |       | Калории |       |
|                  |  | ясли         | сад | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли     | сад   | ясли    | сад   |
| <b>Завтрак</b>   |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 185              | Макароны отварные с сыром                    | 150          | 170 | 3.8   | 4.6  | 4.1  | 4.9  | 26.8     | 32.3  | 155.1   | 187.0 |
| 3                | Хлеб с маслом                                | 35           | 47  | 15.7  | 22.9 | 6.1  | 8.9  | 14.2     | 20.7  | 127.7   | 186.3 |
| 394              | Кофе с молоком                               | 180          | 200 | 2.6   | 3.0  | 2.2  | 2.6  | 13.4     | 15.8  | 8.4     | 99    |
|                  | Яйцо отварное                                | 40           | 40  | 6.0   | 6.0  | 6.5  | 6.5  | 0.06     | 0.06  | 65.0    | 65.0  |
| <b>2 завтрак</b> |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 389              | Сок  | 200          | 200 | 1     | 1    | -    | -    | 21.2     | 21.2  | 85      | 85    |
| <b>Обед</b>      |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 19               | Салат из соленых огурцов с луком (лук репка) | 40           | 60  | 0.3   | 0.5  | 2    | 3    | 0.8      | 2.8   | 18.0    | 35.9  |
| 62               | Борщ с капустой свежей ( на мясном бульоне)  | 150          | 200 | 1.1   | 1.4  | 2.4  | 3.2  | 4.7      | 7.2   | 44.3    | 59.0  |
| 287              | Гуляш из отварного мяса                      | 60           | 80  | 4.7   | 4.7  | 5.3  | 5.3  | 7.0      | 7.0   | 90      | 90    |
| 317              | Картофельное пюре (гарнир)                   | 120          | 140 | 3.9   | 4.9  | 6.7  | 8.5  | 26.1     | 35.2  | 174     | 280   |
| 376              | Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)       | 150          | 180 | 0.3   | 0.4  | -    | -    | 21.8     | 26.0  | 85.0    | 102.0 |
| 5                | Хлеб урожайный                               | 40           | 50  | 2.6   | 3.3  | 0.5  | 0.6  | 17.7     | 23.1  | 75.6    | 94.5  |
| <b>Полдник</b>   |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 401              | Молоко                                       | 180          | 200 | 3.8   | 5.8  | 4    | 5    | 6        | 8     | 75      | 100   |
|                  | Ватрушка с творогом                          | 60           | 80  | 2.1   | 3.7  | 2.5  | 5.0  | 8.2      | 14.0  | 100     | 213   |
| <b>Ужин</b>      |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 283              | Каша пшённая                                 | 190          | 210 | 15.0  | 16.5 | 16.4 | 17.9 | 14.6     | 16.0  | 213.6   | 234.9 |
| 7                | Хлеб пшеничный                               | 30           | 40  | 2.1   | 3.2  | 0.3  | 0.4  | 14.0     | 20.3  | 58      | 85    |
| 396              | Чай с сахаром                                | 180          | 200 | 0.05  | 0.05 | 0.18 | 0.18 | 10       | 10    | 40      | 50    |
|                  |  |              |     | 59.7  | 76.9 | 53.7 | 58.8 | 209.2    | 264.7 | 1445.4  | 1926  |

| <b>2 день</b>    |   |              |     |       |       |       |       |          |       |         |        |
|------------------|---|--------------|-----|-------|-------|-------|-------|----------|-------|---------|--------|
| № рецептуры      | Наименование блюда                                  | Масса порции |     | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |       | Калории |        |
|                  |   | ясли         | сад | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад   | ясли    | Сад    |
| <b>Завтрак</b>   |   |              |     |       |       |       |       |          |       |         |        |
| 185              | Каша овсяная из «Геркулеса»                         | 170          | 200 | 3.8   | 4.6   | 4.1   | 4.9   | 26.8     | 32.3  | 155.1   | 187.0  |
| 1                | Бутерброд с маслом, сыром                           | 35           | 47  | 1.9   | 2.4   | 5.7   | 7.4   | 13.1     | 16.4  | 103     | 133    |
| 395              | Чай с молоком                                       | 150          | 200 | 2.4   | 3.2   | 2     | 2.7   | 11.6     | 15.5  | 76      | 101    |
| <b>2 завтрак</b> |   |              |     |       |       |       |       |          |       |         |        |
| 338              | сок   | 180          | 200 | 2.7   | 3.0   | 0.9   | 1.0   | 38       | 43    | 172     | 191    |
| <b>Обед</b>      |   |              |     |       |       |       |       |          |       |         |        |
| 21               | Огурец свежий (солёный)                             | 40           | 60  | 0.6   | 0.9   | 2.7   | 3.1   | 15.8     | 18    | 50      | 80     |
| 85               | Щи со сметаной (на мясном бульоне)                  | 150          | 200 | 2     | 3     | 3     | 3     | 12.2     | 20    | 82      | 99     |
| 258              | Азу с картофелем                                    | 60           | 80  | 8.7   | 14.5  | 10.2  | 17.0  | 15       | 25    | 198     | 329.7  |
|                  | Кисель из плодов или ягод свежих(брусника и клюква) | 150          | 180 | 0.7   | 0.8   | 0.1   | 0.1   | 21.4     | 25.7  | 88.8    | 106.6  |
|                  | Хлеб ржаной   | 40           | 50  | 2.6   | 3.3   | 0.5   | 0.6   | 17.7     | 23.1  | 75.6    | 94.5   |
| <b>полдник</b>   |   |              |     |       |       |       |       |          |       |         |        |
| 4                | Кисломолочный продукт                               | 180          | 200 | 5.7   | 6.0   | 0.1   | 0.1   | 7.6      | 8.0   | 76      | 80     |
| 436              | Пряник  | 50           | 60  | 3.9   | 3.9   | 2.4   | 3.0   | 27.2     | 35.2  | 164     | 190    |
| <b>Ужин</b>      |   |              |     |       |       |       |       |          |       |         |        |
| 105              | Запеканка из творога со сгущенными молоком. Фрукт   | 130          | 160 | 12.8  | 13.6  | 14    | 15    | 15.1     | 16.0  | 235     | 249    |
|                  | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 40  | 2.1   | 3.0   | 0.3   | 0.6   | 13       | 20    | 58      | 70     |
| 392              | Чай с сахаром                                       | 180          | 200 | 0.05  | 0.05  | 0.18  | 0.18  | 10       | 10    | 40      | 50     |
|                  |   |              |     | 49.95 | 62.25 | 46.18 | 58.68 | 244.5    | 308.2 | 1573.5  | 1960.8 |

| <b>3 день</b>       |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
|---------------------|--|--------------|-----|-------|------|------|------|----------|-------|---------|-------|
| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда   | Масса порции |     | Белки |      | Жиры |      | Углеводы |       | Калории |       |
|                     |  | ясли         | сад | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли     | сад   | ясли    | сад   |
| <b>Завтрак</b>      |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 215                 | Омлет натуральный  | 120          | 150 | 9.7   | 10.6 | 18.7 | 20.4 | 1.9      | 2.1   | 215     | 234   |
| 336                 | Горошек консервированный                                       | 40           | 50  | 5.1   | 8.0  | 6.3  | 10.0 | 21.6     | 30.2  | 167     | 200   |
| 3                   | Бутерброд с маслом с сыром                                     | 43           | 59  | 15.7  | 22.9 | 6.1  | 8.9  | 14.2     | 20.7  | 127.7   | 186.3 |
| 387                 | Какао с молоком  | 180          | 200 | 2.3   | 2.6  | 0.5  | 0.5  | 23.4     | 26.0  | 106.5   | 118.3 |
| <b>2 завтрак</b>    |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 3                   | сок  | 200          | 200 | 1     | 1    | 0.2  | 0.2  | 21.2     | 21.2  | 94      | 94    |
| <b>Обед</b>         |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 6                   | Салат из капусты до 01.03<br>Салат из свеклы с солёным огурцом | 40           | 60  | 0.7   | 0.9  | 3    | 4    | 5.4      | 8.0   | 26      | 38    |
| 81                  | Рассольник со сметаной   | 150          | 200 | 3.1   | 4.1  | 3.6  | 4.3  | 9.6      | 12.9  | 80      | 107   |
| 35                  | Биточки из печени  | 150          | 180 | 18.3  | 24.5 | 7.3  | 10.9 | 16.4     | 29.1  | 203     | 300   |
|                     | Каша гречневая рвсыпчатая                                      |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 372                 | Компот из свежих яблок   | 150          | 180 | 0.1   | 0.1  | 0.1  | 0.1  | 20.9     | 26.1  | 85.9    | 103.1 |
|                     | Хлеб урожайный   | 40           | 50  | 2.6   | 3.3  | 0.5  | 0.6  | 17.7     | 23.1  | 75.6    | 94.5  |
| <b>Полдник</b>      |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 4                   | Молоко   | 180          | 220 | 5.4   | 6.0  | 0.1  | 0.1  | 7.2      | 8.0   | 76.2    | 80    |
|                     | Пряник   | 25           | 35  | 1     | 1.6  | 0.9  | 1.4  | 20.1     | 41.5  | 100     | 171   |
| <b>Ужин</b>         |  |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 317                 | Свекла дольками  | 150          | 160 | 8.1   | 11.4 | 5.7  | 8.0  | 4.6      | 6.4   | 99.8    | 139.7 |
|                     | Рагу из курицы   | 70           | 90  | 19.0  | 22.9 | 4.5  | 5.16 | 14.0     | 16.05 | 180.0   | 202.3 |
| 392                 | Чай с сахаром  | 180          | 200 | 0.05  | 0.1  | 0.1  | 0.2  | 11       | 12.1  | 40      | 44    |
|                     | Хлеб пшеничный   | 30           | 40  | 2.1   | 3.2  | 0.3  | 0.4  | 14       | 20.3  | 58      | 85    |
|                     |  |              |     | 65.15 | 93.5 | 45   | 66   | 223      | 313   | 1630    | 2064  |

| <b>4 день</b>    |   |              |     |       |      |      |      |          |      |         |       |
|------------------|---|--------------|-----|-------|------|------|------|----------|------|---------|-------|
| № рецептуры      | Наименование блюда                                  | Масса порции |     | Белки |      | Жиры |      | Углеводы |      | Калории |       |
|                  |   | ясли         | сад | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли     | сад  | ясли    | сад   |
| <b>Завтрак</b>   |   |              |     |       |      |      |      |          |      |         |       |
| 105              | Пудинг из творога с яблоком со сгущённым молоком    | 170          | 200 | 12.8  | 13.6 | 14   | 15   | 15.1     | 16   | 235     | 249   |
| 1                | Бутерброд с маслом                                  | 35           | 47  | 1.9   | 2.4  | 5.7  | 7.4  | 13.1     | 16.3 | 103     | 133   |
| 394              | Кофейный напиток с молоком                          | 180          | 200 | 2.6   | 3.0  | 2.2  | 2.6  | 13.4     | 15.8 | 84.1    | 89.9  |
| <b>2 завтрак</b> |   |              |     |       |      |      |      |          |      |         |       |
| 368              | Фрукты  | 120          | 120 | 0.3   | 0.3  | 0.3  | 0.3  | 12.8     | 12.8 | 9.4     | 9.4   |
| <b>Обед</b>      |   |              |     |       |      |      |      |          |      |         |       |
| 36               | Огурец свежий(солёный)                              | 40           | 50  | 0.7   | 0.9  | 2.5  | 3.7  | 3        | 5    | 34.9    | 52.4  |
| 87               | Суп картофельный с клёцками со сметаной             | 150          | 200 | 5.2   | 6.9  | 5.0  | 6.7  | 8.6      | 12.5 | 100.4   | 133.8 |
| 282              | Котлета из рыбы                                     | 60           | 80  | 10.8  | 12.4 | 8.3  | 9.4  | 11.3     | 13.9 | 162     | 185.3 |
|                  | Картофельное пюре                                   | 120          | 140 | 5.1   | 6.0  | 4.8  | 5.6  | 15.5     | 18.2 | 125.5   | 147.8 |
|                  | Соус сметанный                                      |              |     |       |      |      |      |          |      |         |       |
| 297              | Кисели из плодов или ягод свежих (брусника, клюква) | 150          | 180 | 0.1   | 0.1  | -    | -    | 19.6     | 24.5 | 78.9    | 95    |
|                  | Хлеб урожайный                                      | 40           | 50  | 2.6   | 3.3  | 0.5  | 0.6  | 17.7     | 23.1 | 75.6    | 94.5  |
| <b>Полдник</b>   |   |              |     |       |      |      |      |          |      |         |       |
|                  | Печенье сахарное                                    | 25           | 35  | 2.1   | 3.7  | 3.0  | 5.0  | 8.2      | 14.6 | 90.0    | 213.0 |
|                  | Кисломолочный продукт                               | 180          | 220 | 4.3   | 5.8  | 4    | 5    | 6.4      | 8.4  | 76.0    | 101.3 |
| <b>Ужин</b>      |   |              |     |       |      |      |      |          |      |         |       |
|                  | Капуста тушеная                                     |              |     |       |      |      |      |          |      |         |       |
| 100              | Шницель из курицы                                   | 180          | 210 | 6.6   | 8.6  | 17.6 | 25.0 | 30.8     | 40.0 | 304.1   | 400.0 |
|                  | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 40  | 2.1   | 3.2  | 0.3  | 0.4  | 14.0     | 20.3 | 58      | 85    |
| 392              | Чай с сахаром                                       | 180          | 200 | 0.1   | 0.1  | -    | -    | 8.8      | 12.1 | 39.2    | 44.4  |

| <b>5 день</b>      |   |              |     |       |       |      |       |          |        |         |       |
|--------------------|---|--------------|-----|-------|-------|------|-------|----------|--------|---------|-------|
| №<br>рецеп<br>туры | Наименование блюда                        | Масса порции |     | Белки |       | Жиры |       | Углеводы |        | Калории |       |
|                    |   | ясли         | сад | ясли  | сад   | ясли | сад   | ясли     | сад    | ясли    | сад   |
| <b>Завтрак</b>     |   |              |     |       |       |      |       |          |        |         |       |
| 162                | Каша рисовая молочная                     | 170          | 200 | 5.3   | 6.2   | 5.0  | 5.9   | 23.5     | 28.6   | 159.7   | 187.9 |
| 3                  | Бутерброд с маслом, с сыром               | 43           | 61  | 15.7  | 22.9  | 6.1  | 8.9   | 14.2     | 20.7   | 127.7   | 186.3 |
| 395                | Чай с молоком                             | 180          | 200 | 2.4   | 3.2   | 2    | 2.7   | 11.6     | 15.5   | 76      | 101   |
| <b>2 завтрак</b>   |   |              |     |       |       |      |       |          |        |         |       |
| 389                | Сок                                       | 200          | 200 | 1.0   | 1.0   | -    | -     | 21.2     | 21.2   | 85.0    | 85.0  |
| <b>Обед</b>        |   |              |     |       |       |      |       |          |        |         |       |
| 329                | Свежий огурец                             | 40           | 60  | 1.3   | 1.88  | 0.1  | 0.12  | 2.6      | 4.82   | 15.9    | 23.88 |
| 5/2                | Свекольник со сметаной                    | 150          | 200 | 1.4   | 1.8   | 3.3  | 4.4   | 10.4     | 14.8   | 69.0    | 92.0  |
| 244                | Макароны отварные с маслом                | 120          | 150 | 16.4  | 25.9  | 12.9 | 24.1  | 12.6     | 24.5   | 228     | 300   |
|                    | Котлета из курицы                         | 70           | 90  | 19.0  | 22.9  | 4.5  | 5.16  | 14.0     | 16.05  | 180.0   | 202.3 |
| 376                | Компот из сушеных фруктов<br>(сухофрукты) | 150          | 180 | 0.3   | 0.4   | -    | -     | 21.8     | 26.0   | 85      | 102   |
|                    | Хлеб урожайный                            | 40           | 50  | 2.6   | 3.3   | 0.5  | 0.6   | 17.7     | 23.1   | 75.6    | 97.5  |
| <b>Полдник</b>     |   |              |     |       |       |      |       |          |        |         |       |
| 4                  | Молоко                                    | 180          | 200 | 5.4   | 6.0   | 0.1  | 0.1   | 7.2      | 8.0    | 76.2    | 80.0  |
| 460                | Гренки                                    | 60           | 80  | 4.2   | 5.0   | 7.7  | 9.2   | 32.5     | 40     | 222.0   | 259.0 |
| <b>Ужин</b>        |   |              |     |       |       |      |       |          |        |         |       |
| 224                | Рыба запеченная в омлете                  | 180          | 200 | 5.1   | 6.2   | 6.3  | .5    | 21.6     | 35.6   | 100     | 129   |
|                    | Икра из кабачков                          | 40           | 60  | 1.3   | 1.88  | 0.1  | 0.12  | 2.6      | 4.82   | 15.9    | 23.88 |
| 392                | Чай с сахаром                             | 180          | 200 | 0.1   | 0.1   | -    | -     | 8.8      | 12.1   | 39      | 44    |
|                    | Хлеб пшеничный                            | 40           | 40  | 2.1   | 3.2   | 0.3  | 0.4   | 14.0     | 20.3   | 58      | 85    |
|                    |   |              |     | 46.2  | 64.38 | 43.7 | 65.22 | 216      | 280.72 | 1447    | 1854  |

| <b>6 день</b>       |                                       |              |     |       |      |       |       |          |      |         |       |
|---------------------|---------------------------------------|--------------|-----|-------|------|-------|-------|----------|------|---------|-------|
| №<br>рецеп-<br>туры | Наименование блюда                    | Масса порции |     | Белки |      | Жиры  |       | Углеводы |      | Калории |       |
|                     |                                       | Ясли         | сад | ясли  | сад  | ясли  | сад   | ясли     | сад  | ясли    | сад   |
| <b>Завтрак</b>      |                                       |              |     |       |      |       |       |          |      |         |       |
| 93                  | Каша ячневая молочная жидкая с маслом | 170          | 200 | 5.1   | 6.0  | 4.8   | 5.6   | 15.5     | 18.2 | 125.5   | 147.8 |
| 1                   | Бутерброд с маслом сыром              | 35           | 47  | 1.9   | 2.4  | 5.7   | 7.4   | 13.1     | 16.4 | 103     | 133   |
| 394                 | Чай с молоком                         | 170          | 200 | 2.6   | 3.0  | 2.2   | 2.6   | 13.4     | 15.8 | 8.4     | 99    |
| <b>2 завтрак</b>    |                                       |              |     |       |      |       |       |          |      |         |       |
| 368                 | Фрукты                                | 120          | 120 | 0.30  | 0.30 | 0.32  | 0.32  | 11.8     | 11.8 | 9.4     | 9.4   |
| <b>Обед</b>         |                                       |              |     |       |      |       |       |          |      |         |       |
| 21                  | Салат из свеклы с черносливом         | 40           | 60  | 0.6   | 0.9  | 2.7   | 3.7   | 5.8      | 7.9  | 50      | 80    |
| 88                  | Щи на мясном бульоне                  | 150          | 200 | 4.3   | 5.7  | 5.9   | 7.9   | 5.3      | 8.1  | 91.5    | 122.0 |
| 277                 | Гуляш из отварного мяса               | 60           | 90  | 7.5   | 11.3 | 6.2   | 9.2   | 4.9      | 7.3  | 93.8    | 140.7 |
| 3/4                 | Картофельное пюре                     | 100          | 130 | 6.2   | 8.0  | 4.8   | 6.5   | 28.2     | 35.0 | 177     | 220.4 |
| 378                 | Компот из яблок                       | 150          | 180 | 0.10  | 0.10 | -     | -     | 19.6     | 24.5 | 78.9    | 94.7  |
|                     | Хлеб урожайный                        | 40           | 50  | 2.6   | 3.3  | 0.5   | 0.6   | 17.7     | 23.1 | 75.6    | 94.5  |
| <b>Полдник</b>      |                                       |              |     |       |      |       |       |          |      |         |       |
| 4                   | Молоко                                | 180          | 200 | 5.7   | 6.0  | 3.5   | 3.5   | 7.6      | 8.0  | 76      | 80    |
| 517                 | Вафли                                 | 25           | 35  | 5.8   | 7.5  | 5.2   | 8.1   | 33       | 45   | 198     | 240   |
| <b>Ужин</b>         |                                       |              |     |       |      |       |       |          |      |         |       |
| 163                 | Макаронные отварные с маслом          | 200          | 220 | 4.7   | 6.1  | 10.3  | 13.3  | 31.1     | 42.3 | 112.8   | 296.4 |
|                     | Оладьи из печени                      | 70           | 90  | 0.8   | 1.2  | 3.6   | 5.4   | 3.1      | 5.7  | 47.8    | 71.4  |
|                     | Огурец свежий                         | 40           | 50  | 1.1   | 1.4  | 2.4   | 3.2   | 4.7      | 7.2  | 44.3    | 59.0  |
| 392                 | Чай с сахаром                         | 180          | 200 | 0.5   | 0.10 | -     | -     | 11.0     | 12.1 | 40      | 44    |
|                     | Хлеб пшеничный                        | 30           | 40  | 2.1   | 3.2  | 0.3   | 0.4   | 14.0     | 20.3 | 58      | 85    |
|                     |                                       |              |     | 50    | 63.9 | 52.32 | 62.12 | 212      | 265  | 1382    | 1786  |

| <b>7 день</b>    |   |              |     |       |       |       |       |          |        |         |        |
|------------------|---|--------------|-----|-------|-------|-------|-------|----------|--------|---------|--------|
| № рецептуры      | Наименование блюда                        | Масса порции |     | Белки |       | Жиры  |       | Углеводы |        | Калории |        |
|                  |   | ясли         | сад | ясли  | сад   | ясли  | сад   | ясли     | сад    | ясли    | сад    |
| <b>Завтрак</b>   |   |              |     |       |       |       |       |          |        |         |        |
| 185              | Каша овсяная из «геркулеса» жидкая        | 170          | 200 | 3.8   | 4.6   | 4.1   | 4.9   | 26.8     | 32.3   | 155.1   | 187.0  |
| 3                | Бутерброд с маслом                        | 43           | 61  | 15.7  | 22.9  | 6.10  | 8.9   | 14.2     | 20.7   | 127.7   | 186.3  |
| 395              | Кофейный напиток с молоком                | 150          | 200 | 2.4   | 3.2   | 2     | 2.7   | 11.6     | 15.5   | 76      | 101    |
| <b>2 завтрак</b> |   |              |     |       |       |       |       |          |        |         |        |
| 389              | Сок                                       | 200          | 200 | 1     | 1     | -     | -     | 21.2     | 21.2   | 85      | 85     |
| <b>Обед</b>      |   |              |     |       |       |       |       |          |        |         |        |
| 309              | Огурцы консервированные (соленые)         | 40           | 50  | 0.4   | 0.48  | 0.04  | 0.06  | 1.6      | 1.38   | 5.3     | 7.98   |
| 62               | Суп вермишелевый(на мясном бульоне)       | 150          | 200 | 1.1   | 1.4   | 2.4   | 3.2   | 4.7      | 7.2    | 44.3    | 59.0   |
| 276              | Биточки из курицы                         | 70           | 90  | 15.7  | 16.6  | 17.6  | 18.6  | 17       | 18     | 286     | 302.8  |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                | 120          | 140 | 5.1   | 6.0   | 4.8   | 5.6   | 15.5     | 18.2   | 125.5   | 147.8  |
| 380              | Компот из сухофруктов                     | 150          | 180 | 0.7   | 0.8   | 0.1   | 0.1   | 21.4     | 25.7   | 88.8    | 106.6  |
|                  | Хлеб урожайный                            | 40           | 50  | 2.6   | 3.3   | 0.5   | 0.6   | 17.7     | 23.1   | 75.6    | 94.5   |
| <b>Полдник</b>   |   |              |     |       |       |       |       |          |        |         |        |
| 4                | Молоко                                    | 180          | 220 | 5.7   | 6.0   | 0.1   | 0.1   | 7.6      | 8.0    | 76      | 80     |
|                  | Печенье                                   | 25           | 35  | 0.5   | 1.6   | 0.5   | 1.4   | 12.1     | 41.5   | 01      | 171    |
| <b>Ужин</b>      |   |              |     |       |       |       |       |          |        |         |        |
| 105              | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 140          | 150 | 12.8  | 13.6  | 14    | 15    | 15.1     | 16     | 235     | 249    |
| 42               | Салат из моркови с курагой                | 50           | 60  | 0.7   | 0.9   | 0.1   | 0.1   | 5.7      | 9.6    | 25.7    | 38.5   |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 30           | 40  | 2.1   | 3.2   | 0.3   | 0.4   | 14.0     | 20.3   | 58      | 85     |
| 392              | Чай с сахаром                             | 180          | 200 | 0.05  | 0.10  | -     | -     | 11.0     | 12.1   | 40      | 44     |
|                  |   |              |     | 42.2  | 59.68 | 47.84 | 56.06 | 191.7    | 252.58 | 1369    | 1694.7 |
|                  |   |              |     | 5     |       |       |       |          |        |         |        |

| 8 день           |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
|------------------|---|--------------|-----|-------|------|------|------|----------|-------|---------|-------|
| № рецептуры      | Наименование блюда                      | Масса порции |     | Белки |      | Жиры |      | Углеводы |       | Калории |       |
|                  |   | ясли         | сад | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли     | сад   | ясли    | сад   |
| <b>Завтрак</b>   |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 5\4              | Каша манная молочная с маслом сливочным | 170          | 200 | 4.6   | 5.4  | 4.3  | 5.0  | 24.3     | 29.6  | 151.3   | 178.0 |
| 1                | Бутерброд с маслом с сыром              | 35           | 47  | 1.9   | 2.4  | 5.7  | 7.4  | 13.1     | 16.4  | 103     | 133   |
| 387              | Какао с молоком                         | 180          | 200 | 2.3   | 2.6  | 0.5  | 0.5  | 23.4     | 26.0  | 106.5   | 118.3 |
| <b>2 завтрак</b> |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 338              | Фрукты                                  | 200          | 200 | 2.7   | 3.0  | 0.9  | 1.0  | 38       | 43    | 172     | 191   |
| <b>Обед</b>      |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 36               | Огурец свежий                           | 40           | 60  | 0.7   | 0.9  | 2.5  | 3.7  | 3        | 5     | 34.9    | 52.4  |
| 76               | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 150          | 200 | 1.3   | 1.7  | 3.1  | 4.1  | 10.0     | 13.3  | 72.5    | 96.6  |
| 26/8             | Домашнее жаркое                         | 140          | 160 | 28.8  | 35.2 | 22.7 | 26.7 | 34.6     | 39.5  | 410     | 490   |
| 372              | Компот из свежих яблок                  | 150          | 180 | 0.1   | 0.1  | -    | -    | 20.9     | 26.1  | 85.9    | 103.1 |
|                  | Хлеб урожайный                          | 40           | 50  | 2.6   | 3.3  | 0.5  | 0.6  | 17.7     | 23.1  | 75.6    | 94.5  |
| <b>Полдник</b>   |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
|                  | Кисломолочный продукт                   | 180          | 220 | 4.3   | 5.7  | 3.8  | 5.0  | 6.4      | 8.4   | 76.0    | 101.3 |
|                  | Сдоба обыкновенная                      | 25           | 35  | 2.2   | 3.7  | 3.5  | 5.0  | 8.2      | 14.0  | 103.0   | 213.0 |
| <b>Ужин</b>      |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 267              | Рыба запеченная под омлетом             | 190          | 210 | 19.2  | 25.2 | 9.5  | 14.5 | 13.1     | 20.2  | 216     | 290   |
|                  | Икра из кабачков                        | 40           | 60  | 1.8   | 2.1  | 3.1  | 4.0  | 14.7     | 17.2  | 92.6    | 108   |
| 392              | Чай с сахаром и лимоном                 | 180          | 200 | 0.04  | 0.05 | -    | -    | 8.3      | 10.0  | 33      | 40    |
|                  | Хлеб пшеничный                          | 30           | 40  | 2.1   | 3.2  | 0.3  | 0.4  | 14.0     | 20.3  | 58      | 85    |
|                  |   |              |     | 53.5  | 63.2 | 50.1 | 57.2 | 209.3    | 250.5 | 1545    | 1900  |

1

**9 день**

| № рецептуры      | Наименование блюда   | Масса порции |     | Белки |       | Жиры |       | Углеводы |      | Калории |       |
|------------------|--|--------------|-----|-------|-------|------|-------|----------|------|---------|-------|
|                  |  | ясли         | сад | ясли  | сад   | ясли | сад   | ясли     | сад  | ясли    | сад   |
| <b>Завтрак</b>   |  |              |     |       |       |      |       |          |      |         |       |
| 215              | Каша пшенная на молоке с маслом  | 140          | 160 | 9.7   | 10.6  | 18.7 | 20.4  | 1.9      | 2.1  | 215     | 234   |
| 3                | Бутерброд с маслом   | 41           | 59  | 15.7  | 22.9  | 6.1  | 8.9   | 14.2     | 20.7 | 127.7   | 186.3 |
| 394              | Кофейный напиток с молоком   | 170          | 200 | 2.6   | 3.0   | 2.2  | 2.6   | 13.4     | 15.8 | 84      | 99    |
| <b>2 завтрак</b> |  |              |     |       |       |      |       |          |      |         |       |
| 3                | Сок  | 200          | 200 | 1     | 1     | -    | -     | 20.2     | 20.2 | 94      | 94    |
| <b>Обед</b>      |  |              |     |       |       |      |       |          |      |         |       |
| 9/1              | Салат из белокочанной капусты с , морковью и растительным маслом до 01.03.<br>Салат из припущенной моркови | 40           | 60  | 0.7   | 0.96  | 2.0  | 3.0   | 4.8      | 7.1  | 36      | 54    |
| 38               | Суп из овощей со сметаной  | 150          | 200 | 1.8   | 2.6   | 4.9  | 5.5   | 9.0      | 12.0 | 88      | 93    |
| 66               | Котлеты, биточки, шницели рубленые   | 60           | 80  | 10.8  | 12.4  | 8.3  | 9.4   | 11.3     | 13.9 | 162     | 185.3 |
| 282              | Соус сметанный с томатной пастой   | 20           | 30  | 0.3   | 0.5   | 1.0  | 1.5   | 1.5      | 2.2  | 16      | 24    |
| 355              | Пюре картофельное (гарнир)   | 120          | 150 | 3.9   | 4.5   | 6.7  | 7.5   | 26.1     | 30.0 | 174     | 180   |
| 376              | Компот из сушеных фруктов (сухофрукты)   | 150          | 180 | 0.3   | 0.4   | -    | -     | 21.8     | 26.0 | 85.0    | 102.0 |
|                  | Хлеб урожайный   | 40           | 50  | 2.6   | 3.3   | 0.5  | 0.6   | 17.7     | 23.1 | 75.6    | 94.5  |
| <b>Полдник</b>   |  |              |     |       |       |      |       |          |      |         |       |
| 401              | Кисломолочный продукт  | 150          | 200 | 3.8   | 5.8   | 4    | 5     | 6        | 8    | 75      | 100   |
| 460              | Крендель сахарный  | 50           | 60  | 4.2   | 5.0   | 7.7  | 9.2   | 32.5     | 40.0 | 222.0   | 259.0 |
| <b>Ужин</b>      |  |              |     |       |       |      |       |          |      |         |       |
| 155              | Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком  | 170          | 200 | 3.3   | 5.1   | 2.5  | 4.0   | 15.7     | 25.6 | 99.0    | 154.6 |
| 392              | Чай с сахаром  | 180          | 180 | 0.04  | 0.05  | -    | -     | 8.3      | 10.0 | 33      | 40    |
|                  | Хлеб пшеничный   | 30           | 40  | 2.1   | 3.2   | 0.3  | 0.4   | 14       | 20.3 | 58      | 85    |
|                  |  |              |     | 44.9  | 57.24 | 48.3 | 65.62 | 204      | 267  | 1408    | 1809  |

**10 день**

| № рецептуры      | Наименование блюда                        | Масса порции |     | Белки |      | Жиры |      | Углеводы |       | Калории |       |
|------------------|---|--------------|-----|-------|------|------|------|----------|-------|---------|-------|
|                  |   | ясли         | сад | ясли  | сад  | ясли | сад  | ясли     | сад   | ясли    | Сад   |
| <b>Завтрак</b>   |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 240              | Омлет натуральный                         | 120          | 150 | 16.3  | 20.4 | 13   | 16   | 17.5     | 22.9  | 250.8   | 314   |
|                  | Зелёный горошек консервированный          | 40           | 60  | 1.3   | 1.88 | 0.1  | 0.12 | 2.6      | 4.82  | 15.9    | 23.88 |
| 1                | Бутерброд с маслом с сыром                | 35           | 50  | 1.9   | 2.4  | 5.7  | 7.4  | 13.1     | 16.4  | 103     | 133   |
| 395              | Кофейный напиток с молоком                | 200          | 200 | 2.4   | 3.2  | 2    | 2.7  | 11.6     | 15.5  | 76      | 101   |
| <b>2 завтрак</b> |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 338              | Фрукты                                    | 180          | 200 | 2.7   | 3.0  | 0.9  | 1.0  | 38       | 43    | 172     | 191   |
| <b>Обед</b>      |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
|                  | Огурец свежий                             | 40           | 60  | 0.4   | 0.48 | 0.04 | 0.06 | 1.6      | 1.38  | 5.3     | 7.98  |
| 62               | Борщ со свежей капустой                   | 150          | 200 | 1.1   | 1.4  | 2.4  | .2   | 4.7      | 7.2   | 44.3    | 59.0  |
| 224              | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 100          | 140 | 8.1   | 11.4 | 5.7  | 8.0  | 4.6      | 6.4   | 99.8    | 139.7 |
| 315              | Рис отварной (гарнир)                     | 100          | 120 | 1.8   | 2.5  | 2.5  | 3.5  | 17.2     | 24.5  | 112     | 140   |
| 380              | Кисель из плодов и ягод                   | 150          | 180 | 0.7   | 0.8  | 0.1  | 0.1  | 21.4     | 25.7  | 88.8    | 106.6 |
|                  | Хлеб урожайный                            | 40           | 50  | 2.6   | 3.3  | 0.5  | 0.6  | 17.7     | 23.1  | 75.6    | 94.5  |
| <b>Полдник</b>   |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 4                | Молоко                                    | 180          | 200 | 5.7   | 6.0  | 0.2  | 0.3  | 7.6      | 8.0   | 76.0    | 80.0  |
| 460              | Пряник                                    | 50           | 60  | 4.2   | 5.0  | 7.7  | 9.2  | 32.5     | 40.0  | 222.0   | 259.0 |
| <b>Ужин</b>      |   |              |     |       |      |      |      |          |       |         |       |
| 317              | Бигус с мясом                             | 150          | 170 | 10.3  | 11.7 | 10.9 | 12.4 | 5.6      | 7.3   | 162     | 183   |
| 392              | Чай с сахаром                             | 180          | 180 | 0.04  | 0.05 | -    | -    | 8.3      | 10.0  | 33      | 40    |
|                  | Хлеб пшеничный                            | 30           | 40  | 2.1   | 3.2  | 0.3  | 0.4  | 14.0     | 20.3  | 58      | 85    |
|                  |   |              |     | 43.76 | 55.8 | 47.7 | 60.7 | 190.4    | 256.8 | 1360    | 1790  |