

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Заведующий**  
**МБДОУ**  
**«Детский сад №8»**  
**\_\_\_\_\_ Н.М. Малова**

**\_\_01.09\_\_.2021г.**

**ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню**  
**МБДОУ «Детский сад №8»**

**г. Кольчугино**  
**2021 г.**



**День 1**  
**Меню /ясельная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Молочная вермишель	5,95	6,15	26,3	113,7	150/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	4,67	8,62	23	140,20	30/5/10
Кофейный напиток с молоком	2,12	2,39	14,53	56,48	150
<b>Итого</b>	<b>12,74</b>	<b>17,16</b>	<b>67,83</b>	<b>310,38</b>	

Сок фруктовый	0,2	-	11,7	79	100
---------------	-----	---	------	----	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Салат из свеклы с зеленым горошком	0,47	2,03	3,62	34,8	40
Щи со сметаной	3,99	3,2	9,61	85,76	150/9
Ежики мясные с подливой	13,8	12	16	189,8	80/100
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	88,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
<b>Итого</b>	<b>20,4</b>	<b>17,5</b>	<b>67,8</b>	<b>473,3</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Творожная запеканка со сгущенным молоком	12,5	10,2	27	360,4	100
	1,6	2,2	2,4	43	25
Чай сладкий	0,09	-	11,98	37	150
Хлеб пшеничный	2,4	1	17,9	86,9	30
<b>Итого</b>	<b>16,5</b>	<b>13,4</b>	<b>59,2</b>	<b>527,3</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>50,0</b>	<b>51,2</b>	<b>206,2</b>	<b>1437,8</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

**День 1**  
**Меню /дошкольная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Молочная вермишель	6,12	9,3	30,3	174	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	7,8	11,05	23	170,2	50/5/15
Кофейный напиток с молоком	2,72	3,19	19,73	43,7	200
<b>Итого</b>	<b>16,64</b>	<b>23,54</b>	<b>73,03</b>	<b>387,9</b>	

Сок фруктовый	0,2	-	11,7	79	100
---------------	-----	---	------	----	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Салат из свеклы с зеленым горошком	0,52	2,73	5,76	54,8	50
Щи со сметаной	5,2	3,2	11,6	114,35	200/10
Ежики мясные с подливой	14,2	13,6	16,8	222,5	85
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
<b>Итого</b>	<b>17,4</b>	<b>20,1</b>	<b>81,6</b>	<b>570,5</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Творожная запеканка со сгущенным молоком	17,3	16,3	30,9	386,6	120
Чай сладкий	0,4	-	15	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	114,8	50
<b>Итого</b>	<b>21,3</b>	<b>18,2</b>	<b>75,7</b>	<b>550,0</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>55,5</b>	<b>61,8</b>	<b>242,0</b>	<b>1608,4</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

**День 2**  
**Меню /ясельная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша геркулесовая с маслом сливочным	5,5	5,5	22,3	161,6	150/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	2,43	6,74	18,9	140,20	30/5/10
Какао	2,8	2,9	19,46	48,46	150
<b>Итого</b>	<b>10,73</b>	<b>15,14</b>	<b>60,6</b>	<b>340,8</b>	
Сок фруктовый	0,2	-	11,7	79	100

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Кабачковая икра	1,7	2,7	7,6	40,4	40
Суп рассольник со сметаной	4,3	3,2	10,2	85,7	150
Мясное сате/ куриное сате	15	12,3	14,3	150,2	70
Картофельное пюре	3,4	5,7	20	130	120
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
<b>Итого</b>	<b>26,5</b>	<b>24,1</b>	<b>90,7</b>	<b>561,3</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Рыбная котлета/ рыбная тефтеля	6,3	4,8	8,7	155,34	70
Салат из капусты/салат из свеклы	6,6	6,5	21,9	138,5	100
Чай сладкий	0,09	-	12,00	37	150
Хлеб пшеничный	2,4	1	17,9	86,9	30
<b>Итого</b>	<b>15,3</b>	<b>12,3</b>	<b>60,5</b>	<b>418</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>56,7</b>	<b>56,3</b>	<b>226,1</b>	<b>1436</b>	

**День 2**  
**Меню /дошкольная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша геркулесовая с маслом сливочным	7,7	7,7	27,3	160	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	3,9	8,2	30,9	170,2	50/5
Какао	3,7	3,9	25,9	48,6	200
Итого	<b>15,3</b>	<b>19,8</b>	<b>84,1</b>	<b>348,4</b>	

Сок фруктовый	0,2	-	11,7	79	100
---------------	-----	---	------	----	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Кабачковая икра	1,9	3,2	8,8	52,0	50
Суп рассольник со сметаной	3,9	5,7	22,3	127,5	150
Мясное сате/куриное сате	17	14,7	15	179,7	75
Картофельное пюре	3,5	6,5	30,3	160,4	150
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
Итого	<b>29,04</b>	<b>30,7</b>	<b>123,8</b>	<b>698,5</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Рыбная котлета рыбная тефтеля	10,1	6,7	9,6	172,16	70
Салат из капусты/ салат из свеклы	6,7	7,9	31,5	140,4	110
Чай сладкий	0,4	-	15	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	144,8	50
Итого	<b>20,8</b>	<b>16,5</b>	<b>85,9</b>	<b>505,9</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>65,3</b>	<b>67,0</b>	<b>305,5</b>	<b>1631,4</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

**День 3**  
**Меню /ясельная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша пшеничная с маслом сливочным	3,7	7,05	19,9	147,1	150/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	4,67	8,62	23	140,21	30/5/10
Кофейный напиток с молоком	2,12	2,39	14,53	56,48	150
<b>Итого</b>	<b>10,49</b>	<b>18,06</b>	<b>57,43</b>	<b>343,79</b>	

Йогурт	4,2	4,8	14,39	116,2	100
--------	-----	-----	-------	-------	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Суп картофельный	6,4	3,6	14,2	146,04	150
Голубцы ленивые /слоеные в сметане	15,49	13,84	19,4	277,19	150
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	88,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
<b>Итого</b>	<b>25,78</b>	<b>20,2</b>	<b>77,82</b>	<b>586,8</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Омлет с кукурузой	7,9	10,1	13,9	238	120/20
Напиток	0,09	-	11,98	37	150
Хлеб пшеничный	2,4	1	17,9	86,9	30
Яблоко	0,2	-	10,1	72	110
<b>Итого</b>	<b>10,5</b>	<b>11,1</b>	<b>53,9</b>	<b>433,9</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>47,1</b>	<b>49,3</b>	<b>200,8</b>	<b>1444,49</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------	--

**День 3**  
**Меню /дошкольная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша пшеничная с маслом сливочным	5,8	8,4	29,3	149,1	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	7,8	11,05	23	170,2	45/5/14
Кофейный напиток с молоком	2,12	2,39	14,53	56,48	200
<b>Итого</b>	<b>15,7</b>	<b>21,8</b>	<b>78,5</b>	<b>470,8</b>	

Йогурт	4,2	4,8	14,39	116,2	100
--------	-----	-----	-------	-------	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Суп картофельный	7,8	3,8	15,2	166,08	250
Голубцы ленивые / слоеные в сметане	18,59	15,5	23,8	358,8	175
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,9	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
<b>Итого</b>	<b>30,9</b>	<b>23,4</b>	<b>94,4</b>	<b>704,3</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Омлет с кукурузой	7,9	11,9	8,2	252	100/40
Напиток	0,4	-	15	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	114,8	50
Яблоко	0,3	-	11,9	87	150
<b>Итого</b>	<b>12,2</b>	<b>13,8</b>	<b>64,9</b>	<b>502,4</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>58,8</b>	<b>59</b>	<b>237,8</b>	<b>1677,5</b>	
----------------------	-------------	-----------	--------------	---------------	--

**День 4**  
**Меню /ясельная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша гречневая с маслом сливочным	6,9	6,12	29,7	177,9	150/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Какао с молоком	2,8	2,9	19,5	36,5	150
Итого	<b>12,1</b>	<b>15,72</b>	<b>68,1</b>	<b>345,2</b>	

Йогурт	4,2	4,8	14,39	116,2	100
--------	-----	-----	-------	-------	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Салат «Пикантный»	1,15	3,0	3,7	49,3	40
Уха	8	2,2	13,8	128	150
Мясная котлета	13	10	4,9	138,6	60
Вермишель с подливой	4,7	0,45	31,4	155,0	100/50
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	88,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
Итого	<b>28,55</b>	<b>16,0</b>	<b>91,1</b>	<b>594,0</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Овощное рагу	4,9	3,65	13,7	233,56	150
Напиток фруктовый	0,26	-	16,7	80	150
Хлеб пшеничный	2,4	1	17,9	86,9	30
Итого	<b>7,5</b>	<b>4,65</b>	<b>48,3</b>	<b>400,4</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>46,5</b>	<b>42,5</b>	<b>220,4</b>	<b>1436</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

**День 4**  
**Меню /дошкольная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша гречневая с маслом сливочным	7,8	8,7	31,2	190,5	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,9	7,2	30,9	140	50/5
Какао с молоком	3,7	3,9	25,9	48,6	200
<b>Итого</b>	<b>15,4</b>	<b>19,8</b>	<b>88,0</b>	<b>379,1</b>	

Йогурт	4,2	4,8	14,39	116,2	100
--------	-----	-----	-------	-------	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Салат «Пикантный»	1,15	3,0	3,7	49,3	50
Уха	10,0	2,6	16	148,7	200
Мясная котлета	14,7	11,7	5,7	201,0	80
Вермишель с подливой	4,7	0,55	31,4	160,0	110/80
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
<b>Итого</b>	<b>28,59</b>	<b>21,51</b>	<b>102,9</b>	<b>620,0</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Овощное рагу	5,7	6,6	13,7	266,6	200
Напиток фруктовый	0,3	-	17	80	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	144,8	50
<b>Итого</b>	<b>9,6</b>	<b>8,5</b>	<b>60,5</b>	<b>491,4</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>56,8</b>	<b>53,5</b>	<b>246,6</b>	<b>1605</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

**День 5**  
**Меню /ясельная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша пшеничная с маслом сливочным	3,9	7,6	19,6	179	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Кофейный напиток с молоком	2,12	2,39	14,53	56,48	150
<b>Итого</b>	<b>8,82</b>	<b>16,69</b>	<b>64,7</b>	<b>446,3</b>	

Сок фруктовый	0,2	-	11,7	79	100
---------------	-----	---	------	----	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Салат «Витаминный»	0,67	3	6,9	30,5	50
Свекольник со сметаной	3,7	3,9	14,7	89,4	150
Гуляш мясной/ азу / тефтеля с подливой	13	11	4,0	150	120
Картофельное пюре /картофель тушеный	4,8	5,2	30,6	100,2	130
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	88,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,7	74,37	40
<b>Итого</b>	<b>24,3</b>	<b>23,3</b>	<b>94,8</b>	<b>533,17</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Ватрушка с творогом/ пирог с капустой	12,5	11,5	37,3	280	100
Чай сладкий	0,09	-	11,98	37	150
Фрукт	0,4	-	10,1	57	
<b>Итого</b>	<b>15,3</b>	<b>12,5</b>	<b>65,1</b>	<b>423,9</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>48,4</b>	<b>52,4</b>	<b>224,6</b>	<b>1403</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

**День 5**  
**Меню /дошкольная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша пшеничная с маслом сливочным	5,3	8,8	26,5	197	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,9	7,2	30,9	140	50/5
Кофейный напиток с молоком	2,72	3,19	19,73	48,7	200
<b>Итого</b>	<b>12,1</b>	<b>19,1</b>	<b>88,8</b>	<b>475,7</b>	

Сок фруктовый	0,2	-	11,7	79	100
---------------	-----	---	------	----	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Салат «Витаминный»	0,7	3,2	7,3	33,5	50
Свекольник со сметаной	6,09	6,34	15,3	142,4	250
Гуляш мясной / азу/ тефтеля с подливой	15	12,5	5,4	176,2	120
Картофельное пюре / картофель тушеный	5,3	5,5	36,7	120,2	140
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
<b>Итого</b>	<b>29,8</b>	<b>28,1</b>	<b>112,15</b>	<b>651,2</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Ватрушка с творогом/ пирог с капустой	13,7	12,6	42,5	328	110
Чай сладкий	0,4	-	15	48,6	200
Фрукт	0,5	-	12,6	97	
<b>Итого</b>	<b>14,6</b>	<b>12,6</b>	<b>70,1</b>	<b>465,6</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>56,5</b>	<b>59,8</b>	<b>330,8</b>	<b>1600,5</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

**День 6**  
**Меню /ясельная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша рисовая с маслом сливочным	6,9	6,12	29,7	177,9	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Кофейный напиток с молоком	2,12	2,39	14,5	56,48	150
<b>Итого</b>	<b>13,7</b>	<b>17,6</b>	<b>79,9</b>	<b>445,1</b>	

Сок фруктовый	0,2	-	11,7	79	100
---------------	-----	---	------	----	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Морковь тертая с сахаром/салат свекольный	0,7	3,2	17,5	50,2	50
Суп овощной со сметаной	3,3	3,2	13,5	95,7	150/9
Колбасики мясные в омлете	16,8	15,1	6,9	142	100
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	88,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,7	74,37	40
<b>Итого</b>	<b>23</b>	<b>6,7</b>	<b>76,5</b>	<b>527,5</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Сырники творожные со сгущенным молоком	12,1	10,2	26,9	264,5	100
	1,1	1,54	1,9	32,2	25
Чай	0,09	-	11,98	37	150
Хлеб пшеничный	2,4	1	17,9	87	30
<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>12,56</b>	<b>58,7</b>	<b>420,7</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>52,7</b>	<b>36,86</b>	<b>215,1</b>	<b>1393,4</b>	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

**День 6**  
**Меню /дошкольная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша рисовая с маслом сливочным	7,8	8,7	31,2	190,5	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,9	7,2	30,9	140,4	40/5
Кофейный напиток с молоком	2,72	3,19	19,7	48,7	200
<b>Итого</b>	<b>14,6</b>	<b>19,09</b>	<b>93,5</b>	<b>459,6</b>	

Сок фруктовый	0,2	-	11,7	79	100
---------------	-----	---	------	----	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Морковь тертая с сахаром/ салат свекольный	1,6	4,3	20,6	70	60
Суп овощной со сметаной	4,9	5,07	18,04	138,1	200/10
Колбасики мясные в омлете	17,4	16,5	7,2	160	110
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
<b>Итого</b>	<b>26,6</b>	<b>26,4</b>	<b>93,29</b>	<b>590,3</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Сырники творожные со сгущенным молоком	17,3	16,3	30,9	306,63	110
	1,8	2,9	3,5	47,8	35
Чай	0,4	-	15	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	114,8	40
<b>Итого</b>	<b>23,1</b>	<b>21,1</b>	<b>79,2</b>	<b>547,8</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>64,3</b>	<b>66,5</b>	<b>332,5</b>	<b>1597</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

**День 7**  
**Меню /ясельная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша кукурузная с маслом сливочным	4,45	7,74	32,9	123,7	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Какао с молоком	2,8	2,9	19,46	48,46	150
<b>Итого</b>	<b>13,8</b>	<b>22,1</b>	<b>85,5</b>	<b>419,16</b>	
Сок фруктовый	0,2	-	11,7	79	100

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Суп вермишелевый	1,5	4,3	17,6	122,06	150/9
Тефтеля мясная	14,7	11,7	5,7	176,8	50
Сложный гарнир	3,09	3,9	14,5	110,6	150
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
<b>Итого</b>	<b>21,9</b>	<b>22,2</b>	<b>70,04</b>	<b>600</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Рыбное соте / рыба польски	19,5	16,8	24,12	260,9	120
Зел. горошек	1,0	0,24	8,5	42,4	40
Чай сладкий	0,09	-	12,0	37	150
Хлеб пшеничный	2,11	1	17,9	86,9	30
<b>Итого</b>	<b>22,69</b>	<b>18,04</b>	<b>52,5</b>	<b>427,2</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>58,3</b>	<b>62,3</b>	<b>332,9</b>	<b>1446,36</b>	

**День 7**  
**Меню /дошкольная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша кукурузная с маслом сливочным	6,55	8,33	35,09	145,03	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,9	7,2	30,9	140	40
Какао с молоком	3,8	3,9	25,9	48,6	200
<b>Итого</b>	<b>20,9</b>	<b>25,3</b>	<b>108,69</b>	<b>454,43</b>	
Сок фруктовый	0,2	-	11,7	79	100

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Суп вермишелевый	2,0	6,35	18,1	152,06	250
Тефтеля мясная	14,7	8,9	15,6	176,8	55
Сложный гарнир	4,5	5,04	19,1	124,9	200
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
<b>Итого</b>	<b>24,4</b>	<b>22,5</b>	<b>106,01</b>	<b>686,16</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Рыбное соте /рыба польски	20,1	17,2	26	280	150
Зел. горошек	1,3	0,36	8,9	46,8	50
Чай сладкий	0,4	-	15	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	144,8	40
<b>Итого</b>	<b>25,4</b>	<b>19,46</b>	<b>79,7</b>	<b>520,20</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>70,7</b>	<b>67,2</b>	<b>294,4</b>	<b>1660,8</b>	

**День 8**  
**Меню /ясельная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша манная с маслом сливочным	6,12	9,31	30,3	161,0	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Кофейный напиток с молоком	2,12	2,89	14,5	56,48	150
<b>Итого</b>	<b>8,6</b>	<b>17,19</b>	<b>64,7</b>	<b>416,18</b>	

Йогурт	4,2	4,8	14,39	116,2	100
--------	-----	-----	-------	-------	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Овощная икра	1,7	2,7	7,6	40,4	40
Суп «Крестьянский» со сметаной	4,46	3,2	7,9	106,07	150
Картофельная запеканка с мясом и подливой / картофельные зразы с мясом и подливой	16,64 0,7	10,16 4	22,4 4,9	220,2 62,78	100 100
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
<b>Итого</b>	<b>25,6</b>	<b>20,3</b>	<b>81,42</b>	<b>584,52</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Винегрет / Блины	1,2	3,7	13,9	120	150
Чай сладкий	0,3	-	13	37,0	200
Хлеб пшеничный	2,4	1,0	17,9	86,9	30
Фрукт	0,5	-	15,1	142	200

Итого	<b>4,4</b>	<b>4,7</b>	<b>59,9</b>	<b>385,9</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>38,6</b>	<b>42,1</b>	<b>210,32</b>	<b>1386,10</b>	
----------------------	-------------	-------------	---------------	----------------	--

## День 8

### Меню /дошкольная группа/

#### /Завтрак/

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша манная с маслом сливочным	6,12	9,31	30,3	174,00	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,9	7,2	30,9	140	40/5
Кофейный напиток с молоком	2,12	2,39	14,53	56,48	200
<b>Итого</b>	<b>11,9</b>	<b>17,66</b>	<b>82,5</b>	<b>457,61</b>	

Йогурт	4,2	4,8	14,39	116,2	100
--------	-----	-----	-------	-------	-----

#### /Обед/

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Овощная икра	2,2	3,1	8,9	47,2	50
Суп «Крестьянский» со сметаной	4,5	3,7	8,2	115,9	200
Картофельная запеканка с мясом и подливой/ картофельные зразы с мясом и подливой	22 2,14	14,45 9,6	29,11 14,2	295,9 152,06	180 100
Компот из сухофруктов	0,11	-	27,9	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
<b>Итого</b>	<b>33,55</b>	<b>31,45</b>	<b>107,9</b>	<b>674,06</b>	

#### /Полдник/

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Винегрет / салат «Степной»	1,7	4,2	14,3	144	170
Чай сладкий	0,4	-	15	48,6	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	144,8	40
Фрукт	0,9	-	19,3	156	200

Итого	<b>6,6</b>	<b>6,1</b>	<b>78,4</b>	<b>500</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>52,05</b>	<b>55,21</b>	<b>268,8</b>	<b>1631,6</b>	
----------------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--

**День 9**  
**Меню /ясельная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Творожница	11,9	11,6	28,1	270	150
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Какао с молоком	2,8	2,9	19,46	48,46	150
Итого	<b>21,3</b>	<b>26</b>	<b>80,8</b>	<b>565,46</b>	

Сок	0,2	-	11,7	79	100
-----	-----	---	------	----	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Салат «Ассорти»	1,3	4,87	10,56	30,5	40
Борщ со сметаной	2,8	4,0	9,6	113,7	150
Котлета мясная /гуляш из печени	11,8	6,4	6,9	115,37	80
Свекла тушеная	2,6	4,5	20,1	147,6	120
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
Итого	<b>20,7</b>	<b>20,06</b>	<b>85,8</b>	<b>562,2</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Сельдь /овощная икра	6,3	6,3	5,8	47,01	40
Картофельное пюре	2,8	5,2	20,2	151,2	120
Чай /напиток фруктовый	0,2	-	10,6	75,2	150
Хлеб пшеничный	2,11	1,1	17,9	86,9	30

Итого	<b>11,4</b>	<b>12,6</b>	<b>54,5</b>	<b>360,3</b>	
-------	-------------	-------------	-------------	--------------	--

<b>Всего за день</b>	<b>53,4</b>	<b>58,66</b>	<b>221,1</b>	<b>1487,9</b>	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--

**День 9**  
**Меню /дошкольная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Творожница	14,4	14,6	30,9	288,9	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,9	7,2	30,9	140	50
Какао с молоком	3,8	3,9	25,9	48,6	200
<b>Итого</b>	<b>28,8</b>	<b>31,6</b>	<b>103,5</b>	<b>598,3</b>	

Сок	0,2	-	11,7	79	100
-----	-----	---	------	----	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Салат «Ассорти»	1,7	4,9	10,56	33,5	60
Борщ со сметаной	3,3	5,2	10,9	134,58	200
Котлета мясная /гуляш из печени	12,4	9,5	9,9	151,45	90
Свекла тушеная	3,8	5,8	21,7	150,5	150
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
<b>Итого</b>	<b>23,9</b>	<b>26,0</b>	<b>94,5</b>	<b>648,9</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Сельдь /овощная икра	9,2	9,1	7,9	56,5	50
Картофельное пюре	3,2	5,8	25,3	160,7	150
Чай /напиток фруктовый	0,25	-	12,3	80,7	200
Хлеб пшеничный	3,6	1,9	29,8	93,5	30
<b>Итого</b>	<b>16,25</b>	<b>16,8</b>	<b>75,3</b>	<b>391,4</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>68,95</b>	<b>74,4</b>	<b>273,3</b>	<b>1638,6</b>	
----------------------	--------------	-------------	--------------	---------------	--

**День 10**  
**Меню /ясельная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша «Дружба» с маслом сливочным	5,1	6,5	15,9	97,72	200/5
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	2,4	6,7	18,9	130,8	30/5
Кофейный напиток с молоком	2,12	2,39	14,53	56,48	150
<b>Итого</b>	<b>9,82</b>	<b>15,6</b>	<b>61</b>	<b>365</b>	

Йогурт	4,2	4,8	14,39	116,2	100
--------	-----	-----	-------	-------	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Салат «Здоровье»	0,72	3,3	7,8	32,5	60
Суп гороховый /фасолевый	25,5	5,2	19,7	160	150
Капуста тушеная с мясом	13,5	10,6	27,6	204,76	150
Компот из сухофруктов	0,11	-	20,9	80,7	150
Хлеб ржаной	2,08	0,29	17,72	74,37	40
<b>Итого</b>	<b>41,9</b>	<b>19,39</b>	<b>93,72</b>	<b>552,33</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Пирог с повидлом	6,4	2,8	60	260,3	80
Кисель / чай	1,02	1,7	17,9	144,9	150
Фрукт	0,5	-	11,9	87	170
<b>Итого</b>	<b>6,99</b>	<b>4,5</b>	<b>83,9</b>	<b>492,20</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>58,7</b>	<b>39,5</b>	<b>238,6</b>	<b>1409</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--

**День 10**  
**Меню /дошкольная группа/**

**/Завтрак/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Каша «Дружба» с маслом сливочным	6,8	8,7	21,2	159,9	200
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	3,9	7,2	30,9	140	40/5
Кофейный напиток с молоком	2,12	2,39	14,53	56,48	200
<b>Итого</b>	<b>13,2</b>	<b>18,3</b>	<b>78,3</b>	<b>451,4</b>	

Йогурт	4,2	4,8	14,39	116,2	100
--------	-----	-----	-------	-------	-----

**/Обед/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Салат «Здоровье»	0,7	3,2	8,7	40,2	70
Суп гороховый /фасолевый	6,9	6,7	28,3	178,1	200
Капуста тушеная с мясом	15,5	14,95	31,6	250,7	170
Компот из сухофруктов	0,14	-	27,85	85,9	200
Хлеб ржаной	2,6	0,6	19,6	93	50
<b>Итого</b>	<b>25,8</b>	<b>37</b>	<b>116,05</b>	<b>648</b>	

**/Полдник/**

Наименование блюда	Пищевая ценность				выход
	белки	жиры	углеводы	Ккал	
Пирог с повидлом	7,7	3,2	68,4	300	90
Кисель /чай	1,36	1,9	19,2	155	200
Фрукт	0,65	-	12,3	95	200
<b>Итого</b>	<b>9,71</b>	<b>5,1</b>	<b>100,0</b>	<b>550</b>	

<b>Всего за день</b>	<b>48,7</b>	<b>60,4</b>	<b>294,3</b>	<b>1649,4</b>	
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--

