

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**  
Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>						
7.324-1	Яблоко 200 гр	79,20000	0,00071	0,00071	0,02077	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>79,20000</b>	<b>0,00071</b>	<b>0,00071</b>	<b>0,02077</b>	<b>0,2</b>
<b>Завтрак</b>						
8.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 200г	249,37000	0,00618	0,00687	0,03756	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,30000	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,50000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>499,17000</b>	<b>0,01356</b>	<b>0,01785</b>	<b>0,06774</b>	<b>0,445</b>
<b>Обед</b>						
7.014-2	Огурец свежий порционный 20 гр	2,80000	0,00016	0,00002	0,00076	0,02
7.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	61,81000	0,00150	0,00277	0,00755	0,2
7.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	188,44000	0,01137	0,01145	0,00550	0,08
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом 150 гр	186,40000	0,00966	0,00451	0,02429	0,15
7.115	Компот из сухофруктов 200 гр	77,82000	0,00028	0,00000	0,01894	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.438/1	Лук зеленый 1 гр	0,19127	0,00001	0,00000	0,00005	0,001
7.436/1	Укроп 1 гр	0,31207	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
7.371-2	Чеснок 1 гр	0,38947	0,00005	0,00000	0,00005	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>589,67000</b>	<b>0,02560</b>	<b>0,01923</b>	<b>0,07375</b>	<b>0,69</b>
<b>Полдник</b>						
7.082	Снежок 150 г	124,50000	0,00390	0,00479	0,01633	0,15
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	410,49500	0,01919	0,02380	0,01896	0,15
7.1/1/8	Джем 10 г	27,82500	0,00004	0,00000	0,00730	0,01
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>609,02000</b>	<b>0,02464</b>	<b>0,02877</b>	<b>0,05261</b>	<b>0,33</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1775,57100</b>	<b>64,50500</b>	<b>66,54000</b>	<b>214,86000</b>	<b>1,665</b>



**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**  
ясли 1,5-3 лет

Утверждено Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
№ 66500/03/2  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.131-2	Яблоко 150 гр	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
	<b>Итого:</b>	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
	<b>Завтрак</b>					
7.7/4/1	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 180г	224,55933	0,00556	0,00618	0,03380	0,18
7.189-2	Батон с маслом, сыром 25/6/6 гр	124,75000	0,00351	0,00731	0,01337	0,037
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,05000	0,00252	0,00253	0,01273	0,18
	<b>Итого:</b>	443,35933	0,01160	0,01602	0,05990	0,397
	<b>Обед</b>					
7.014-2	Огурец свежий порционный 20 гр	2,85600	0,00016	0,00002	0,00078	0,02
7.6/2/3	Щи из свежей капусты со сметаной 150гр	46,63200	0,00113	0,00207	0,00566	0,15
7.20/8/1	Тефтели из мяса говядины 60гр.	150,67067	0,00850	0,00872	0,00606	0,06
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом.	149,12000	0,00773	0,00361	0,01943	0,12
7.115/2	Компот из сухофруктов 180г	70,19667	0,00025	0,00000	0,01704	0,18
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
7.438/1	Лук зеленый 1 гр	0,19127	0,00001	0,00000	0,00005	0,001
7.436/1	Укроп 1 гр	0,31207	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
7.371-2	Чеснок 1 гр	0,38947	0,00005	0,00000	0,00005	0,001
	<b>Итого:</b>	473,77533	0,01975	0,01479	0,06151	0,56
	<b>Полдник</b>					
7.340	Снежок 120 г	99,60000	0,00312	0,00384	0,01308	0,12
7.9/5/6	Запеканка из творога 130 гр	417,28267	0,01982	0,02433	0,01900	0,15
7.1/1/8	Джем 10 г	27,91333	0,00004	0,00000	0,00730	0,01
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
	<b>Итого:</b>	579,44600	0,02412	0,02831	0,04689	0,295
	<b>Всего:</b>	1554,55580	55,99600	59,64000	183,87667	1,402

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЕНЬ ВТОРОЙ  
 дети 3-7 лет

Утверждаю: Руководитель МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки Жиры Углеводы			Выход блюда
			г	г	г	
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	<b>Итого:</b>	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	<b>Завтрак</b>					
8.14/10	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 200гр	221,88000	0,00589	0,00562	0,03319	0,2
7.14/4	Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
7.035/3	Какао с молоком 200г	153,80000	0,00377	0,00359	0,02396	0,2
	<b>Итого:</b>	491,06000	0,01199	0,01506	0,07319	0,436
	<b>Обед</b>					
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
7.6/10,	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 40гр	145,56000	0,00563	0,01212	0,00407	0,04
7.371-2	Суп-лапша на курином бульоне 0,200	88,44000	0,00174	0,00307	0,01205	0,2
7.003	Плов из мяса кур 200 гр	329,97500	0,03432	0,00656	0,02908	0,2
7.438/1	Компот из сухофруктов 200 гр,	78,35000	0,00049	0,00003	0,01800	0,2
7.436/1	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
	<b>Итого:</b>	715,68500	0,04491	0,02225	0,08008	0,693
	<b>Полдник</b>					
7.30/1/1	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	93,50500	0,00071	0,00669	0,00551	0,06
7.103/4	Чай с лимоном 200 гр	39,55000	0,00004	0,00001	0,00931	0,2
7.11/10	Манник (68 гр)	304,26000	0,00696	0,00886	0,04406	0,068
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	483,51500	0,00923	0,01573	0,06890	0,338
	<b>Всего:</b>	1780,75350	67,13000	53,23000	242,36000	1,667

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЕНЬ ВТОРОЙ  
 ясли 1,5-3 лет



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>69,00000</b>	<b>0,00075</b>	<b>0,00015</b>	<b>0,01515</b>	<b>0,15</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	166,41000	0,00441	0,00421	0,02489	0,15
7.035/2.	Батон с маслом 25/4 гр	9,42091	0,00017	0,00046	0,00111	0,031
7.14/10/2	Какао с молоком 150 гр	96,31364	0,00283	0,00269	0,01343	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>272,14455</b>	<b>0,00741</b>	<b>0,00736</b>	<b>0,03942</b>	<b>0,331</b>
	<b>Обед</b>					
7.438/1	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00001	0,00000	0,00005	0,001
7.436/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
4.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	55,39909	0,00078	0,00493	0,00229	0,03
7.20/2/3	Суп-лапша на курином бульоне 0,150	66,69545	0,00132	0,00230	0,00913	0,15
7.5/9/2	Биточки (котлеты) из мяса кур 60 гр	123,25818	0,01212	0,00305	0,00929	0,06
7.337	Рис припущенный с овощами (ясли 120 г)	131,27000	0,00284	0,00309	0,02244	0,12
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов 150 гр,	46,54273	0,00037	0,00002	0,01054	0,15
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.371-2	Чеснок 1 гр	0,37636	0,00005	0,00000	0,00005	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>496,44182</b>	<b>0,02017</b>	<b>0,01388</b>	<b>0,07057</b>	<b>0,553</b>
	<b>Полдник</b>					
7.30/1/1	Салат из отвара картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 50гр.	93,75182	0,00071	0,00669	0,00551	0,05
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	28,79364	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
7.103/4	Манник (68 гр)	305,91455	0,00717	0,00904	0,04382	0,068
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>474,66000</b>	<b>0,00943</b>	<b>0,01591</b>	<b>0,06614</b>	<b>0,288</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1311,39600</b>	<b>37,75636</b>	<b>37,29727</b>	<b>191,28455</b>	<b>1,322</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЕНЬ Третий**  
**дети 3-7 лет**

Утверждено: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.279-1	Банан 190 гр	115,60957	0,00193	0,00013	0,02810	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>115,60957</b>	<b>0,00193</b>	<b>0,00013</b>	<b>0,02810</b>	<b>0,19</b>
	<b>Завтрак</b>					
2021/19/42	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 200 гр	185,86922	0,00496	0,00622	0,02522	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,30000	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.14/10	Какао с молоком 200 гр	86,78313	0,00234	0,00239	0,01217	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>417,95234</b>	<b>0,00887</b>	<b>0,01416</b>	<b>0,04808</b>	<b>0,436</b>
	<b>Обед</b>					
7.4/1/7	Салат из белокачанной капусты с кукурузой с растительным маслом 60 гр.	44,87911	0,00105	0,00133	0,00824	0,06
7.32/2	Суп фасолевый 0,200	136,72000	0,00089	0,00135	0,00669	0,2
7.20/8	Тефтели из мяса говядины 80гр.	211,97177	0,01284	0,01253	0,00682	0,08
7.18/3	Рагу из овощей 150г	245,38000	0,00212	0,00196	0,01508	0,15
7.4/10	Компот из кураги и изюма 200 гр	158,06000	0,00029	0,00000	0,01930	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	63,63281	0,00231	0,00042	0,01461	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>860,64370</b>	<b>0,01949</b>	<b>0,01758</b>	<b>0,07074</b>	<b>0,73</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/2/6	Омлет запеченный или паровой 150 гр	114,94824	0,00511	0,00830	0,00167	0,15
7.10/10	Чай 200 гр.	38,10267	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.222-1	Мармелад 15 гр	59,61845	0,00008	0,00000	0,01552	0,015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	71,58529	0,00235	0,00028	0,01547	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>284,25465</b>	<b>0,00754</b>	<b>0,00858</b>	<b>0,04175</b>	<b>0,385</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1678,46027</b>	<b>32,53112</b>	<b>35,19679</b>	<b>188,94529</b>	<b>1,714</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЕНЬ ТРЕТИЙ  
Ясли 1,5-3 лет**

Утверждено: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>						
7.031-4	Банан 150	115,60957	0,00193	0,00013	0,02810	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>115,60957</b>	<b>0,00193</b>	<b>0,00013</b>	<b>0,02810</b>	<b>0,15</b>
<b>Завтрак</b>						
2021/19/41	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 150 гр	139,80636	0,00362	0,00532	0,01759	0,15
7.189-2	Батон с маслом, сыром 25/6/6 гр	124,75000	0,00351	0,00731	0,01337	0,037
7.14/10/2	Какао с молоком 150 гр	96,31364	0,00283	0,00269	0,01343	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>339,75000</b>	<b>0,00840</b>	<b>0,01371</b>	<b>0,04440</b>	<b>0,331</b>
<b>Обед</b>						
7.4/1/5	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 40 гр.	46,05727	0,00068	0,00273	0,00546	0,04
7.32/2/3	Суп фасолевый 0,150	151,31000	0,00070	0,00273	0,00510	0,15
7.20/8/1	Тефтели из мяса говядины 60гр.	184,60000	0,00850	0,00873	0,00606	0,06
7.180-4/1	Рагу из овощей 130 гр	164,29818	0,00149	0,00227	0,00913	0,13
7.4/1/1	Компот из кураги и изюма 150 гр	91,91000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>693,43545</b>	<b>0,01351</b>	<b>0,01681</b>	<b>0,04791</b>	<b>0,51</b>
<b>Полдник</b>						
2021/2/7	Омлет запеченный или паровой 130 гр	222,62500	0,01309	0,01510	0,00248	0,15
7.222-1	Чай 150 гр.	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,15
7.222-1	Мармелад 15 гр	43,95000	0,00006	0,00000	0,01149	0,015
7.144	Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>350,67500</b>	<b>0,01467</b>	<b>0,01528</b>	<b>0,03307</b>	<b>0,385</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1499,47003</b>	<b>42,17545</b>	<b>59,82182</b>	<b>169,48364</b>	<b>1,266</b>

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЕНЬ Четверги  
 дети 3-7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>						
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,00000	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>92,00000</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Завтрак</b>						
8.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200г	175,92797	0,00419	0,00526	0,02337	0,2
7.14/4	Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
7.035/3	Какао с молоком 200г	153,80000	0,00377	0,00359	0,02396	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>445,10797</b>	<b>0,00975</b>	<b>0,01398</b>	<b>0,04711</b>	<b>0,449</b>
<b>Обед</b>						
7.367	Огурец консервированный 30 гр	3,37652	0,00019	0,00002	0,00059	0,03
7.30/2	Уха рыбацкая 0,200	98,82594	0,00163	0,00490	0,01120	0,2
7.3/7/1	Рыба(филе). припущенная с молоком и овощами 70гр.	56,66856	0,00588	0,00238	0,00162	0,07
7.021	Картофельное пюре 150 гр	140,75118	0,00277	0,00475	0,01926	0,15
7.5/10	Компот из чернослива и изюма 200 гр	96,91337	0,00032	0,00000	0,02343	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	69,20588	0,00251	0,00046	0,01589	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>465,74144</b>	<b>0,01331</b>	<b>0,01251</b>	<b>0,07199</b>	<b>0,69</b>
<b>Полдник</b>						
7.270/1/12	Бийогурт 200 г	196,13151	0,00518	0,00518	0,03278	0,2
7.16/5/1	Запеканка из творога с яблоками 150	372,39313	0,01320	0,02458	0,02478	0,15
7.004	Сгушенное молоко 15 гр	45,31667	0,00102	0,00120	0,00793	0,015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	40,04000	0,00131	0,00016	0,00863	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>653,88130</b>	<b>0,02070</b>	<b>0,03112</b>	<b>0,07412</b>	<b>0,385</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1656,73071</b>	<b>32,53112</b>	<b>35,19679</b>	<b>188,94529</b>	<b>1,714</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЕНЬ Четверты**  
ясли 1,5-3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>69,00000</b>	<b>0,00075</b>	<b>0,00015</b>	<b>0,01515</b>	<b>0,15</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	173,61000	0,00484	0,00474	0,02347	0,15
7.035/2.	Батон с маслом 25/4 гр	96,44000	0,00300	0,00538	0,01069	0,034
7.14/10/2	Какао с молоком 150 гр	96,31364	0,00283	0,00269	0,01343	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>395,85182</b>	<b>0,01187</b>	<b>0,01434</b>	<b>0,05005</b>	<b>0,334</b>
	<b>Обед</b>					
7.367/1	Огурец консервированный 20 гр	2,60000	0,00015	0,00002	0,00046	0,02
7.30/2/3-1	Уха рыбацкая 0,150г	69,77818	0,00115	0,00339	0,00815	0,15
7.10/7/1	Кнели рыбные паровые 70 гр.	131,45909	0,01111	0,00775	0,00104	0,07
7.н64-с-2	Картофельное пюре 130 гр.	95,63273	0,00200	0,00252	0,01476	0,1
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма 150 гр	63,75000	0,00025	0,00000	0,01552	0,15
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>417,52000</b>	<b>0,01664</b>	<b>0,01403</b>	<b>0,05247</b>	<b>0,52</b>
	<b>Полдник</b>					
7.270/1/10	Бийогурт 125 г	141,25000	0,00375	0,00375	0,02375	0,125
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	354,86909	0,01351	0,02395	0,02216	0,12
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,16364	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
	<b>Итого:</b>	<b>579,93273</b>	<b>0,01951</b>	<b>0,02914</b>	<b>0,06203</b>	<b>0,275</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1462,30455</b>	<b>42,42182</b>	<b>42,76273</b>	<b>130,55727</b>	<b>1,164</b>



**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЕНЬ Пятый**  
дети 3-7 лет

Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.324-1	Яблоко 200 гр	61,10625	0,00054	0,00054	0,01590	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>61,10625</b>	<b>0,00054</b>	<b>0,00054</b>	<b>0,01590</b>	<b>0,2</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	178,46422	0,00505	0,00505	0,02418	0,15
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	130,67396	0,00424	0,00824	0,01146	0,045
8.14/10	Какао с молоком 200г	140,43021	0,00292	0,00301	0,02283	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>449,56839</b>	<b>0,01222</b>	<b>0,01630</b>	<b>0,05846</b>	<b>0,395</b>
	<b>Обед</b>					
8.43/3	Макаронные изделия отварные 150г	194,31734	0,00483	0,00463	0,03467	0,15
7.143/5	Салат из отварной свеклы с чесноком 60г	43,88646	0,00091	0,00181	0,00650	0,06
7.14/2	Суп из овощей со сметаной 0,200	73,78599	0,00155	0,00283	0,00956	0,2
4.9/11	Томат- паста	1,97484	0,00009	0,00000	0,00036	0,003
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины 80 гр.	181,23635	0,01182	0,01228	0,00118	0,08
7.15/10	Напиток из шиповника 200 гр	86,62427	0,00042	0,00000	0,02086	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	64,38698	0,00233	0,00042	0,01478	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>646,21224</b>	<b>0,02196</b>	<b>0,02198</b>	<b>0,08792</b>	<b>0,733</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н125/8	Сельдь 25 гр	34,38464	0,00398	0,00199	0,00000	0,025
7.63с/1	Картофель отварной 120 гр	121,86375	0,00230	0,00275	0,02005	0,12
7.10/10	Чай 200 гр.	38,09740	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.308/6	Печенье 20 гр	114,38073	0,00259	0,00129	0,01910	0,02
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	81,75234	0,00268	0,00032	0,01768	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>390,47885</b>	<b>0,01155</b>	<b>0,00635</b>	<b>0,06591</b>	<b>0,385</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1538,71252</b>	<b>46,26766</b>	<b>45,17031</b>	<b>228,19240</b>	<b>1,713</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**  
**Ясли 1,5-3 лет**

Утверждено: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.131-2	Яблоко 150 гр	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>59,40000</b>	<b>0,00053</b>	<b>0,00053</b>	<b>0,01558</b>	<b>0,15</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.15/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	173,61000	0,00484	0,00474	0,02423	0,15
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,30000	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.14/10/2	Какао с молоком 150 гр	96,31364	0,00283	0,00269	0,01343	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>415,22364</b>	<b>0,00766</b>	<b>0,00743</b>	<b>0,03766</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>					
7.143/4	Салат из отварной свеклы с чесноком 30г	24,84273	0,00056	0,00091	0,00420	0,03
8.43/3	Макаронные изделия отварные 150г	209,27000	0,00533	0,00469	0,03824	0,15
7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной 0,150	74,99818	0,00117	0,00409	0,00718	0,15
2021/12/8	Гуляш из мяса говядины 60 гр	130,77000	0,00853	0,00894	0,00087	0,06
7.15/10/2	Напиток из шиповника 150 гр	67,63636	0,00036	0,00000	0,01636	0,15
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>561,81727</b>	<b>0,01793</b>	<b>0,01898</b>	<b>0,07940</b>	<b>0,57</b>
	<b>Полдник</b>					
7.н125/9	Сельдь 20 гр	29,52727	0,00346	0,00173	0,00000	0,02
7.63с-1/2	Картофель отварной 100 гр	97,80000	0,00191	0,00197	0,01665	0,1
7.10/10/2	Чай 150 гр.	28,59727	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
7.005	Печенье 15 гр	68,70000	0,00156	0,00078	0,01152	0,015
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
	<b>Итого:</b>	<b>259,27455</b>	<b>0,00807</b>	<b>0,00462</b>	<b>0,04250</b>	<b>0,3</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1295,71545</b>	<b>33,65455</b>	<b>31,03091</b>	<b>159,55636</b>	<b>1,17</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЕНЬ Шестой**  
дети 3-7 лет



Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144

№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.324-1	Яблоко 200 гр	63,19873	0,00056	0,00056	0,01645	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>63,19873</b>	<b>0,00056</b>	<b>0,00056</b>	<b>0,01645</b>	<b>0,2</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.038	Омлет натуральный 150 гр	145,17147	0,00612	0,01033	0,00284	0,15
7.035/3	Батон с маслом 30/6 гр	101,94919	0,00188	0,00567	0,01286	0,036
7.029	Кофейный напиток на молоке 200 гр	115,94701	0,00297	0,00304	0,01698	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>363,06766</b>	<b>0,01096</b>	<b>0,01904</b>	<b>0,03268</b>	<b>0,386</b>
	<b>Обед</b>					
8.43/3	Огурец свежий порционный 20 гр	3,08284	0,00018	0,00002	0,00083	0,02
7.9/2	Рассольник со сметаной 200гр	75,38036	0,00138	0,00257	0,01056	0,2
7.20/8	Тефтели из мяса говядины 80гр.	245,16843	0,01485	0,01523	0,00627	0,08
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	244,58909	0,00667	0,00666	0,04126	0,15
7.3/10	Компот из яблок и чернослива 200 гр	74,13990	0,00010	0,00001	0,01775	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	60,91523	0,00221	0,00040	0,01398	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>704,29797</b>	<b>0,02549</b>	<b>0,02490</b>	<b>0,09085</b>	<b>0,693</b>
	<b>Полдник</b>					
7.403/7	Биокефир 150 г	76,76832	0,00382	0,00436	0,00545	0,15
7.9/5/2	Запеканка из творога 150 гр	265,28640	0,01177	0,01464	0,01458	0,15
4.1/1/5	Джем	45,03655	0,00007	0,00000	0,01176	0,01
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,43452	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>433,52579</b>	<b>0,01718</b>	<b>0,01918</b>	<b>0,04180</b>	<b>0,33</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1557,99920</b>	<b>54,18584</b>	<b>63,67838</b>	<b>181,78614</b>	<b>1,609</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЕНЬ ШЕСТОЙ  
Если 1,5-3 лет**

Утверждено: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.131-2	Яблоко 150 гр	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
	<b>Итого:</b>	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
	<b>Завтрак</b>					
7.н038/6	Омлет натуральный 120 гр.	178,68867	0,00958	0,01220	0,00304	0,12
7.035/2	Батон с маслом 25/6 гр	103,63000	0,00196	0,00570	0,01337	0,031
7.011	Кофейный напиток на молоке 150 гр	103,37467	0,00298	0,00310	0,01418	0,15
	<b>Итого:</b>	385,69333	0,01451	0,02100	0,03059	0,301
	<b>Обед</b>					
7.014-2	Огурец свежий порционный 20 гр	2,85600	0,00016	0,00002	0,00078	0,02
7.9/2/3	Рассольник со сметаной 150гр	58,87667	0,00109	0,00213	0,00792	0,15
7.20/8/1	Тефтели из мяса говядины 60гр.	150,67067	0,00850	0,00872	0,00606	0,06
7.44/3/2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г	235,02933	0,00643	0,00641	0,03987	0,13
7.3/10/1	Компот из яблок и чернослива 180 гр	63,88200	0,00011	0,00001	0,01533	0,18
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	565,61467	0,01827	0,01766	0,08250	0,57
	<b>Полдник</b>					
7.403/4	Биокефир 120 г	56,00000	0,00280	0,00320	0,00400	0,12
7.9/5/1	Запеканка из творога 120 гр	335,35533	0,01599	0,01957	0,01521	0,12
4.1/1/5	Джем	21,20000	0,00003	0,00000	0,00556	0,008
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
	<b>Итого:</b>	447,20533	0,01996	0,02291	0,03228	0,263
	<b>Всего:</b>	1459,81780	53,27333	62,09267	160,94333	1,284

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЕНЬ Седьмой**  
дети 3-7 лет

Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Второй завтрак</b>						
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,48421	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>92,48421</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Завтрак</b>						
7.19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 200г	212,91474	0,00550	0,00637	0,02863	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	146,57421	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,05000	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>464,53895</b>	<b>0,01289</b>	<b>0,01735</b>	<b>0,05881</b>	<b>0,445</b>
<b>Обед</b>						
7.017/2	Зеленый горошек 45 гр	17,80842	0,00129	0,00008	0,00261	0,045
7.192-2	Суп с клецками с мясом кури 180г	94,87758	0,00523	0,00287	0,01024	0,18
7.1/9/1	Мясо кур отварное (порци., без кости) 80 гр	269,38837	0,01892	0,01788	0,00093	0,08
7.021	Картофельное пюре 150 гр	149,73142	0,00320	0,00520	0,01995	0,15
7.6/10,	Компот из сухофруктов 200 гр.	78,76237	0,00049	0,00003	0,01799	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,78105	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>684,24163</b>	<b>0,03185</b>	<b>0,02653</b>	<b>0,06862</b>	<b>0,698</b>
<b>Полдник</b>						
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.-луком, сол.огурцом раст.мас 60гр.	84,34511	0,00086	0,00538	0,00658	0,06
7.29/1	Сдоба обыкновенная 60 гр•1	211,96653	0,00556	0,00403	0,03378	0,06
7.11/10	Чай с лимоном 200 гр	39,75816	0,00004	0,00000	0,00930	0,2
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,44316	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>382,51295</b>	<b>0,00798</b>	<b>0,00959</b>	<b>0,05969</b>	<b>0,34</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1615,48493</b>	<b>53,71705</b>	<b>53,67205</b>	<b>207,32068</b>	<b>1,683</b>

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
 ДЕНЬ СЕДЬМОЙ  
 Ясли 1,5-3 лет

Утверждено: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031-7	Сок фруктовый 150 г	73,60000	0,00080	0,00016	0,01616	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>73,60000</b>	<b>0,00080</b>	<b>0,00016</b>	<b>0,01616</b>	<b>0,15</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.19/4/2	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150г	158,94636	0,00412	0,00478	0,02147	0,15
7.189-2	Батон с маслом, сыром 25/6/6 гр	124,75000	0,00351	0,00731	0,01337	0,037
7.14/10/2	Какао с молоком 150 гр	96,31364	0,00283	0,00269	0,01343	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>380,01000</b>	<b>0,00764</b>	<b>0,01209</b>	<b>0,03485</b>	<b>0,187</b>
	<b>Обед</b>					
7.017/2	Зеленый горошек 20гр	7,89091	0,00057	0,00003	0,00117	0,02
7.192-1	Суп с клецками с мясом кури	77,49818	0,00418	0,00228	0,00861	0,15
2021/9/2	Биточки (котлеты) из мяса кур 60 г	152,27455	0,00878	0,00875	0,00601	0,06
7.н64-с-2	Картофельное пюре 130 гр.	95,63273	0,00200	0,00252	0,01476	0,1
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов 150 гр.	46,54273	0,00037	0,00002	0,01054	0,15
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>434,13909</b>	<b>0,01788</b>	<b>0,01396</b>	<b>0,05363</b>	<b>0,51</b>
	<b>Полдник</b>					
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.мас 60гр.	83,90000	0,00086	0,00538	0,00658	0,06
4.8/12	Сдоба обыкновенная 60 гр•1	172,51000	0,00442	0,00317	0,02814	0,05
7.11/10/2	Чай с лимоном 150 гр	28,79364	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
	<b>Итого:</b>	<b>319,85364</b>	<b>0,00645</b>	<b>0,00869</b>	<b>0,04904</b>	<b>0,275</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1207,60273</b>	<b>32,76727</b>	<b>34,89727</b>	<b>153,67000</b>	<b>1,132</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**  
дети 3-7 лет

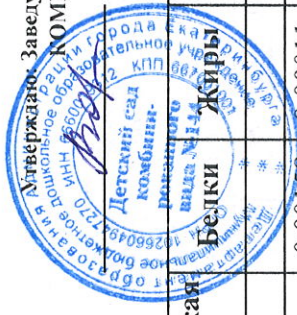
Утверждено: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.279-1	Банан 190 гр	119,49733	0,00200	0,00013	0,02899	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>119,49733</b>	<b>0,00200</b>	<b>0,00013</b>	<b>0,02899</b>	<b>0,19</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 200гр	211,68187	0,00619	0,00628	0,03216	0,2
7.035/3	Батон с маслом 30/6 гр	116,14920	0,00234	0,00585	0,01604	0,036
7.14/10	Какао с молоком 200 гр	135,74900	0,00377	0,00359	0,01942	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>463,58007</b>	<b>0,01229</b>	<b>0,01572</b>	<b>0,06762</b>	<b>0,436</b>
	<b>Обед</b>					
7.1/110	Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным). 60 гр	66,15567	0,00392	0,00439	0,00110	0,06
7.12/2	Суп картофельный со сметаной 200 гр	73,67427	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
7.35/8	Суфле из печени 80 гр	157,78853	0,01831	0,00671	0,00242	0,08
7.н76с/3/1	Капуста тушеная 160гр	111,53373	0,00319	0,00425	0,01572	0,16
7.4/10	Компот из кураги и изюма 200 гр	79,55687	0,00031	0,00000	0,01925	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.402	Томатная паста	0,99000	0,00005	0,00000	0,00018	0,001
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>565,47433</b>	<b>0,02995</b>	<b>0,01836</b>	<b>0,06625</b>	<b>0,731</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/4	Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	230,91287	0,00699	0,00609	0,03263	0,15
7.10/10	Чай 200 гр,	38,15267	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.005	Печенье 15 гр	69,15800	0,00156	0,00078	0,01152	0,015
<b>7.050</b>	Хлеб пшеничный 20 гр	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>384,73153</b>	<b>0,01007</b>	<b>0,00705</b>	<b>0,06325</b>	<b>0,385</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1523,05113</b>	<b>54,30800</b>	<b>41,26020</b>	<b>226,10947</b>	<b>1,742</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЕНЬ Восьмой**  
**Ясли 1,5-3 лет**

Литература: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.223/1	Банан 150 гр	93,45000	0,00158	0,00011	0,02289	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>93,45000</b>	<b>0,00158</b>	<b>0,00011</b>	<b>0,02289</b>	<b>0,15</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.2/4/2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 180г	157,71000	0,00464	0,00471	0,02412	0,18
7.035/2	Батон с маслом 25/6 гр	103,63000	0,00196	0,00570	0,01337	0,031
7.14/10/2	Какао с молоком 150 гр	96,33667	0,00283	0,00269	0,01343	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>357,67667</b>	<b>0,00942</b>	<b>0,01310</b>	<b>0,05093</b>	<b>0,331</b>
	<b>Обед</b>					
7.2/1/10	Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком (консервированным) 40 гр	87,72000	0,00521	0,00583	0,00147	0,04
7.12/2/2	Суп картофельный со сметаной 150 гр	65,92800	0,00122	0,00227	0,00928	0,15
7.35/8/2	Суфле из печени 60 гр	120,03800	0,01389	0,00517	0,00183	0,06
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	90,27067	0,00305	0,00246	0,01521	0,13
7.4/10/2	Компот из кураги и изюма 150 гр	46,91600	0,00023	0,00000	0,01149	0,15
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
7.402	Томатная паста	0,99000	0,00005	0,00000	0,00018	0,001
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>467,06133</b>	<b>0,02572</b>	<b>0,01609</b>	<b>0,05217</b>	<b>0,614</b>
	<b>Полдник</b>					
7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	198,79067	0,00606	0,00527	0,02827	0,13
7.10/10/2	Чай 150 гр,	28,55133	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
7.005	Печенье 15 гр	68,70000	0,00156	0,00078	0,01152	0,015
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
	<b>Итого:</b>	<b>330,69200</b>	<b>0,00876</b>	<b>0,00619</b>	<b>0,05412</b>	<b>0,31</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1248,32280</b>	<b>45,47133</b>	<b>35,48800</b>	<b>180,10533</b>	<b>1,405</b>



**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЕНЬ ДЕВЯТЫ  
дети 3-7 лет**

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	92,61333	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>92,61333</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
	<b>Завтрак</b>					
8.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200г	210,95707	0,00585	0,00785	0,02861	0,2
7.357/4	Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	146,77320	0,00459	0,00817	0,01604	0,045
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,19667	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>462,92693</b>	<b>0,01324</b>	<b>0,01883</b>	<b>0,05879</b>	<b>0,445</b>
	<b>Обед</b>					
7.098/5	Помидор порционный 20 гр	5,46480	0,00026	0,00005	0,00118	0,02
7.161	Суп рыбный 200 гр	121,83520	0,00802	0,00279	0,01436	0,2
2021/8/3	Картофель, запеченный с яйцом 150 г	302,88860	0,00812	0,01036	0,03885	0,15
7.149с-11	Тефтели рыбные 85 г	154,08547	0,01305	0,00476	0,00554	0,085
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.241	Лавровый лист 0,01	20,86667	0,00051	0,00056	0,00500	0,01
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>678,02340</b>	<b>0,03260</b>	<b>0,01899</b>	<b>0,08165</b>	<b>1,495</b>
	<b>Полдник</b>					
7.363	Ряженка 150 г	126,67200	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
7.004	Стушеное молоко 150 гр	49,15200	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.6/5/1	Сырники из творога 150	479,28500	0,02059	0,02488	0,03050	0,15
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>701,61700</b>	<b>0,02771</b>	<b>0,03535</b>	<b>0,05526</b>	<b>0,335</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1922,20168</b>	<b>74,54820</b>	<b>73,37653</b>	<b>215,90987</b>	<b>2,475</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ  
Ясли 1,5-3 лет**

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031-4	Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>69,00000</b>	<b>0,00075</b>	<b>0,00015</b>	<b>0,01515</b>	<b>0,15</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	188,85333	0,00527	0,00706	0,02575	0,18
7.189-2	Батон с маслом, сыром 25/6/6 гр	124,75000	0,00351	0,00731	0,01337	0,037
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,05000	0,00252	0,00253	0,01273	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>407,65333</b>	<b>0,01130</b>	<b>0,01690</b>	<b>0,05185</b>	<b>0,397</b>
	<b>Обед</b>					
7.098/5	Помидор порционный 20 гр	5,42800	0,00026	0,00005	0,00118	0,02
7.161	Суп рыбный	90,79267	0,00602	0,00205	0,01080	0,15
2021/8/3/1	Картофель, запеченный с яйцом 130 г	232,56200	0,00708	0,00620	0,03365	0,13
7.149с-3	Тефтели рыбные 60 гр	99,82067	0,00920	0,00259	0,00394	0,06
7.5/10/1	Компот из чернослива и изюма 180 гр	86,85933	0,00029	0,00000	0,02107	0,15
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
7.241	Лавровый лист 0,01	20,86667	0,00051	0,00056	0,00500	0,01
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>569,76267</b>	<b>0,02484</b>	<b>0,01124</b>	<b>0,08319</b>	<b>0,54</b>
	<b>Полдник</b>					
7.363-8	Ряженка 120 гр	100,52000	0,00359	0,00718	0,00491	0,12
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,06667	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
7.6/5	Сырники из творога 100	319,39333	0,01388	0,01671	0,02034	0,1
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
	<b>Итого:</b>	<b>503,63000</b>	<b>0,01971</b>	<b>0,02533</b>	<b>0,04136</b>	<b>0,25</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1549,08560</b>	<b>56,60933</b>	<b>53,63067</b>	<b>191,55400</b>	<b>1,337</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**  
дети 3-7 лет

Утверждено: **Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144**



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.324-1	Яблоко 200 гр	79,80000	0,00070	0,00070	0,02077	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>79,80000</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,00070</b>	<b>0,02077</b>	<b>0,2</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	107,09927	0,00329	0,00382	0,01252	0,2
7.035/3.	Батон с маслом 30/5 гр	1,53840	0,00001	0,00003	0,00010	0,036
7.14/10	Какао с молоком 200 гр	135,74900	0,00377	0,00359	0,01942	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>244,38667</b>	<b>0,00707</b>	<b>0,00744</b>	<b>0,03204</b>	<b>0,436</b>
	<b>Обед</b>					
7.275/5	Икра кабачковая 40 гр	49,06027	0,00080	0,00359	0,00375	0,04
7.5/2	Свекольник со сметаной 200гр	93,39473	0,00137	0,00453	0,01090	0,2
7.н041/4	Запеканка картофельная с отварным мясом 200г	299,49593	0,02027	0,01868	0,02408	0,2
7.15/10	Напиток из шиповника 200 гр	90,60000	0,00048	0,00000	0,02181	0,2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	72,88267	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
7.402	Томатная паста	0,99000	0,00005	0,00000	0,00018	0,001
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>606,32640</b>	<b>0,02565</b>	<b>0,02728</b>	<b>0,07744</b>	<b>0,683</b>
	<b>Полдник</b>					
7.321/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	80,14347	0,00144	0,00370	0,00857	0,06
7.10/10	Чай 200 гр,	38,15267	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
7.209-1	Пряник 30 гр	105,70000	0,00144	0,00084	0,02331	0,03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,50800	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>270,50413</b>	<b>0,00440</b>	<b>0,00472</b>	<b>0,05099</b>	<b>0,31</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1271,11049</b>	<b>37,82353</b>	<b>40,14653</b>	<b>181,23420</b>	<b>1,629</b>

**10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ  
Ясли 1,5-3 лет**

Утверждаю: Заведующий МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 144



№ рецептуры	Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
	<b>Второй завтрак</b>					
7.131-2	Яблоко 150 гр	59,40000	0,00053	0,00053	0,01558	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>59,40000</b>	<b>0,00053</b>	<b>0,00053</b>	<b>0,01558</b>	<b>0,15</b>
	<b>Завтрак</b>					
7.21/2/2	Суп молочный с лапшой 0,18	95,87733	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
7.035/2	Батон с маслом 25/6 гр	103,63000	0,00196	0,00570	0,01337	0,031
2021/36/1	Какао с молоком 180г	100,89000	0,00319	0,00309	0,01312	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>300,39733</b>	<b>0,00810</b>	<b>0,01223</b>	<b>0,03776</b>	<b>0,391</b>
	<b>Обед</b>					
7.275/2	Икра кабачковая 30 гр	36,51867	0,00060	0,00270	0,00282	0,03
7.5/2/2	Свекольник со сметаной 180гр	89,60933	0,00156	0,00409	0,01093	0,18
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	267,45467	0,01825	0,01682	0,02167	0,18
7.15/10/1	Напиток из шиповника 180 гр	64,01867	0,00043	0,00000	0,01554	0,15
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
4.19/1	Чеснок 1 гр	0,46000	0,00006	0,00000	0,00005	0,001
7.20/2	Лук зеленый 1 гр	0,19000	0,00002	0,00000	0,00005	0,001
7.4/9/1	Укроп 1 гр	0,31000	0,00003	0,00001	0,00008	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>511,90133</b>	<b>0,02282</b>	<b>0,02396</b>	<b>0,06350</b>	<b>0,57</b>
	<b>Полдник</b>					
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	97,59000	0,00144	0,00546	0,00857	0,06
7.10/10/1	Чай 180 гр,	34,11000	0,00000	0,00000	0,00817	0,18
7.209-2	Пряник 20 гр	70,00000	0,00096	0,00056	0,01554	0,02
7.144	Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
	<b>Итого:</b>	<b>236,35000</b>	<b>0,00354</b>	<b>0,00615</b>	<b>0,03980</b>	<b>0,275</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1179,30987</b>	<b>34,99267</b>	<b>42,87400</b>	<b>156,64533</b>	<b>1,386</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 3000607202440683453922886352045034287973754320

Владелец Садретдинова Марина Евгеньевна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025