

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»  
О.С. Шенцова

| Прием пищи<br><i>с 3-7</i>                                 | Наименование блюд           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | * Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------|---------------------|------|-------|----------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                             |                | Б                   | Ж    | У     |                                        |              |                |
| День 1                                                     | Каша манная с маслом        | 200/4          | 4,81                | 5,6  | 23,33 | 177,3                                  | 0,29         | 24             |
| Завтрак:                                                   | Яйцо вареное                | 40             | 5,08                | 4,6  | 0,28  | 63                                     | -            | 45             |
|                                                            | Бутерброд с маслом          | 30/7           | 1,7                 | 4    | 10,2  | 90                                     | -            | 12             |
|                                                            | Чай с сахаром               | 180            | 0,06                | 0,02 | 9,99  | 40,0                                   | 0,03         | 20             |
| 2-ой завтрак                                               | Сок                         | 200            | -                   | -    | 19,0  | 76,5                                   | 0,65         | 22             |
| Обед:                                                      | Свекольник                  | 250            | 4,22                | 6,5  | 13,77 | 145                                    | 9,95         | 51             |
|                                                            | Картофельное пюре           | 80             | 1,83                | 3,14 | 10,8  | 85,2                                   | 10,77        | 62             |
|                                                            | Капуста тушеная             | 80             | 1,8                 | 2,74 | 5,41  | 61,4                                   | 15,4         | 19             |
|                                                            | Биточки мясные              | 70             | 9,3                 | 7,1  | 7,8   | 144                                    | 0,72         | 5              |
|                                                            | Компот из сухофруктов       | 200            | 0,44                | -    | 23,9  | 128,65                                 | 0,8          | 8              |
|                                                            | Хлеб                        | 60             | 3,12                | 0,72 | 26,58 | 128,4                                  | -            | 85             |
| Полдник:                                                   | Хлеб с повидлом             | 30/20          | 1,2                 | 4,2  | 20,4  | 124                                    | 0,09         | 73             |
|                                                            | Молоко кипяченое            | 180            | 3,4                 | 3,6  | 7,2   | 102                                    | 1,95         | 9              |
| Ужин:                                                      | Запеканка из печени с рисом | 180            | 16,1                | 6,41 | 17,77 | 238,9                                  | 7,55         | 64             |
|                                                            | Какао с молоком             | 180            | 1,2                 | 1,3  | 12,96 | 89                                     | 0,65         | 11             |
|                                                            | Хлеб                        | 40             | 2,45                | 0,85 | 16,7  | 85,772                                 | -            | 50             |
|                                                            |                             |                |                     |      |       |                                        |              |                |
| Итого за первый день                                       |                             |                | 56,7                | 50,8 | 226,1 | 1778,87                                | 48,85        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                             |                | 3,19                | 2,85 | 12,71 |                                        |              |                |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

О.С. Шенцова

| Прием пищи                                                 | Наименование блюд           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                             |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 1                                                     | Каша манная с маслом        | 150/4          | 3,4                 | 3,96 | 22,94 | 141                                  | -            | 24             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом          | 30/5           | 1,7                 | 4    | 10,2  | 90                                   | -            | 12             |
|                                                            | Яйцо вареное                | 40             | 5,08                | 4,6  | 0,28  | 63                                   | -            | 45             |
|                                                            | Чай с сахаром               | 150            | 0,04                | -    | 7,02  | 38,06                                | 0,02         | 20             |
| 2-ой завтрак                                               | Сок                         | 200            | -                   | -    | 19,0  | 76,5                                 | 0,65         | 22             |
| Обед:                                                      | Свекольник                  | 200            | 4                   | 5,9  | 11,9  | 133                                  | 8,97         | 51             |
|                                                            | Картофельное пюре           | 60             | 1,83                | 3,14 | 10,8  | 85,2                                 | 10,77        | 62             |
|                                                            | Капуста тушеная             | 60             | 1,5                 | 2,0  | 4,61  | 51,7                                 | 14,3         | 19             |
|                                                            | Биточки мясные              | 60             | 8,93                | 6,74 | 7     | 132                                  | 0,7          | 5              |
|                                                            | Компот из сухофруктов       | 150            | 0,33                | -    | 16    | 99,0                                 | 0,4          | 8              |
|                                                            | Хлеб                        | 40             | 2,4                 | 0,5  | 19,9  | 95                                   | -            | 85             |
| Полдник:                                                   | Хлеб с повидлом             | 20/10          | 1                   | 3    | 18    | 92                                   | 0,09         | 73             |
|                                                            | Молоко кипяченое            | 150            | 3,4                 | 3,6  | 7,2   | 85                                   | 1,95         | 9              |
| Ужин:                                                      | Запеканка из печени с рисом | 150            | 12,4                | 4,93 | 13,67 | 223                                  | 5,81         | 64             |
|                                                            | Какао с молоком             | 150            | 1,2                 | 1,3  | 12,96 | 89                                   | 0,65         | 11             |
|                                                            | Хлеб                        | 30             | 1,84                | 0,64 | 12,56 | 64,33                                | -            | 78             |
|                                                            |                             |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Итого за день                                              |                             |                | 49,0                | 44,3 | 194,0 | 1557,79                              | 44,31        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                             |                | 3,34                | 2,87 | 12,45 |                                      |              |                |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

О.С. Шенцова

| Прием пищи                                                 | Наименование блюд                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                     |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| с 3-7                                                      |                                     |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| День 2                                                     | Пудинг из творога с рисом           | 150            | 16,8                | 22,2 | 35,8  | 422                                  | 0,33         | 35             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом                  | 30/7           | 2,3                 | 4,36 | 14,6  | 138                                  | -            | 12             |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком       | 180            | 1,3                 | 1,4  | 14,3  | 91                                   | 0,65         | 2              |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                              | 170            | 0,4                 | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10,0         | 23             |
| Обед:                                                      | Щи со свежей капусты со<br>сметаной | 250            | 3,68                | 7,07 | 8,58  | 118                                  | 19,41        | 26             |
|                                                            | Плов из перловки с мясом            | 200            | 25,2                | 16,1 | 35,22 | 357,82                               | 0,55         | 1              |
|                                                            | Свекла тушеная                      | 80             | 3,7                 | 3,6  | 8     | 79,2                                 | 4            | 31             |
|                                                            | Кисель                              | 200            | 1,36                | -    | 29,02 | 116,19                               | 0,4          | 14             |
|                                                            | Хлеб                                | 60             | 3,12                | 0,72 | 26,58 | 128,4                                | -            | 85             |
| Полдник:                                                   | Коржик молочный                     | 70             | 4,79                | 8,76 | 47,55 | 288                                  | 0,009        | 43             |
|                                                            | Кефир                               | 180            | 4,35                | 4,8  | 6,0   | 88,5                                 | 1,05         | 15             |
| Ужин:                                                      | Картофель отварной                  | 150            | 2,18                | 3,76 | 22,66 | 127,58                               | 27,7         | 86             |
|                                                            | Рыба тушеная с овощами              | 80             | 7,66                | 3,97 | 34,65 | 81                                   | 3,17         | 41             |
|                                                            | Чай с молоком                       | 180            | 2,67                | 2,34 | 14,31 | 89                                   | 0,65         | 54             |
|                                                            | Хлеб                                | 40             | 2,45                | 0,85 | 16,7  | 85,772                               | -            | 50             |
| Итого за день                                              |                                     |                | 81,9                | 81,0 | 308,1 | 2254,46                              | 68,36        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                     |                | 3,63                | 3,59 | 13,66 |                                      |              |                |



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

О.С. Шенцова

| Прием пищи<br><i>всич</i>                                   | Наименование блюд                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                             |                                     |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 2                                                      | Пудинг из творога с рисом           | 120            | 16                  | 19,7 | 29,88 | 336                                  | 0,3          | 35             |
| Завтрак:                                                    | Бутерброд с маслом                  | 30/5           | 1,7                 | 4    | 10,2  | 90                                   | -            | 12             |
|                                                             | Кофейный напиток с<br>молоком       | 150            | 1,25                | 1,35 | 11    | 75                                   | 0,48         | 2              |
|                                                             |                                     |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| 2-ой завтрак                                                | Фрукты                              | 150            | 0,4                 | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10,0         | 23             |
| Обед:                                                       | Щи из свежей капусты со<br>сметаной | 200            | 3,1                 | 7    | 8     | 100,3                                | 18,7         | 26             |
|                                                             | Плов из перловки с мясом            | 150            | 18,9                | 12,1 | 26,42 | 268,37                               | -            | 1              |
|                                                             | Свекла тушеная                      | 60             | 2,74                | 2,65 | 5,94  | 58,67                                | 3,0          | 31             |
|                                                             | Кисель                              | 150            | 1,02                | -    | 18    | 87,14                                | 0,3          | 14             |
|                                                             | Хлеб                                | 40             | 2,4                 | 0,5  | 19,9  | 95                                   | -            | 85             |
| Полдник:                                                    | Коржик молочный                     | 60             | 4,6                 | 8,5  | 47    | 279                                  | 0,008        | 43             |
|                                                             | Кефир                               | 150            | 4,35                | 4,8  | 6,0   | 88,5                                 | 1,05         | 15             |
| Ужин:                                                       | Картофель отварной                  | 120            | 1,87                | 3,33 | 19,42 | 109,35                               | 23,75        | 86             |
|                                                             | Рыба тушеная с овощами              | 70             | 7,04                | 3,56 | 34,65 | 70                                   | 2,26         | 41             |
|                                                             | Чай с молоком                       | 150            | 0,7                 | 0,9  | 11,9  | 80                                   | 0,58         | 54             |
|                                                             | Хлеб                                | 30             | 1,84                | 0,64 | 12,56 | 64,33                                | -            | 78             |
| Итого за второй день                                        |                                     |                | 68,0                | 70,1 | 269,3 | 1866,31                              | 51,67        |                |
| Содержание б, ж, у. в меню за<br>период в % от калорийности |                                     |                | 3,64                | 3,75 | 14,43 |                                      |              |                |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

О.С. Шенцова

| Прием пищи                                                 | Наименование блюд               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                 |                | Б                | Ж    | У     |                                      |              |                |
| с 3-7                                                      |                                 |                |                  |      |       |                                      |              |                |
| День 3                                                     | Омлет натуральный с маслом      | 100/3          | 5,63             | 7,5  | 32,45 | 255                                  | 0,49         | 28             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом и сыром      | 30/5/12,8      | 5,06             | 7,84 | 14,62 | 162,25                               | 0,19         | 3              |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком   | 180            | 1,3              | 1,4  | 14,3  | 91                                   | 0,65         | 2              |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                          | 170            | 0,4              | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10,0         | 23             |
|                                                            |                                 |                |                  |      |       |                                      |              |                |
| Обед:                                                      | Суп овсяный                     | 250            | 10,1             | 14,7 | 13,37 | 258,73                               | 4,97         | 42             |
|                                                            | Бигус с курицей                 | 200            | 19,7             | 15   | 13,65 | 269                                  | 4,72         | 72             |
|                                                            | Компот из сухофруктов           | 200            | 0,44             | -    | 23,9  | 113                                  | 0,8          | 8              |
|                                                            | Хлеб                            | 60             | 3,12             | 0,72 | 26,58 | 128,4                                | -            | 85             |
|                                                            |                                 |                |                  |      |       |                                      |              |                |
|                                                            |                                 |                |                  |      |       |                                      |              |                |
| Полдник:                                                   | Ватрушка с повидлом             | 80             | 5,09             | 3,4  | 50,42 | 253                                  | 0,09         | 68             |
|                                                            | Какао с молоком                 | 180            | 1,2              | 1,3  | 12,96 | 89                                   | 0,65         | 11             |
| Ужин:                                                      | Каша вязкая пшенная<br>молочная | 200/4          | 5,2              | 6,1  | 26,61 | 200                                  | 1,29         | 33             |
|                                                            | Чай с сахаром                   | 180            | 0,06             | 0,02 | 9,99  | 40                                   | 0,03         | 20             |
|                                                            | Хлеб                            | 40             | 2,45             | 0,85 | 16,7  | 85,772                               | -            | 50             |
|                                                            |                                 |                |                  |      |       |                                      |              |                |
| Итого за день                                              |                                 |                | 59,7             | 59,2 | 265,3 | 1989,15                              | 23,88        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                 |                | 3,98             | 2,62 | 13,33 |                                      |              |                |

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»



О.С. Шенцова

| Прием пищи                                                 | Наименование блюд               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                 |                | Б                | Ж    | У     |                                      |              |                |
| <i>всего</i>                                               |                                 |                |                  |      |       |                                      |              |                |
| День 3                                                     | Омлет натуральный с маслом      | 100/3          | 5,63             | 7,5  | 32,45 | 255                                  | 0,49         | 28             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом и сыром      | 30/5/8,6       | 4,9              | 7    | 14    | 151                                  | 0,18         | 3              |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком   | 150            | 1,25             | 1,35 | 11    | 75                                   | 0,48         | 2              |
|                                                            |                                 |                |                  |      |       |                                      |              |                |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                          | 150            | 0,4              | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10,0         | 23             |
| Обед:                                                      | Суп овсяный                     | 200            | 7,9              | 9,5  | 13,37 | 199,3                                | 3,98         | 42             |
|                                                            | Бигус с курицей                 | 150            | 14,3             | 11,7 | 9,73  | 201                                  | 3,27         | 72             |
|                                                            | Компот из сухофруктов           | 150            | 0,33             | -    | 16    | 99,0                                 | 0,4          | 8              |
|                                                            | Хлеб                            | 40             | 2,4              | 0,5  | 19,9  | 95                                   | -            | 85             |
|                                                            |                                 |                |                  |      |       |                                      |              |                |
| Полдник:                                                   | Ватрушка с повидлом             | 60             | 3,82             | 2,55 | 37,8  | 190                                  | 0,06         | 68             |
|                                                            | Какао с молоком                 | 150            | 1,2              | 1,3  | 12,96 | 89                                   | 0,65         | 11             |
|                                                            |                                 |                |                  |      |       |                                      |              |                |
| Ужин:                                                      | Каша вязкая пшенная<br>молочная | 150/4          | 4,27             | 5,28 | 24,48 | 159                                  | 0,9          | 33             |
|                                                            | Чай с сахаром                   | 150            | 0,04             | -    | 7,02  | 38,06                                | 0,02         | 20             |
|                                                            | Хлеб                            | 30             | 1,84             | 0,64 | 12,56 | 64,33                                | -            | 78             |
|                                                            |                                 |                |                  |      |       |                                      |              |                |
| Итого за третий день                                       |                                 |                | 48,2             | 47,7 | 221,0 | 1659,69                              | 20,43        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                 |                | 2,9              | 2,87 | 13,31 |                                      |              |                |



Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

О.С. Шенцова

| Прием пищи                                                 | Наименование блюд                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                     |                | Б                   | Ж    | У      |                                      |              |                |
| с 3-7                                                      |                                     |                |                     |      |        |                                      |              |                |
| День 4                                                     | Каша молочная «Дружба»              | 200/4          | 4,92                | 5,88 | 26,38  | 177,33                               | 1,29         | 10             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом и сыром          | 30/5/12,8      | 5,06                | 7,84 | 14,62  | 162,25                               | 0,19         | 3              |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком       | 180            | 1,3                 | 1,4  | 14,3   | 91                                   | 0,65         | 2              |
|                                                            |                                     |                |                     |      |        |                                      |              |                |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                              | 170            | 0,4                 | 0,4  | 9,8    | 44                                   | 10           | 23             |
| Обед:                                                      | Щи со свежей капусты со<br>сметаной | 250            | 3,68                | 7,07 | 8,58   | 118                                  | 19,41        | 26             |
|                                                            | Суфле из мяса                       | 100/3          | 7,5                 | 11,2 | 13,42  | 250,3                                | 0,09         | 18             |
|                                                            | Компот из сухофруктов               | 200            | 0,44                | -    | 23,9   | 113                                  | 0,8          | 8              |
|                                                            | Хлеб                                | 60             | 3,12                | 0,72 | 26,58  | 128,4                                | -            | 85             |
|                                                            | Свекла отварная                     | 80             | 2,8                 | 0,97 | 6,1    | 64                                   | 3,1          | 44             |
| Полдник:                                                   | Сочни с творогом                    | 80             | 11                  | 45,6 | 16,8   | 383,2                                | 0,29         | 56             |
|                                                            | Чай с молоком                       | 180            | 3,4                 | 3,6  | 7,2    | 85                                   | 1,95         | 9              |
| Ужин:                                                      | Рыба тушеная с овощами              | 80             | 7,66                | 3,97 | 34,65  | 81                                   | 3,17         | 41             |
|                                                            | Картофельное пюре                   | 150            | 2,74                | 2,65 | 5,94   | 58,67                                | 3            | 7              |
|                                                            | Молоко кипяченое                    | 180            | 5,48                | 4,88 | 7,2    | 102                                  | 1,95         | 9              |
|                                                            | Хлеб                                | 40             | 2,45                | 0,85 | 16,7   | 85,772                               | -            | 50             |
|                                                            |                                     |                |                     |      |        |                                      |              |                |
| Итого за день                                              |                                     |                | 61,9                | 97,0 | 232,17 | 1943,92                              | 45,89        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                     |                | 3,18                | 4,99 | 11,94  |                                      |              |                |

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»  
О.С. Шенцова

| Прием пищи                                                 | Наименование блюд                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|------|--------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                     |                | Б                   | Ж    | У      |                                      |              |                |
| День 4                                                     | Каша молочная «Дружба»              | 150/4          | 3,99                | 5,1  | 25,7   | 156,23                               | 0,98         | 10             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом и сыром          | 30/5/8,6       | 4,9                 | 7    | 14     | 151                                  | 0,18         | 3              |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком       | 150            | 1,25                | 1,35 | 11     | 75                                   | 0,48         | 2              |
|                                                            |                                     |                |                     |      |        |                                      |              |                |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                              | 150            | 0,4                 | 0,4  | 9,8    | 44                                   | 10,0         | 23             |
| Обед:                                                      | Щи из свежей капусты со<br>сметаной | 200            | 3,1                 | 7    | 8      | 100,3                                | 18,7         | 26             |
|                                                            | Суфле из мяса                       | 80/3           | 6,0                 | 8,96 | 10,74  | 200,24                               | 0,072        | 18             |
|                                                            | Компот из сухофруктов               | 150            | 0,33                | -    | 16     | 99,0                                 | 0,4          | 8              |
|                                                            | Хлеб                                | 40             | 2,4                 | 0,5  | 19,9   | 95                                   | -            | 85             |
|                                                            | Свекла отварная                     | 60             | 1,5                 | 0,31 | 5,98   | 55,7                                 | 2,1          | 44             |
| Полдник:                                                   | Сочни с творогом                    | 60             | 9                   | 39,8 | 15,1   | 360                                  | 0,2          | 56             |
|                                                            | Чай с молоком                       | 150            | 0,7                 | 0,9  | 11,9   | 80                                   | 0,58         | 54             |
| Ужин:                                                      | Рыба тушеная с овощами              | 70             | 7,04                | 3,56 | 34,65  | 70                                   | 2,26         | 41             |
|                                                            | Картофельное пюре                   | 120            | 2,04                | 4    | 18,06  | 130                                  | 15           | 7              |
|                                                            | Хлеб                                | 30             | 1,84                | 0,64 | 12,56  | 64,33                                | -            | 78             |
|                                                            | Молоко кипяченое                    | 150            | 5,48                | 4,88 | 7,2    | 85                                   | 1,95         | 9              |
| Итого за четвертый день                                    |                                     |                | 50,5                | 84,8 | 221,65 | 1774,8                               | 52,97        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                     |                | 2,84                | 4,78 | 12,49  |                                      |              |                |



Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»



О.С. Шенцова

| Прием пищи<br><i>ясы</i>                                   | Наименование блюд             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                               |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 5                                                     | Каша молочная геркулесовая    | 150            | 4,0                 | 4,99 | 20,1  | 169,0                                | 1,1          | 57             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом , сыром    | 30/5/8,6       | 4,9                 | 7    | 14    | 151                                  | 0,18         | 3              |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком | 150            | 1,25                | 1,35 | 11    | 75                                   | 0,48         | 2              |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                        | 150            | 0,4                 | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10,0         | 23             |
| Обед:                                                      | Рассольник «Ленинградский»    | 200            | 3,5                 | 6,57 | 18,3  | 139                                  | 7,8          | 17             |
|                                                            | Печень по-строгановски        | 60             | 12,1                | 5    | 3     | 120,1                                | 0,49         | 71             |
|                                                            | Макароны изд. отварные        | 130            | 4,78                | 3,9  | 22,9  | 145,9                                | -            | 52             |
|                                                            | Компот из сухофруктов         | 150            | 0,33                | -    | 16    | 99,0                                 | 0,4          | 8              |
|                                                            | Хлеб                          | 40             | 2,4                 | 0,5  | 19,9  | 95                                   | -            | 85             |
|                                                            |                               |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Полдник:                                                   | Булочка сдобная               | 60             | 5                   | 5,1  | 36,1  | 256,3                                | 0,011        | 32             |
|                                                            | Сок                           | 200            | -                   | -    | 19    | 76,5                                 | 0,65         | 22             |
| Ужин:                                                      | Рагу из овощей                | 150            | 1,99                | 3,98 | 11,77 | 98                                   | 15,87        | 60             |
|                                                            | Яйцо вареное                  | 40             | 5,08                | 4,6  | 0,28  | 63                                   | -            | 45             |
|                                                            | Какао с молоком               | 150            | 1,2                 | 1,3  | 12,96 | 89                                   | 0,65         | 11             |
|                                                            | Хлеб                          | 30             | 1,84                | 0,64 | 12,56 | 64,33                                | -            | 78             |
| Итого за день                                              |                               |                | 48,3                | 44,9 | 226,6 | 1676,13                              | 37,56        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                               |                | 2,88                | 2,68 | 13,52 |                                      |              |                |

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»



О.С. Шенцова

| Прием пищи<br><i>с 3-7</i>                                 | Наименование блюд             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       |                                      | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                               |                | Б                   | Ж    | У     | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. |              |                |
| День5                                                      | Каша молочная геркулесовая    | 200            | 4,9                 | 5,5  | 22,17 | 187                                  | 1,29         | 57             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом и сыром    | 30/5/12,8      | 7,64                | 7,84 | 14,62 | 162,25                               | 0,19         | 3              |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком | 180            | 2,85                | 2,41 | 14,3  | 91                                   | 0,65         | 2              |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                        | 170            | 0,5                 | 0,5  | 10,1  | 58                                   | 11,0         | 23             |
| Обед:                                                      | Рассольник «Ленинградский»    | 250            | 4,1                 | 7,16 | 20,93 | 145                                  | 8,2          | 17             |
|                                                            | Печень по-строгановски        | 90             | 16,1                | 6,67 | 4     | 160,13                               | 0,65         | 71             |
|                                                            | Макаронные изд. отварные      | 150            | 5,35                | 0,55 | 22,9  | 157,47                               | -            | 52             |
|                                                            | Компот из сухофруктов         | 200            | 0,44                | -    | 23,9  | 113                                  | 0,8          | 8              |
|                                                            | Хлеб                          | 60             | 3,12                | 0,72 | 26,58 | 128,4                                | -            | 85             |
|                                                            |                               |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Полдник:                                                   | Булочка сдобная               | 80             | 5,95                | 6,05 | 38,22 | 262,3                                | 0,016        | 32             |
|                                                            | Сок                           | 200            | -                   | -    | 21,0  | 80,0                                 | 0,75         | 22             |
|                                                            |                               |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Ужин:                                                      | Рагу из овощей                | 180            | 2,67                | 4,82 | 12,19 | 104                                  | 17,2         | 60             |
|                                                            | Яйцо вареное                  | 40             | 5,08                | 4,6  | 0,28  | 63                                   | -            | 45             |
|                                                            | Какао с молоком               | 180            | 1,2                 | 1,3  | 12,96 | 89                                   | 0,65         | 11             |
|                                                            | Хлеб                          | 40             | 2,45                | 0,85 | 16,7  | 85,772                               | -            | 50             |
| Итого за пятый день                                        |                               |                | 61,9                | 48,6 | 261,4 | 1886,32                              | 41,39        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                               |                | 3,28                | 2,57 | 24,25 |                                      |              |                |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

О.С. Шенцова

| Прием пищи<br><i>с 3-7</i>                                 | Наименование блюд               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                 |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 6                                                     | Каша вязкая пшенная<br>молочная | 200/4          | 5,2                 | 6,1  | 26,61 | 200                                  | 1,29         | 33             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом              | 30/7           | 1,7                 | 4    | 10,2  | 90                                   | -            | 12             |
|                                                            | Яйцо вареное                    | 40             | 5,08                | 4,6  | 0,28  | 63                                   | -            | 45             |
|                                                            | Чай с сахаром                   | 180            | 0,06                | 0,02 | 9,99  | 40                                   | 0,03         | 20             |
| 2-ой завтрак                                               | Сок                             | 200            | -                   | -    | 19,0  | 76,5                                 | 0,65         | 22             |
| Обед:                                                      | Суп картофельный с<br>бобовыми  | 250            | 5,49                | 5,2  | 22,09 | 150                                  | 6,1          | 34             |
|                                                            | Картофельное пюре               | 80             | 1,83                | 3,14 | 10,8  | 85,2                                 | 10,77        | 62             |
|                                                            | Капуста тушеная                 | 80             | 1,8                 | 2,74 | 5,41  | 61,4                                 | 15,2         | 19             |
|                                                            | Тефтели из мяса                 | 70             | 8,98                | 9,49 | 7,31  | 150,5                                | 0,79         | 46             |
|                                                            | Компот из сухофруктов           | 200            | 0,44                | -    | 23,9  | 113                                  | 0,8          | 8              |
|                                                            | Хлеб                            | 40             | 2,4                 | 0,5  | 19,9  | 95                                   | -            | 85             |
| Полдник:                                                   | Хлеб с повидлом                 | 30/20          | 1,2                 | 4,2  | 20,4  | 124                                  | 0,09         | 73             |
|                                                            | Молоко кипяченое                | 180            | 3,4                 | 3,6  | 7,2   | 102                                  | 1,95         | 9              |
| Ужин:                                                      | Вареники ленивые                | 125            | 21,9                | 16,0 | 22,6  | 321                                  | 0,28         | 67             |
|                                                            | Какао с молоком                 | 180            | 1,2                 | 1,3  | 14    | 107                                  | 0,65         | 11             |
|                                                            | Хлеб                            | 30             | 1,84                | 0,64 | 12,56 | 64,33                                | -            | 78             |
| Итого за день                                              |                                 |                | 62,5                | 61,5 | 232,2 | 1842,93                              | 38,6         |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                 |                | 3,39                | 3,34 | 12,6  |                                      |              |                |



Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

О.С. Шенцова



| Прием пищи                                              | Наименование блюд            | Выход блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность, ккал. | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------------------------------------|------------------------------|-------------|------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                                                         |                              |             | Б                | Ж    | У     |                                |           |             |
| День 6<br><i>Ясень</i>                                  | Каша вязкая пшенная молочная | 150/4       | 4,27             | 5,28 | 24,48 | 159                            | 0,9       | 33          |
| Завтрак:                                                | Бутерброд с маслом           | 20/7        | 1,7              | 4    | 10,2  | 90                             | -         | 12          |
|                                                         | Яйцо вареное                 | 40          | 5,08             | 4,6  | 0,28  | 63                             | -         | 45          |
|                                                         | Чай с сахаром                | 150         | 0,04             | -    | 7,02  | 38,06                          | 0,02      | 20          |
| 2-ой завтрак                                            | Сок                          | 200         | -                | -    | 19,0  | 76,5                           | 0,65      | 22          |
| Обед:                                                   | Суп картофельный с бобовыми  | 200         | 5,49             | 5,2  | 16,32 | 135                            | 5,81      | 34          |
|                                                         | Картофельное пюре            | 60          | 1,83             | 3,14 | 10,8  | 85,2                           | 10,77     | 80          |
|                                                         | Капуста тушеная              | 60          | 1,5              | 2,0  | 4,61  | 51,7                           | 14,3      | 19          |
|                                                         | Тефтели из мяса              | 60          | 8,9              | 9,4  | 7,22  | 149,0                          | 0,7       | 46          |
|                                                         | Компот из сухофруктов        | 150         | 0,33             | -    | 16    | 99,0                           | 0,4       | 8           |
|                                                         | Хлеб                         | 40          | 2,4              | 0,5  | 19,9  | 95                             | -         | 85          |
| Полдник:                                                | Хлеб с повидлом              | 20/10       | 1                | 3    | 18    | 92                             | 0,09      | 73          |
|                                                         | Молоко кипяченое             | 150         | 3,4              | 3,6  | 7,2   | 85                             | 1,95      | 9           |
| Ужин:                                                   | Ленивые вареники             | 105         | 17,1             | 15,2 | 17,7  | 276                            | 0,23      | 67          |
|                                                         | Какао с молоком              | 150         | 1,2              | 1,3  | 12,96 | 89                             | 0,65      | 11          |
|                                                         | Хлеб                         | 20          | 1,22             | 0,43 | 8,37  | 45,88                          | -         | 79          |
| Итого за шестой день                                    |                              |             | 55,4             | 57,6 | 200,0 | 1629,34                        | 36,47     |             |
| Содержание б, ж, у в меню за период в % от калорийности |                              |             | 3,4              | 3,53 | 12,27 |                                |           |             |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

О.С. Шенцова

| Прием пищи<br>с 3-7                                     | Наименование блюд                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                         |                                      |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 7                                                  | Суп молочный с макаронными изделиями | 200            | 7,18                | 6,5  | 23,54 | 181                                  | 1,132        | 30             |
| Завтрак:                                                | Бутерброд с маслом и сыром           | 30/5/12,8      | 7,64                | 7,84 | 14,62 | 162,25                               | 0,19         | 3              |
|                                                         | Кофейный напиток с молоком           | 180            | 1,3                 | 1,4  | 14,3  | 91                                   | 0,65         | 2              |
| 2-ой завтрак                                            | Фрукты                               | 170            | 0,4                 | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10           | 23             |
| Обед:                                                   | Свекольник                           | 250            | 4,22                | 6,5  | 13,77 | 145                                  | 9,95         | 51             |
|                                                         | Плов с курицей                       | 200            | 19,3                | 15,2 | 32    | 350                                  | 0,96         | 66             |
|                                                         | Кисель                               | 200            | 1,36                | -    | 29,02 | 116,19                               | 0,4          | 14             |
|                                                         | Хлеб                                 | 60             | 3,12                | 0,72 | 26,58 | 128,4                                | -            | 85             |
|                                                         |                                      |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Полдник:                                                | Пирог с творогом                     | 120            | 12,3                | 19,2 | 34,44 | 355,8                                | 0,28         | 83             |
|                                                         | Какао с молоком                      | 180            | 1,2                 | 1,3  | 12,96 | 89                                   | 0,65         | 11             |
| Ужин:                                                   | Капуста тушеная с мясом              | 200            | 3,82                | 8,02 | 15,6  | 159                                  | 29,81        | 38             |
|                                                         | Чай с молоком                        | 180            | 0,8                 | 1    | 13,5  | 89                                   | 0,65         | 54             |
|                                                         | Хлеб                                 | 40             | 2,45                | 0,85 | 16,7  | 85,772                               | -            | 50             |
|                                                         |                                      |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Итого за седьмой день                                   |                                      |                | 64,7                | 68,5 | 256,0 | 2028,91                              | 41,83        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за период в % от калорийности |                                      |                | 3,19                | 3,38 | 12,61 |                                      |              |                |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»



О.С. Шенцова

| Прием пищи<br><i>йсм</i>                                | Наименование блюд                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                         |                                      |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 7                                                  | Суп молочный с макаронными изделиями | 150            | 5,7                 | 5,2  | 18,8  | 145,2                                | 0,91         | 30             |
| Завтрак:                                                | Бутерброд с маслом и сыром           | 30/5/8,6       | 4,9                 | 7    | 14    | 151                                  | 0,18         | 3              |
|                                                         | Кофейный напиток с молоком           | 150            | 1,25                | 1,35 | 11    | 75                                   | 0,48         | 2              |
|                                                         |                                      |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| 2-ой завтрак                                            | Фрукты                               | 150            | 0,4                 | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10,0         | 23             |
| Обед:                                                   | Свекольник                           | 200            | 4                   | 5,9  | 11,9  | 133                                  | 8,97         | 51             |
|                                                         | Плов с курицей                       | 150            | 14,5                | 11,5 | 24    | 263                                  | 0,72         | 66             |
|                                                         | Кисель                               | 150            | 1,02                | -    | 18    | 87,14                                | 0,3          | 14             |
|                                                         | Хлеб                                 | 40             | 2,4                 | 0,5  | 19,9  | 95                                   | -            | 85             |
|                                                         |                                      |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Полдник:                                                | Пирог с творогом                     | 100            | 10,3                | 15,7 | 28,7  | 296,5                                | 0,23         | 83             |
|                                                         | Какао с молоком                      | 150            | 1,2                 | 1,3  | 12,96 | 89                                   | 0,65         | 11             |
| Ужин:                                                   | Капуста тушеная с мясом              | 150            | 14,3                | 11,7 | 9,73  | 201                                  | 3,27         | 38             |
|                                                         | Чай с молоком                        | 150            | 0,7                 | 0,9  | 11,9  | 80                                   | 0,58         | 54             |
|                                                         | Хлеб                                 | 30             | 1,84                | 0,64 | 12,56 | 64,33                                | -            | 78             |
| Итого за день                                           |                                      |                | 62,1                | 61,7 | 212,4 | 1756,67                              | 16,94        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за период в % от калорийности |                                      |                | 3,53                | 3,51 | 12,09 |                                      |              |                |



Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

ЦИЙ МАДОУ «ДС

| Прием пищи                                                 | Наименование блюд               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                 |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 8                                                     | Омлет натуральный с маслом      | 100/3          | 5,63                | 7,5  | 32,45 | 255                                  | 0,49         | 28             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом и сыром      | 30/5/12,8      | 5,06                | 7,84 | 14,62 | 162,25                               | 0,19         | 3              |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком   | 180            | 1,3                 | 1,4  | 14,3  | 91                                   | 0,65         | 2              |
| 2-ой завтрак                                               | Сок                             | 200            | -                   | -    | 19,0  | 76,5                                 | 0,65         | 22             |
| Обед:                                                      | Борщ с капустой и<br>картофелем | 250            | 3,52                | 5,98 | 9,78  | 140,58                               | 9,74         | 4              |
|                                                            | Котлета рыбная                  | 70             | 9,09                | 4,01 | 7,33  | 102,78                               | 0,29         | 21             |
|                                                            | Картофельное пюре               | 150            | 2,74                | 2,65 | 5,94  | 58,67                                | 3,0          | 7              |
|                                                            | Компот из сухофруктов           | 200            | 0,44                | -    | 23,9  | 128,65                               | 0,8          | 8              |
|                                                            | Хлеб                            | 60             | 3,12                | 0,72 | 26,58 | 128,4                                | -            | 85             |
|                                                            | Морковь тушеная                 | 80             | 3,65                | 3,53 | 7,92  | 78,22                                | 4            | 55             |
| Полдник:                                                   | Ватрушка с повидлом             | 80             | 5,09                | 3,4  | 50,42 | 253                                  | 0,09         | 68             |
|                                                            | Кефир                           | 180            | 4,35                | 4,8  | 6,0   | 88,5                                 | 1,05         | 15             |
| Ужин:                                                      | Запеканка из печени с рисом     | 180            | 16,1                | 6,41 | 17,77 | 238,9                                | 7,55         | 64             |
|                                                            | Какао с молоком                 | 180            | 1,2                 | 1,3  | 14    | 107                                  | 0,65         | 11             |
|                                                            | Хлеб                            | 40             | 2,45                | 0,85 | 16,74 | 85,77                                | -            | 50             |
|                                                            |                                 |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Итого за день                                              |                                 |                | 63,7                | 50,4 | 266,7 | 1995,22                              | 29,15        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                 |                | 3,19                | 2,53 | 13,67 |                                      |              |                |

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»  
О.С. Шенцова

| Прием пищи                                                 | Наименование блюд               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                 |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 8                                                     | Омлет натуральный с маслом      | 100/3          | 5,63                | 7,5  | 32,45 | 255                                  | 0,49         | 28             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом и сыром      | 30/5/8,6       | 4,9                 | 7    | 14    | 151                                  | 0,18         | 3              |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком   | 150            | 1,25                | 1,35 | 11    | 75                                   | 0,48         | 2              |
| 2-ой завтрак                                               | Сок                             | 200            | -                   | -    | 19,0  | 76,5                                 | 0,65         | 22             |
| Обед:                                                      | Борщ с капустой и<br>картофелем | 200            | 1,81                | 4,91 | 9,78  | 102,5                                | 8,04         | 4              |
|                                                            | Котлета рыбная                  | 60             | 7,61                | 3,26 | 6,79  | 97,4                                 | 0,24         | 21             |
|                                                            | Картофельное пюре               | 120            | 2,04                | 4    | 18,06 | 130                                  | 15           | 7              |
|                                                            | Компот из сухофруктов           | 150            | 0,33                | -    | 16    | 99,0                                 | 0,4          | 8              |
|                                                            | Хлеб                            | 40             | 2,4                 | 0,5  | 19,9  | 95                                   | -            | 85             |
|                                                            | Морковь тушеная                 | 60             | 2,74                | 2,65 | 5,94  | 58,67                                | 3            | 55             |
| Полдник:                                                   | Ватрушка с повидлом             | 60             | 3,82                | 2,55 | 37,8  | 190                                  | 0,06         | 68             |
|                                                            | Кефир                           | 150            | 4,35                | 4,8  | 6,0   | 88,5                                 | 1,05         | 15             |
| Ужин:                                                      | Запеканка из печени с рисом     | 150            | 12,4                | 4,93 | 13,67 | 223                                  | 5,81         | 64             |
|                                                            | Какао с молоком                 | 150            | 1,2                 | 1,3  | 12,96 | 89                                   | 0,65         | 11             |
|                                                            | Хлеб                            | 30             | 1,84                | 0,64 | 12,56 | 64,33                                | -            | 78             |
|                                                            |                                 |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Итого за восьмой день                                      |                                 |                | 52,3                | 45,4 | 235,9 | 1794,9                               | 36,05        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                 |                | 2,91                | 2,53 | 13,14 |                                      |              |                |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

О.С. Шенцова

| Прием пищи<br><i>с 3-7</i>                                 | Наименование блюд                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                          |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 9                                                     | Пудинг из творога с рисом                | 150            | 16,8                | 22,2 | 35,8  | 422                                  | 0,33         | 35             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом                       | 30/7           | 1,7                 | 4,0  | 10,2  | 90,0                                 | -            | 12             |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком            | 180            | 1,3                 | 1,4  | 14,3  | 91                                   | 0,65         | 2              |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                                   | 170            | 0,4                 | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10           | 23             |
| Обед:                                                      | Суп «Крестьянский»                       | 250            | 5,49                | 5,3  | 16,32 | 140,58                               | 18,4         | 74             |
|                                                            | Жаркое по-домашнему                      | 200            | 8,9                 | 7,5  | 16,13 | 250                                  | 8,99         | 13             |
|                                                            | Сок                                      | 200            | -                   | -    | 19    | 76,5                                 | 0,65         | 22             |
|                                                            | Хлеб                                     | 60             | 3,12                | 0,72 | 26,58 | 128,65                               | -            | 85             |
|                                                            | Свекла отварная                          | 80             | 2,8                 | 0,97 | 6,1   | 64                                   | 3,1          | 44             |
| Полдник:                                                   | Пряники                                  | 60             | 4,05                | 7,87 | 105,2 | 117,99                               | -            | 58             |
|                                                            | Молоко кипяченое                         | 180            | 3,4                 | 3,6  | 7,2   | 102                                  | 1,95         | 9              |
| Ужин:                                                      | Макаронные изделия<br>отварные с овощами | 150            | 5,34                | 6,96 | 31,45 | 203                                  | 5,95         | 84             |
|                                                            | Яйцо вареное                             | 40             | 5,08                | 4,6  | 0,28  | 63                                   | -            | 45             |
|                                                            | Какао с молоком                          | 180            | 1,2                 | 1,3  | 14    | 107                                  | 0,65         | 11             |
|                                                            | Хлеб                                     | 40             | 2,45                | 0,85 | 16,7  | 85,772                               | -            | 50             |
|                                                            |                                          |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Итого за день                                              |                                          |                | 62,0                | 67,7 | 329,0 | 1985,49                              | 50,67        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                          |                | 3,12                | 3,41 | 16,57 |                                      |              |                |



Утверждаю  
Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»  
О.С. Шенцова

| Прием пищи                                                 | Наименование блюд                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                        |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 9                                                     | Пудинг из творога с рисом              | 120            | 16                  | 19,7 | 29,88 | 336                                  | 0,3          | 35             |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом                     | 30/5           | 1,7                 | 4    | 10,2  | 90                                   | -            | 12             |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком          | 150            | 1,25                | 1,35 | 11    | 75                                   | 0,48         | 2              |
|                                                            |                                        |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                                 | 150            | 0,4                 | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10,0         | 23             |
| Обед:                                                      | Суп крестьянский                       | 200            | 4,4                 | 4,24 | 13,06 | 130,8                                | 14,72        | 74             |
|                                                            | Жаркое по-домашнему                    | 180            | 8,0                 | 6,25 | 13,1  | 200                                  | 8            | 13             |
|                                                            | Сок                                    | 200            | -                   | -    | 19,0  | 76,5                                 | 0,65         | 22             |
|                                                            | Хлеб                                   | 40             | 2,4                 | 0,5  | 19,9  | 95                                   | -            | 85             |
|                                                            | Свекла отварная                        | 60             | 1,5                 | 0,31 | 5,98  | 55,7                                 | 2,1          | 44             |
| Полдник:                                                   | Пряники                                | 60             | 4,05                | 7,87 | 105,2 | 117,99                               | -            | 58             |
|                                                            | Молоко кипяченое                       | 150            | 3,4                 | 3,6  | 7,2   | 85                                   | 1,95         | 9              |
| Ужин:                                                      | Макароны изделия отварные<br>с овощами | 120            | 3,64                | 3,02 | 21    | 136                                  | 3,97         | 84             |
|                                                            | Яйцо вареное                           | 40             | 5,08                | 4,6  | 0,28  | 63                                   | -            | 45             |
|                                                            | Какао с молоком                        | 150            | 1,2                 | 1,3  | 12,96 | 89                                   | 0,65         | 11             |
|                                                            | Хлеб                                   | 30             | 1,84                | 0,64 | 12,56 | 64,33                                | -            | 78             |
|                                                            |                                        |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Итого за девятый день                                      |                                        |                | 54,8                | 57,8 | 291,1 | 1658,32                              | 42,82        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                        |                | 3,03                | 3,48 | 17,55 |                                      |              |                |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»



О.С. Шенцова

| Прием пищи<br><i>с 3-7</i>                                 | Наименование блюд                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                                            |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 10                                                    | Каша гречневая молочная                                    | 200/4          | 4,67                | 4,86 | 20,94 | 156                                  | -            | 6              |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом                                         | 30/7           | 1,7                 | 4,0  | 10,2  | 90,0                                 | -            | 12             |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком                              | 180            | 1,3                 | 1,4  | 14,3  | 91                                   | 0,65         | 2              |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                                                     | 170            | 0,4                 | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10,0         | 23             |
| Обед:                                                      | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями, с мясом птицы | 250            | 7,9                 | 9,5  | 13,37 | 199,3                                | 3,98         | 37             |
|                                                            | Гуляш из мяса                                              | 80             | 7                   | 8,36 | 2,72  | 181,28                               | 0,77         | 27             |
|                                                            | Рис отварной                                               | 150            | 3,24                | 4,77 | 32,6  | 186,67                               | -            | 29             |
|                                                            | Компот из сухофруктов                                      | 200            | 0,33                | -    | 16    | 99,0                                 | 0,4          | 8              |
|                                                            | Хлеб                                                       | 40             | 2,4                 | 0,5  | 19,9  | 95                                   | -            | 85             |
|                                                            |                                                            |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Полдник:                                                   | Бутерброд с повидлом                                       | 30/20          | 1,2                 | 4,2  | 20,4  | 124                                  | 0,09         | 73             |
|                                                            | Молоко кипяченое                                           | 180            | 0,7                 | 0,9  | 11,9  | 80                                   | 0,58         | 54             |
| Ужин:                                                      | Суфле рыбное                                               | 130            | 7,61                | 3,26 | 16,79 | 97                                   | 0,24         | 21             |
|                                                            | Свекла тушеная                                             | 80             | 3,7                 | 3,6  | 8     | 79,2                                 | 4            | 31             |
|                                                            | Чай с молоком                                              | 180            | 3,4                 | 3,6  | 7,2   | 85                                   | 1,95         | 9              |
|                                                            | Хлеб                                                       | 30             | 1,84                | 0,64 | 12,56 | 64,33                                | -            | 78             |
|                                                            |                                                            |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Итого за день                                              |                                                            |                | 47,4                | 50,0 | 216,7 | 1671,78                              | 22,66        |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                                            |                | 2,83                | 2,99 | 12,96 |                                      |              |                |

Утверждаю

Заведующий МАДОУ «ДС КВ №8»

О.С. Шенцова

| Прием пищи<br><i>исм</i>                                   | Наименование блюд                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества, г |      |       | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал. | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------|----------------|
|                                                            |                                                            |                | Б                   | Ж    | У     |                                      |              |                |
| День 10                                                    | Каша гречневая молочная                                    | 150/4          | 4,67                | 4,86 | 20,94 | 156                                  | -            | 6              |
| Завтрак:                                                   | Бутерброд с маслом                                         | 20/5           | 1,5                 | 3,8  | 9,9   | 84                                   | -            | 12             |
|                                                            | Кофейный напиток с<br>молоком                              | 150            | 1,25                | 1,35 | 11    | 75                                   | 0,48         | 2              |
| 2-ой завтрак                                               | Фрукты                                                     | 150            | 0,4                 | 0,4  | 9,8   | 44                                   | 10,0         | 23             |
| Обед:                                                      | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями, с мясом птицы | 200            | 4                   | 8    | 23,9  | 151                                  | 7            | 37             |
|                                                            | Гуляш из мяса                                              | 70             | 6,0                 | 7,6  | 2,47  | 164,8                                | 0,7          | 27             |
|                                                            | Рис отварной                                               | 120            | 2,43                | 3,58 | 24,45 | 140,0                                | -            | 29             |
|                                                            | Компот из сухофруктов                                      | 150            | 0,33                | -    | 16    | 99,0                                 | 0,4          | 8              |
|                                                            | Хлеб                                                       | 40             | 2,4                 | 0,5  | 19,9  | 95                                   | -            | 85             |
| Полдник:                                                   | Хлеб с повидлом                                            | 20/10          | 1                   | 3    | 18    | 92                                   | 0,09         | 73             |
|                                                            | Молоко кипяченое                                           | 150            | 3,4                 | 3,6  | 7,2   | 85                                   | 1,95         | 9              |
| Ужин:                                                      | Суфле рыбное                                               | 100            | 18,6                | 3,8  | 2,6   | 130,3                                | 0,97         | 65             |
|                                                            | Свекла тушеная                                             | 60             | 2,74                | 2,65 | 5,94  | 58,67                                | 3,0          | 31             |
|                                                            | Хлеб                                                       | 20             | 1,22                | 0,43 | 8,37  | 45,88                                | -            | 50             |
|                                                            | Чай с молоком                                              | 150            | 0,7                 | 0,9  | 11,9  | 80                                   | 0,58         | 54             |
|                                                            |                                                            |                |                     |      |       |                                      |              |                |
| Итого за десятый день                                      |                                                            |                | 50,6                | 44,5 | 192,4 | 1500,65                              | 25,2         |                |
| Содержание б, ж, у в меню за<br>период в % от калорийности |                                                            |                | 3,37                | 2,97 | 12,82 |                                      |              |                |