

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района Департамента образования города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 128

---

620034, г. Екатеринбург ул. Опалихинская, 23 б. тел. /факс: (343) 300-15-09 Email: [mdou128@eduekb.ru](mailto:mdou128@eduekb.ru), сайт: [128.tvoysadik.ru](http://128.tvoysadik.ru)

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

# 1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом.	120	3.60	5.30	15.20	126.70	0.20
7.261-2	Батон с маслом.	45/5	3.50	5.50	24.30	143.20	0.00
7.328	Яйцо отварное.	40	4.80	4.60	0.30	62.80	0.00
7.11/10/2	Чай с лимоном.	150	0.00	0.00	6.80	28.90	0.60
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>11.90</b>	<b>15.40</b>	<b>46.60</b>	<b>361.60</b>	<b>0.80</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.033/12	Сок.	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00
	<b>Обед</b>						
7.423/2	Суп рыбный с крупой.	150	6.30	2.10	13.00	101.50	5.30
7.20/8/3	Тефтели из говядины.	50	7.10	7.20	5.00	125.00	0.70
7.64с/3	Картофельное пюре.	110	2.10	2.90	16.10	105.70	7.90
7.15/10/2	Напиток из шиповника.	150	0.40	0.00	16.40	68.00	66.80
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
7.048	Хлеб пшеничный.	10	0.80	0.10	5.00	23.10	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>19.00</b>	<b>12.70</b>	<b>70.80</b>	<b>486.70</b>	<b>80.70</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью.	120	15.90	19.50	15.20	334.50	0.20
7.262	Сгущённое молоко.	10	0.70	0.90	5.90	33.80	0.00
7.075-3	Кисломолочный напиток.	180	5.00	5.70	7.40	100.60	1.30
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>21.60</b>	<b>26.10</b>	<b>28.50</b>	<b>468.90</b>	<b>1.50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1375.0</b>	<b>53.50</b>	<b>54.40</b>	<b>166.10</b>	<b>1409.20</b>	<b>87.00</b>

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



# 1 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом.	150	4.50	6.60	19.00	158.50	0.30
7.261-1	Батон с маслом.	50/7	3.90	7.00	26.80	168.40	0.00
7.328	Яйцо отварное.	40	4.80	4.60	0.30	62.80	0.00
7.11/10/1	Чай с лимоном.	180	0.00	0.00	8.40	35.60	0.70
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>13.20</b>	<b>18.20</b>	<b>54.50</b>	<b>425.30</b>	<b>1.00</b>
<b>Второй завтрак</b>							
2021/21	Сок.	180	0.90	0.20	18.20	88.20	3.60
<b>Обед</b>							
7.423	Суп рыбный с крупой.	200	8.40	2.80	19.20	135.40	7.00
7.20/8/2	Тефтели из мяса говядины.	70	10.00	10.10	7.00	175.10	0.90
7.64-1/1	Картофельное пюре.	130	2.60	3.20	19.20	124.60	9.40
7.15/10/1	Напиток из шиповника.	180	0.40	0.00	19.60	81.00	80.10
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	72.40	0.00
8.103/2	Хлеб пшеничный.	21.5	1.70	0.20	11.00	50.80	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>641.5</b>	<b>25.70</b>	<b>16.80</b>	<b>92.70</b>	<b>639.30</b>	<b>97.40</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью.	150	19.90	24.40	19.00	418.20	0.30
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.50	1.70	11.50	65.50	0.00
8.105	Кисломолочный продукт.	200	5.60	6.40	8.20	112.00	1.40
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>27.00</b>	<b>32.50</b>	<b>38.70</b>	<b>595.70</b>	<b>1.70</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1618.5</b>	<b>66.80</b>	<b>67.70</b>	<b>204.10</b>	<b>1748.50</b>	<b>103.70</b>

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 2 ДЕНЬ ВТОРНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.091/1	Каша вязкая из пшена и риса молочная («Дружба 3») с маслом.	150	4.40	5.50	20.50	158.70	0.50
7.357/2	Батон с маслом, сыром.	40/6/9	5.30	8.40	21.40	168.00	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.40	13.30	94.60	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>12.10</b>	<b>16.30</b>	<b>55.20</b>	<b>421.30</b>	<b>1.10</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.40	0.40	14.00	53.50	13.50
	<b>Обед</b>						
7.3/2/3	Борщ с фасолью и сметаной.	150	0.90	3.40	7.00	63.90	4.00
7.31/1/3	Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом.	30	0.40	1.80	3.40	34.50	1.40
7.149с	Биточки рыбные .	50	8.70	4.60	4.40	102.90	0.30
7.368	Греча с овощами.	100	2.90	3.80	18.20	115.50	0.60
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов.	150	0.40	0.00	13.50	59.00	37.70
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.20	0.40	13.80	59.70	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>483</b>	<b>15.50</b>	<b>14.00</b>	<b>60.30</b>	<b>435.50</b>	<b>44.00</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.181-2	Пирожок с капустой.	60	4.40	6.20	25.70	166.10	13.50
7.033/7	Сок.	150	0.80	0.20	15.20	69.00	3.00
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>5.20</b>	<b>6.40</b>	<b>40.90</b>	<b>235.10</b>	<b>16.50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1213.0</b>	<b>33.20</b>	<b>37.10</b>	<b>170.40</b>	<b>1145.40</b>	<b>75.10</b>

**Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.**

**Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина**



## 2 ДЕНЬ ВТОРНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.091/1	Каша вязкая из пшена и риса молочная («Дружба 3») с маслом.	200	5.80	7.30	27.30	211.70	0.60
7.357/2	Батон с маслом, сыром.	40/6/9	5.30	8.40	21.40	168.00	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.40	13.30	94.40	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>13.50</b>	<b>18.10</b>	<b>62.00</b>	<b>474.10</b>	<b>1.20</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
4.19/10	Свежий фрукт.	140	0.50	0.50	14.50	55.40	14.00
	<b>Обед</b>						
7.3/2/2	Борщ с фасолью и сметаной.	180	1.20	4.00	8.40	76.70	4.70
7.31/1/1	Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом.	50	0.80	3.00	5.60	58.00	2.40
7.355/1	Биточки рыбные.	70	13.20	5.90	6.20	141.60	0.40
7.368-1	Греча с овощами.	120	3.50	4.50	21.80	138.50	0.70
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов.	180	0.40	0.00	16.20	70.50	45.20
7.144	Хлеб пшеничный.	15	0.20	0.20	13.10	60.00	0.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	72.40	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>21.90</b>	<b>18.10</b>	<b>88.00</b>	<b>657.70</b>	<b>53.40</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.181-2	Пирожок с капустой.	80	5.80	8.20	26.50	221.20	18.00
2021/21	Сок.	180	0.90	0.20	18.20	82.80	3.60
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>6.70</b>	<b>8.40</b>	<b>44.70</b>	<b>304.00</b>	<b>21.60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1490.0</b>	<b>42.60</b>	<b>45.10</b>	<b>209.20</b>	<b>1491.20</b>	<b>90.20</b>

**Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.**

**Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина**



## 3 ДЕНЬ СРЕДА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.14/4/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным.	120	2.40	3.20	12.10	94.20	0.20
7.035/1	Батон с маслом.	40/6	3.10	6.20	21.40	138.90	0.00
7.328	Яйцо отварное.	40	4.80	4.60	0.30*	62.80	0.00
7.14/10/4	Какао с молоком.	150	2.40	2.50	11.40	83.90	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>12.70</b>	<b>16.50</b>	<b>45.20</b>	<b>379.80</b>	<b>0.70</b>
<b>Второй завтрак</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.40	0.40	14.00	53.50	13.50
<b>Обед</b>							
7.9/2/3	Рассольник со сметаной.	150	10.80	2.20	7.90	58.60	2.70
7.3/1/3	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом.	30	0.50	2.30	3.90	33.00	12.10
7.12/8	Гуляш из отварного мяса говядины .	50	15.50	15.00	3.20	228.40	0.30
7.н151-4	Макаронные изделия отварные.	80	3.10	1.90	21.80	123.80	0.00
7.15/14/1	Напиток из смородины.	150	0.00	0.00	11.80	45.90	22.50
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.40	14.60	63.40	0.00
7.048	Хлеб пшеничный.	10	0.80	0.10	5.00	23.10	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>33.00</b>	<b>21.90</b>	<b>68.20</b>	<b>576.20</b>	<b>37.60</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.146	Картофель и овощи тушеные в соусе.	60	1.20	2.90	8.80	70.70	4.00
7.023	Кисломолочный продукт .	150	7.50	4.80	12.70	127.30	0.00
7.298	Кондитерское изделие.	25	10.40	5.20	76.80	458.00	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>19.10</b>	<b>12.90</b>	<b>98.30</b>	<b>656.00</b>	<b>4.00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1231.0</b>	<b>65.20</b>	<b>51.70</b>	<b>225.70</b>	<b>1665.50</b>	<b>55.80</b>

**Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.**

**Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина**

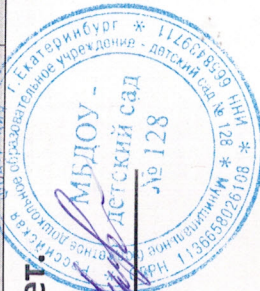


## 3 ДЕНЬ СРЕДА САД

№Т.К.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.н043-1	Каша ячневая со сливочным маслом.	150	4.20	5.20	18.10	147.80	0.30
7.261-3	Батон с маслом .	45/8	3.50	8.30	25.50	175.50	0.00
7.328	Яйцо отварное.	40	4.80	4.60	0.30	62.80	0.00
7.14/10/1	Какао с молоком .	180	2.90	3.00	13.70	100.70	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>15.40</b>	<b>21.10</b>	<b>57.60</b>	<b>486.80</b>	<b>0.80</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	14.50	55.40	14.00
	<b>Обед</b>						
7.9/2/2	Рассольник со сметаной.	180	1.30	2.60	9.50	70.30	3.20
7.3/1/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом.	50	0.80	3.40	6.40	55.00	20.20
8.12/8	Гуляш из отварного мяса говядины .	70	20.30	20.90	4.50	319.70	0.40
7.н151-1	Макаронные изделия отварные.	130	5.00	3.00	35.50	201.20	0.00
7.15/14/1	Напиток из смородины.	200	0.00	0.00	15.70	61.20	30.00
8.103/2	Хлеб пшеничный.	21.5	1.70	0.20	11.00	50.80	0.00
7.003-3	Хлеб ржаной.	45	3.00	0.50	18.80	81.50	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>696.50</b>	<b>32.10</b>	<b>30.60</b>	<b>101.40</b>	<b>839.70</b>	<b>53.80</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.146	Картофель и овощи тешёные в соусе.	100	2.10	4.80	14.70	117.80	7.00
7.308/1	Кондитерское изделие.	40	10.40	5.20	76.80	458.00	0.00
7.023-2	Кисломолочный продукт .	180	9.00	5.70	15.30	152.70	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>21.50</b>	<b>15.70</b>	<b>106.80</b>	<b>728.50</b>	<b>7.00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1579.5</b>					

**Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.**

**Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина**



# 4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.4/4/2	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным.	150	3.40	4.80	16.60	13.50	0.50
7.357/4	Батон с маслом , сыром.	30/6/9	4.60	8.20	16.00	145.80	0.10
2021/30/10	Чай с молоком.	180	1.20	1.30	10.10	60.70	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>9.20</b>	<b>14.30</b>	<b>42.70</b>	<b>220.00</b>	<b>0.80</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.40	0.40	14.00	53.50	13.50
	<b>Обед</b>						
7.018/4	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной.	150	1.50	2.20	9.90	66.60	0.30
7.10/1/3	Салат из морковью с растительным маслом.	30	0.40	2.00	4.00	32.80	1.30
7.н350	Бигус с мясом кури.	180	17.00	6.40	10.90	173.90	26.50
7.9/10/2	Кисель из кураги.	150	0.00	0.00	23.60	97.50	37.80
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.20	0.40	13.80	59.70	0.00
7.049	Хлеб пшеничный.	15	1.10	0.10	7.50	34.70	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>22.20</b>	<b>11.10</b>	<b>69.70</b>	<b>465.20</b>	<b>65.90</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.2/6/2.	Омлет запечённый или паровой.	60	5.80	8.30	0.10	114.00	0.10
7.209-2	Кондитерское изделие.	20	1.00	0.60	15.60	70.00	0.00
7.075	Кисломолочный продукт .	150	4.20	4.80	6.10	83.90	1.10
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>11.00</b>	<b>13.70</b>	<b>21.80</b>	<b>267.90</b>	<b>2.20</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1298.0</b>	<b>42.80</b>	<b>39.50</b>	<b>148.50</b>	<b>1006.60</b>	<b>82.40</b>

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина





## 4 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.4/4/1	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным.	180	4.10	5.70	20.00	161.80	0.50
7.357/7	Батон с маслом , сыром .	40/5/11	10.30	7.50	20.30	150.20	0.10
2021/30/1	Чай с молоком .	180	2.90	3.00	13.70	100.70	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>17.30</b>	<b>16.20</b>	<b>54.00</b>	<b>412.70</b>	<b>1.10</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	14.50	55.40	14.00
	<b>Обед</b>						
7.018/5	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной.	200	2.00	2.80	13.20	88.80	0.40
7.10/1/1	Салат из морковью с растительным маслом.	50	0.60	3.40	6.70	54.70	2.20
7.н350	Бигус с мясом кури.	230	21.70	8.10	14.00	222.20	33.80
7.9/10/1	Кисель из кураги.	180	0.00	0.00	28.30	117.00	45.40
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	72.40	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	46.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>28.40</b>	<b>15.00</b>	<b>88.90</b>	<b>601.30</b>	<b>81.80</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.2/6/1.	Омлет запечённый или паровой.	70	6.80	9.70	1.20	133.60	0.10
7.209-1	Кондитерское изделие.	30	1.40	0.80	23.30	105.00	0.00
7.075-3	Кисломолочный продукт .	180	5.00	5.70	7.40	100.60	1.30
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>13.20</b>	<b>16.20</b>	<b>31.90</b>	<b>339.20</b>	<b>1.40</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1556.0</b>	<b>59.40</b>	<b>47.90</b>	<b>189.30</b>	<b>1408.60</b>	<b>98.30</b>

**Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.**

**Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина**



# 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	120	3.40	4.30	13.20	115.90	0.20
7.261-2	Батон с маслом .	45/5	3.50	5.50	24.00	143.10	0.00
7.328	Яйцо отварное.	40	4.80	4.60	0.30	62.80	0.00
7.219-1	Кофейный напиток на молоке.	150	3.80	4.00	15.60	125.80	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>15.50</b>	<b>18.40</b>	<b>53.10</b>	<b>447.60</b>	<b>0.70</b>
<b>Второй завтрак</b>							
7.033/10	Сок.	180	0.90	0.20	18.20	82.80	0.40
<b>Обед</b>							
7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной.	150	1.80	2.10	9.70	69.50	3.60
7.20/1/4	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	45	7.00	1.60	7.70	46.60	0.90
7.4/8/2	Плов из мяса говядины.	180	13.50	15.40	27.70	324.30	0.90
7.4/10/2	Компот из курага и изюма.	150	0.10	0.00	14.40	59.30	37.50
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.20	0.40	13.80	59.70	0.00
7.049	Хлеб пшеничный.	15	1.10	0.10	7.50	34.70	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>25.70</b>	<b>19.60</b>	<b>80.80</b>	<b>594.10</b>	<b>42.90</b>
<b>Уплотненный полдник</b>							
7.9/5	Запеканка из творога .	100	13.30	16.30	12.70	278.80	0.20
7.004	Сгущённое молоко	15	0.10	1.30	8.60	49.20	0.00
7.148/1	Шанежка с картофелем.	60	3.80	5.30	20.80	159.60	0.80
7.023	Кисломолочный продукт .	150	7.50	4.80	12.70	127.30	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>24.70</b>	<b>27.70</b>	<b>54.80</b>	<b>614.90</b>	<b>1.00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1438.0</b>	<b>66.80</b>	<b>65.90</b>	<b>206.90</b>	<b>1739.40</b>	<b>45.00</b>

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



*[Handwritten signature]*

# 5 ДЕНЬ ПЯТНИЦА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.1124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	150	4.30	5.40	16.50	144.90	0.30
7.261-2	Батон с маслом .	50	3.50	5.50	24.00	143.20	0.00
7.328	Яйцо отварное.	40	4.80	4.60	0.30	62.80	0.00
7.029/1	Кофейный напиток на молоке .	200	5.60	5.80	21.20	177.80	0.60
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>18.20</b>	<b>21.30</b>	<b>62.00</b>	<b>528.70</b>	<b>0.90</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.031-4	Сок фруктовый.	150	0.80	0.20	15.20	67.50	3.00
	<b>Обед</b>						
7.14/2	Суп из овощей со сметаной.	200	2.40	2.80	12.90	92.70	4.80
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	60	0.90	2.20	10.20	62.20	1.20
7.4/8/1	Плов из мяса говядины.	200	15.00	17.20	30.60	360.40	1.00
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма.	180	0.40	0.00	17.30	71.10	45.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	72.40	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	2.00	0.20	12.50	57.80	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>23.30</b>	<b>22.90</b>	<b>100.20</b>	<b>716.60</b>	<b>52.00</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
7.9/5/1	Запеканка из творога .	120	15.90	19.50	15.20	334.50	0.20
7.004	Стушённое молоко	15	0.10	1.30	8.60	49.20	0.00
7.148/2	Шанежка с картофелем.	70	5.30	6.30	55.30	399.60	0.90
7.023-2	Кисломолочный продукт .	180	9.00	5.70	15.30	152.70	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>30.30</b>	<b>32.80</b>	<b>94.40</b>	<b>936.00</b>	<b>1.10</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1680.0</b>	<b>72.60</b>	<b>77.20</b>	<b>271.80</b>	<b>2248.80</b>	<b>57.00</b>

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



# 6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	150	3.90	5.40	16.80	146.20	0.30
7.352	Батон с маслом, сыром.	35/5/9	4.90	7.40	18.70	148.80	0.30
7.11/10/2	Чай с лимоном.	180	0.00	0.00	8.40	35.60	0.70
	<b>Итого:</b>	<b>379</b>	<b>8.80</b>	<b>12.80</b>	<b>43.90</b>	<b>330.60</b>	<b>1.30</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.033/12	Сок.	200	1.00	0.20	20.20	92.00	4.00
	<b>Обед</b>						
7.8/2/3	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной.	150	1.20	2.10	6.10	48.20	8.40
7.275/2	Икра кабачковая.	30	0.60	2.70	2.80	36.50	0.00
7.82р/2	Запеканка картофельная с печенью.	180	22.10	10.90	21.30	292.00	13.00
7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма.	150	0.30	0.00	17.60	72.30	37.70
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.20	0.40	13.80	59.70	0.00
7.049	Хлеб пшеничный.	15	1.10	0.10	7.50	34.70	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>558</b>	<b>27.50</b>	<b>16.20</b>	<b>69.10</b>	<b>543.40</b>	<b>59.10</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.17/5	Пудинг из творога.	100	11.70	16.80	21.60	312.20	0.20
7.262	Сгущённое молоко.	10	0.80	0.90	5.90	33.80	0.00
7.075	Кисломолочный продукт.	150	4.20	4.80	6.10	83.90	1.10
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>16.70</b>	<b>22.50</b>	<b>33.60</b>	<b>429.90</b>	<b>1.30</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1397.0</b>	<b>54.00</b>	<b>51.70</b>	<b>166.80</b>	<b>1395.90</b>	<b>65.70</b>

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 6 ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	150	5.20	7.10	22.50	194.90	0.40
7.357-7	Батон с маслом, сыром.	45/5/9	5.70	7.70	24.00	172.30	0.10
7.11/10/1	Чай с лимоном.	180	0.00	0.00	8.40	35.60	0.70
	<b>Итого:</b>	<b>389</b>	<b>10.90</b>	<b>14.80</b>	<b>54.90</b>	<b>402.80</b>	<b>1.20</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
2021/21	Сок.	180	0.90	0.20	18.20	88.20	3.60
	<b>Обед</b>						
7.8/2/2	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной.	180	1.40	2.50	7.30	57.80	10.10
7.275/1	Икра кабачковая.	50	1.00	4.50	4.70	61.00	0.00
7.82р/2	Запеканка картофельная с печенью.	230	28.20	13.90	27.30	374.00	16.60
7.343/1	Напиток.	200	0.00	0.00	0.40	1.60	40.00
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.50	16.70	72.40	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	57.80	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>35.10</b>	<b>21.60</b>	<b>68.90</b>	<b>624.60</b>	<b>66.70</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>						
7.17/5/2	Пудинг из творога.	120	14.00	20.10	25.90	374.60	0.20
7.262	Сгущённое молоко.	10	0.80	0.90	5.90	33.80	0.00
7.075-3	Кисломолочный продукт.	180	5.00	5.70	7.40	100.60	1.30
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>19.80</b>	<b>26.50</b>	<b>39.20</b>	<b>509.00</b>	<b>1.50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1604.0</b>	<b>66.70</b>	<b>63.10</b>	<b>181.20</b>	<b>1624.60</b>	<b>73.00</b>

**Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.**

**Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина**



# 7 ДЕНЬ ВТОРНИК ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная («Дружба 1») с маслом.	150	4.40	5.50	20.50	158.70	0.50
7.035/3	Батон с маслом.	30/6	2.30	5.90	16.40	115.40	0.00
7.328	Яйцо отварное.	40	4.80	4.60	00.30	62.80	0.00
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком.	150	2.10	2.10	10.60	78.40	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>376</b>	<b>13.60</b>	<b>18.10</b>	<b>47.80</b>	<b>415.30</b>	<b>1.00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
4.19/10	Свежие фрукты.	135	4.70	4.70	14.00	53.50	13.50
	<b>Обед</b>						
7.н086-4	Суп гороховый со сметаной.	150	3.00	2.70	11.90	89.10	3.50
7.11/7/2	Тефтели рыбные в соусе.	100	8.50	4.90	8.70	138.00	0.50
7.151-4	Макаронные изделия отварные.	120	4.40	4.90	30.70	198.00	0.00
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов.	150*	0.40	0.00	13.50	59.00	37.70
7.003-1	Хлеб ржаной.	35	2.30	0.50	14.60	63.40	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	46.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>20.10</b>	<b>13.20</b>	<b>89.40</b>	<b>593.70</b>	<b>41.70</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.11/3/3	Морковь тушённая с рисом и изюмом.	100	2.00	7.70	25.40	185.40	0.90
7.17-2/12	Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом (джемом).	60	3.90	3.20	37.10	206.20	0.10
7.023-2	Кисломолочный продукт.	180	9.00	5.70	15.30	152.70	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>14.90</b>	<b>16.60</b>	<b>77.80</b>	<b>544.30</b>	<b>1.00</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1426.0</b>	<b>53.30</b>	<b>52.60</b>	<b>229.00</b>	<b>1606.80</b>	<b>57.20</b>



Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина

# 7 ДЕНЬ ВТОРНИК САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
<b>Завтрак</b>							
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная («Дружба 1») с маслом .	200	5.80	7.30	27.30	211.70	0.60
7.035/1	Батон с маслом .	40/6	3.10	6.20	21.40	138.90	0.00
7.328	Яйцо отварное.	40	4.80	4.60	0.30	62.80	0.00
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.40	13.30	94.40	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>466</b>	<b>16.10</b>	<b>20.50</b>	<b>62.30</b>	<b>507.80</b>	<b>1.10</b>
<b>Второй завтрак</b>							
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.60	59.40	14.00
<b>Обед</b>							
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной.	200	4.00	2.90	15.80	110.60	4.60
7.11/7/1	Тефтели рыбные в соусе.	120	10.20	5.90	10.40	165.60	0.60
7.151-4	Макаронные изделия отварные.	150	5.50	6.20	38.40	247.50	0.00
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов.	180	0.40	0.00	16.20	70.50	45.20
7.003-3	Хлеб ржаной.	45	3.00	0.50	18.20	81.50	0.00
7.052	Хлеб пшеничный.	30	2.30	0.30	15.00	69.30	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>25.40</b>	<b>15.80</b>	<b>114.00</b>	<b>745.00</b>	<b>50.40</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
7.11/3/3	Морковь тушённая с рисом и изюмом.	100	2.00	7.70	25.40	185.40	0.90
7.17-2/12	Пирожки печёные из дрожжевого теста с повидлом ( джемом).	60	3.90	3.20	37.10	206.20	0.20
7.023-3	Кисломолочный продукт .	200	10.00	6.40	17.00	169.70	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>15.90</b>	<b>17.30</b>	<b>79.50</b>	<b>561.30</b>	<b>1.10</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1691.0</b>	<b>57.90</b>	<b>54.10</b>	<b>271.40</b>	<b>1873.50</b>	<b>66.60</b>

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



# 8 ДЕНЬ СРЕДА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом.	150	4.20	5.50	18.10	147.80	0.30
7.357/2	Батон с маслом, сыром.	40/6/9	5.30	8.40	21.40	168.00	0.10
4.14/10	Какао с молоком.	150	3.40	3.40	16.70	120.80	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>12.90</b>	<b>17.30</b>	<b>56.20</b>	<b>436.60</b>	<b>0.90</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
4.19/10	Свежие фрукты.	135	4.70	4.70	14.00	53.50	13.50
	<b>Обед</b>						
7.5/2/3	Свекольник со сметаной.	150	1.30	3.40	10.50	80.00	4.00
7.27/1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит, маслом.	30	0.60	1.90	4.70	41.60	1.00
7.8/8/3	Бефстроганов из отварного мяса говядины.	50	8.20	8.30	3.90	135.50	0.30
7.н233	Капуста тешёная.	120	2.40	3.70	9.10	76.80	11.60
7.15/14/1	Напиток из смородины.	150	0.00	0.00	11.80	45.90	22.50
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.20	0.40	13.80	59.70	0.00
7.048	Хлеб пшеничный.	10	0.80	0.10	5.00	23.10	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>15.50</b>	<b>17.80</b>	<b>58.80</b>	<b>462.60</b>	<b>39.40</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.016/2	Рыба с овощами в омлете.	100	12.20	6.30	2.40	144.90	1.20
7.298	Кондитерское изделие.	25	0.30	0.10	19.20	114.50	0.00
7.075	Кисломолочный продукт.	150	4.20	4.80	6.10	83.90	1.10
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>16.70</b>	<b>11.20</b>	<b>27.70</b>	<b>343.30</b>	<b>2.30</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1308.0</b>	<b>49.80</b>	<b>60.00</b>	<b>156.70</b>	<b>1296.00</b>	<b>56.10</b>



Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



# 8 ДЕНЬ СРЕДА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.н043/1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом.	180	4.30	5.40	20.30	159.20	0.40
7.357-7	Батон с маслом, сыром.	45/5/9	5.70	7.70	24.00	172.30	0.10
7.14/10/4	Какао с молоком.	200	3.20	3.40	15.20	111.90	0.60
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>13.20</b>	<b>16.50</b>	<b>59.50</b>	<b>443.40</b>	<b>1.10</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	15.60	59.40	14.00
	<b>Обед</b>						
7.5/2/2	Свекольник со сметаной.	180	1.80	3.70	14.30	98.90	4.90
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит, маслом.	50	1.00	3.10	8.00	69.20	1.70
7.8/8/1	Бефстроганов из отварного мяса говядины.	70	11.40	11.60	5.50	189.80	0.30
7.112	Капуста тушёная.	130	2.80	4.00	11.60	90.90	12.60
7.15/14/1	Напиток из смородины.	200	0.00	0.00	15.70	61.20	30.00
7.003-3	Хлеб ржаной.	45	3.00	0.50	18.20	81.50	0.00
7.048	Хлеб пшеничный.	10	0.80	0.10	5.00	23.10	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>20.80</b>	<b>23.00</b>	<b>78.30</b>	<b>614.70</b>	<b>49.50</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.016/2	Рыба с овощами в омлете.	100	12.20	6.30	2.40	144.90	1.20
7.308/1	Кондитерское изделие.	40	4.20	2.00	30.70	183.20	0.00
7.075-3	Кисломолочный продукт.	180	5.00	5.70	7.40	100.60	1.30
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>21.40</b>	<b>14.00</b>	<b>40.50</b>	<b>428.70</b>	<b>2.50</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1584.0</b>	<b>55.90</b>	<b>54.00</b>	<b>193.90</b>	<b>1546.20</b>	<b>67.10</b>

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



## 9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	150	3.60	4.70	15.40	130.30	0.30
7.035/3	Батон с маслом .	30/6	2.30	5.90	16.40	115.40	0.00
7.12/10/2	Чай с молоком.	150	1.00	1.00	8.40	50.60	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>6.90</b>	<b>11.60</b>	<b>40.20</b>	<b>296.30</b>	<b>0.50</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
4.19/10	Свежие фрукты.	135	0.50	0.50	14.00	53.50	13.50
	<b>Обед</b>						
7.20/2/3	Суп – лапша на курином бульоне.	150	1.30	2.30	9.10	66.70	0.30
7.3/1/3	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0.50	2.00	3.90	59.90	112.20
7.190	Гуляш из кури.	60	5.40	5.90	1.70	90.90	0.40
7.047	Пюре розовое.	120	2.20	3.80	14.70	108.30	6.60
7.9/10/2	Кисель из кураги.	150*	0.70	0.00	23.60	97.50	37.80
7.003-9	Хлеб ржаной.	33	2.20	0.40	13.80	59.70	0.00
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.50	0.20	10.00	46.20	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>13.80</b>	<b>14.60</b>	<b>76.80</b>	<b>529.20</b>	<b>157.30</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.8/12	Сдоба обыкновенная.	60	5.50	4.00	33.80	210.70	0.10
7.н038/2	Омлет натуральный.	80	6.30	8.70	2.00	125.00	0.10
7.023	Кисломолочный продукт .	150	7.50	4.80	12.70	127.30	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>19.30</b>	<b>17.50</b>	<b>48.50</b>	<b>463.00</b>	<b>0.20</b>
	<b>Итого за День:</b>	<b>1324.0</b>	<b>40.50</b>	<b>44.20</b>	<b>179.50</b>	<b>1342.00</b>	<b>171.50</b>



**Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет**

**Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина**

## 9 ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.н124с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	200	4.80	6.30	20.60	173.70	0.40
7.035/1	Батон с маслом .	40/6	3.10	6.20	21.40	138.90	0.00
2021/30/1	Чай с молоком.	180	1.20	1.30	10.00	60.70	0.20
	<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>9.10</b>	<b>13.80</b>	<b>52.00</b>	<b>373.30</b>	<b>0.60</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
4.19/10	Свежие фрукты.	140	0.50	0.50	14.40	55.40	14.00
	<b>Обед</b>						
7.20/2/2	Суп – лапша на курином бульоне.	180	1.60	2.80	11.00	80.10	0.40
7.3/1/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0.80	3.40	6.50	55.50	18.70
7.190	Гуляш из кури.	80	7.20	7.90	2.30	121.20	0.50
7.047	Пюре розовое.	150	2.80	4.80	18.40	135.40	8.30
7.343/3	Кисель.	200*	0.00	0.00	0.40	1.60	160.80
7.003	Хлеб ржаной.	40	2.60	0.70	16.70	72.40	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	1.90	0.20	12.50	57.80	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>16.90</b>	<b>19.80</b>	<b>67.80</b>	<b>524.00</b>	<b>188.70</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная.	70	6.50	4.70	39.40	245.90	0.10
7.н038/1	Омлет натуральный.	100	7.90	10.10	2.50	147.30	0.10
7.023-3	Кисломолочный продукт .	200	10.00	6.40	17.00	169.70	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>24.40</b>	<b>31.80</b>	<b>58.90</b>	<b>562.90</b>	<b>0.20</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1641.0</b>	<b>50.90</b>	<b>65.90</b>	<b>193.10</b>	<b>1515.60</b>	<b>203.50</b>

**Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.**

**Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина**



# 10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА ЯСЛИ

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	3.90	4.00	21.30	147.90	0.30
7.357/2	Батон с маслом, сыром.	40/6/9	5.20	8.40	21.40	168.00	0.10
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком.	180	2.40	2.40	13.30	94.40	0.50
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>11.50</b>	<b>14.80</b>	<b>56.00</b>	<b>182.60</b>	<b>0.90</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
7.033/7	Сок.	150	0.80	0.20	15.20	69.00	3.00
	<b>Обед</b>						
7.165	Рассольник « Ленинградский » на мясном бульоне со сметаной.	150	0.10	3.20	10.50	81.20	4.00
7.26/1/3	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом.	30	0.40	2.20	6.60	49.30	0.60
7.26/8/3	Суфле из мяса говядины.	50	12.30	10.90	1.50	170.20	0.10
7.180-7	Рагу из овощей.	110	2.00	2.90	10.20	78.60	7.80
7.078	Компот из изюма.	150	0.00	0.00	137.90	56.60	37.70
7.002/1	Хлеб ржаной.	30	2.00	0.40	12.50	54.30	0.00
7.048	Хлеб пшеничный.	10	0.80	0.10	0.50	23.10	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>17.60</b>	<b>19.70</b>	<b>179.70</b>	<b>513.30</b>	<b>50.20</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.9/5	Запеканка из творога.	100	11.60	20.40	14.60	286.70	0.60
7.351	Сгущённое молоко.	20	1.50	1.70	11.50	65.50	0.00
7.209-2	Кондитерское изделие.	20	1.00	0.60	15.50	24.50	0.00
7.354/1	Чай с сахаром.	150	0.00	0.00	9.00	37.90	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>14.10</b>	<b>22.70</b>	<b>50.60</b>	<b>414.60</b>	<b>0.60</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1355.0</b>	<b>44.00</b>	<b>57.40</b>	<b>301.50</b>	<b>1179.50</b>	<b>54.70</b>

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 1 до 3 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



# 10 ДЕНЬ ПЯТНИЦА САД

№Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Э.Ц. калл	Вит. С
	<b>Завтрак</b>						
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	3.90	4.00	21.30	147.90	0.30
7.357-7	Батон с маслом, сыром .	45/5/9	5.70	7.70	24.00	172.30	0.10
7.13/10	Кофейный напиток с молоком.	200	2.80	2.80	14.20	104.50	0.60
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>12.40</b>	<b>14.50</b>	<b>59.50</b>	<b>424.70</b>	<b>1.00</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
2021/21	Сок.	180	0.90	0.20	18.20	88.20	3.60
	<b>Обед</b>						
7.165	Рассольник « Ленинградский » на мясном бульоне со сметаной.	200	2.00	4.20	14.00	108.20	5.40
7.26/1/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом.	50	0.70	3.70	11.00	82.00	0.90
7.26/8/1	Суфле из мяса говядины.	70	17.20	15.30	2.10	238.30	0.10
7.180-4/1	Рагу из овощей.	130	2.40	3.50	12.20	93.60	9.20
7.078	Компот из изюма.	200 *	0.20	0.00	18.40	75.50	50.20
7.003-3	Хлеб ржаной.	45	3.00	0.50	18.80	81.50	0.00
7.051	Хлеб пшеничный.	25	0.20	0.20	12.50	57.80	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>25.70</b>	<b>27.40</b>	<b>89.00</b>	<b>736.90</b>	<b>65.80</b>
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
7.9/5/1	Запеканка из творога .	120	15.90	19.50	15.20	334.50	0.70
7.351/2	Сгущённое молоко.	23	1.70	2.00	13.20	75.40	0.00
7.209-1	Кондитерское изделие .	30	1.40	0.80	23.30	105.00	0.00
7.354/6	Чай с сахаром.	180	0.00	0.00	10.60	44.40	0.00
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>19.00</b>	<b>22.30</b>	<b>62.30</b>	<b>559.30</b>	<b>0.70</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1662.0</b>	<b>58.00</b>	<b>64.40</b>	<b>229.00</b>	<b>1809.10</b>	<b>71.10</b>

Примерное: 10-ти дневное меню: для детей от 3 до 7 лет.

Утверждаю: Заведующий МБДОУ № 128 С.Д.Гулина



**ЯСЛИ. ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ МБДОУ № 128**

НАИМЕН.	НОРМА	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ	ФАКТ	СРЕДН	% ОТ НОРМ
БЕЛКИ	50	52.30	32.60	48.10	44.30	49.80	56.40	39.40	46.70	36.00	59.20	464.80	46.50	93%
ЖИРЫ	48	54.70	31.60	46.80	51.00	56.50	54.90	41.20	37.40	42.60	73.10	489.80	49.00	102%
УГЛЕВОД	183	166.60	167.90	176.50	173.80	223.00	186.70	194.60	185.20	157.90	211.70	1843.90	184.40	100%
КАЛОРИЙ	1326	1270.10	1052.4	1284.0	1204.8	1512.2	1327.3	1195.1	1177.3	1077.3	1589.90	12681.80	1268.20	96%

НАИМЕН.	НОРМА	11 ДЕНЬ	12 ДЕНЬ	13 ДЕНЬ	14 ДЕНЬ	15 ДЕНЬ	16 ДЕНЬ	17 ДЕНЬ	18 ДЕНЬ	19 ДЕНЬ	20 ДЕНЬ	ФАКТ	СРЕДН	% ОТ НОРМ
БЕЛКИ	50	52.00	37.40	42.50	41.60	55.00	50.70	45.80	50.60	34.90	52.50	448.20	44.80	90%
ЖИРЫ	48	54.70	27.00	47.90	46.50	64.20	61.70	36.80	48.70	41.20	57.20	474.50	47.50	99%
УГЛЕВОД	183	180.30	192.80	160.00	175.50	205.90	176.80	131.80	182.30	197.30	200.10	1810.60	181.00	99%
КАЛОРИЙ	1326	1317.10	1062.90	1137.40	1210.80	1519.70	1368.80	1086.20	1287.20	1259.10	1426.80	12525.40	1252.50	94%

**ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ЗА 20 ДНЕЙ.**

**ЗИМА:**

БЕЛКИ	50	91%
ЖИРЫ	48	100%
УГЛЕВОДЫ	183	99%
КАЛОРИЙН	1326	95%

**САД. ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ МБДОУ № 128**

НАИМЕН.	НОРМА	1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ	8 ДЕНЬ	9 ДЕНЬ	10 ДЕНЬ	ФАКТ	СРЕДН	% ОТ НОРМ
БЕЛКИ	62	65.40	43.50	61.20	50.60	68.60	59.30	45.70	55.10	42.80	77.20	569.40	56.90	91.80%
ЖИРЫ	59	68.00	40.70	54.60	60.80	74.00	74.50	50.40	50.30	48.90	92.90	615.10	61.50	104.00%
УГЛЕВОД	234	228.40	216.20	244.70	194.10	298.90	259.00	243.50	197.10	205.90	278.30	2366.10	236.60	101.10%
КАЛОРИЙ	1669	1633.6	1334.6	1857.6	1454.4	2060.5	1812.8	1468.4	1396.8	1330.6	2071.70	16421.00	1642.10	98.40%

НАИМЕН.	НОРМА	11 ДЕНЬ	12 ДЕНЬ	13 ДЕНЬ	14 ДЕНЬ	15 ДЕНЬ	16 ДЕНЬ	17 ДЕНЬ	18 ДЕНЬ	19 ДЕНЬ	20 ДЕНЬ	ФАКТ	СРЕДН	% ОТ НОРМ
БЕЛКИ	62	62.80	52.10	53.00	55.70	65.10	89.30	64.10	65.80	58.60	77.20	623.20	62.30	100.50%
ЖИРЫ	59	68.10	43.70	64.90	62.30	74.20	60.90	45.40	66.90	70.30	79.40	616.50	61.70	104.50%
УГЛЕВОД	234	228.00	253.40	206.10	234.80	226.20	210.50	205.90	229.20	225.90	257.20	2300.90	230.00	98.30%
КАЛОРИЙ	1669	1642.60	1471.90	1507.20	1598.90	1643.10	1867.00	1438.10	1673.90	1654.60	1918.40	14824.30	1482.40	89.00%

**ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМ ЗА 20 ДНЕЙ.**

БЕЛКИ	62	96.20%
ЖИРЫ	59	104.30%
УГЛЕВОДЫ	234	99.70%
КАЛОРИЙН	1669	94.00%

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430240

Владелец Гулина Светлана Дмитриевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025