

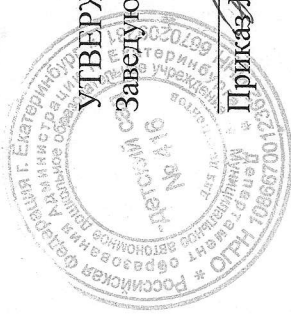
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 416  
(МАДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 416)**

ул. Сыромолотова, 7-б, г. Екатеринбург, 620072

Тел./факс: (343)222-60-50

<http://www.416.tvouysadik.ru/>; e-mail: [mdou416@eduekb.ru](mailto:mdou416@eduekb.ru)

ИНН/КПП 6670209231/667001001



**УТВЕРЖДАЮ**

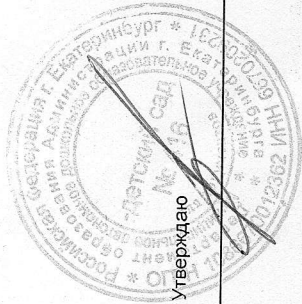
Заведующий МАДОУ - детский сад № 416

Давлятшина Н. Н.

Приказ № 19/1 от 01.04.2026г.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для обучающихся МАДОУ – детского сада № 416**  
**с 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет**

г. Екатеринбург



Утверждаю



Утверждаю

Меню-раскладка

1 -ый день

Дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка

1 -ый день

Дети от 1,5-х до 3 лет

| Блюдо                                            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Выход блюда<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Выход блюда<br>(г) |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                                   |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Каша геркулесовая молочная с<br>маслом сливочным | 197,91838                            | 0,00523      | 0,00752     | 0,02594         |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Кофейный напиток с молоком                       | 95,42191                             | 0,00278      | 0,00281     | 0,01257         | 0,2                | 152,28387                            | 0,00432      | 0,00606     | 0,01941         | 0,15               |
| Батон с маслом                                   | 133,33235                            | 0,00311      | 0,00533     | 0,02136         | 0,18               | 93,24742                             | 0,00276      | 0,00282     | 0,01168         | 0,15               |
| Итого:                                           | 378,67265                            | 0,01111      | 0,01566     | 0,05987         | 0,045              | 88,67000                             | 0,00195      | 0,00405     | 0,01336         | 0,045              |
| <b>Завтрак второй</b>                            |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Йогурт питьевой                                  | 87,45868                             | 0,00225      | 0,00225     | 0,01427         | 0,15               | 73,25480                             | 0,00449      | 0,00449     | 0,02845         | 0,13               |
| Итого:                                           | 87,45868                             | 0,00225      | 0,00225     | 0,01427         | 0,15               | 73,25480                             | 0,00449      | 0,00449     | 0,02845         | 0,13               |
| <b>Обед</b>                                      |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Свекольник со сметаной                           | 108,94412                            | 0,00178      | 0,00457     | 0,01420         | 0,2                | 88,94412                             | 0,00178      | 0,00457     | 0,01420         | 0,15               |
| Биточки (котлеты) из мяса паровые                | 240,56647                            | 0,01490      | 0,01511     | 0,00460         | 0,08               | 187,25489                            | 0,01490      | 0,01511     | 0,00460         | 0,06               |
| Компот из сухофруктов                            | 81,68382                             | 0,00054      | 0,00003     | 0,01843         | 0,2                | 61,68382                             | 0,00054      | 0,00003     | 0,01843         | 0,15               |
| Рагу из овощей                                   | 98,54647                             | 0,00203      | 0,00395     | 0,01242         | 0,15               | 88,54647                             | 0,00203      | 0,00395     | 0,01242         | 0,12               |
| Хлеб ржаной                                      | 73,46471                             | 0,00264      | 0,00048     | 0,01672         | 0,04               | 73,46471                             | 0,00264      | 0,00048     | 0,01672         | 0,04               |
| Итого:                                           | 603,20559                            | 0,02188      | 0,02415     | 0,06637         | 1,67               | 503,20559                            | 0,02188      | 0,02415     | 0,06637         | 0,52               |
| <b>Полдник</b>                                   |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Запеканка из творога                             | 269,20088                            | 0,01384      | 0,01711     | 0,01352         | 0,15               | 189,41935                            | 0,01611      | 0,01973     | 0,01087         | 0,12               |
| Сгущенное молоко                                 | 20,41765                             | 0,00034      | 0,00002     | 0,00494         | 0,015              | 15,54839                             | 0,00147      | 0,00174     | 0,01147         | 0,01               |
| Чай                                              | 34,61162                             | 0,00000      | 0,00000     | 0,00817         | 0,18               | 28,48613                             | 0,00000      | 0,00000     | 0,00681         | 0,15               |
| Хлеб пшеничный                                   | 58,59926                             | 0,00190      | 0,00023     | 0,01253         | 0,025              | 57,75000                             | 0,00190      | 0,00023     | 0,01253         | 0,025              |
| Итого:                                           | 385,82941                            | 0,01608      | 0,01735     | 0,03915         | 0,36               | 241,22222                            | 0,01949      | 0,02170     | 0,04168         | 0,315              |
| <b>Всего:</b>                                    | 1505,15422                           | 48,62314     | 59,41088    | 179,65250       | 1,72               | 1428,51329                           | 37,81245     | 42,35879    | 181,99450       | 1,314              |

Утверждаю

Утверждаю



Меню-раскладка

2-ый день

дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка

2-ый день

дети от 1,5-х до 3 лет

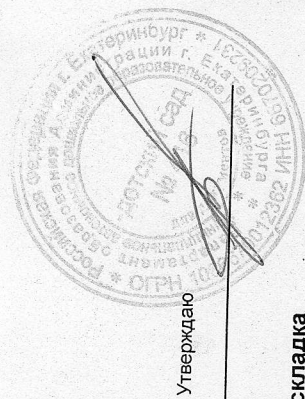
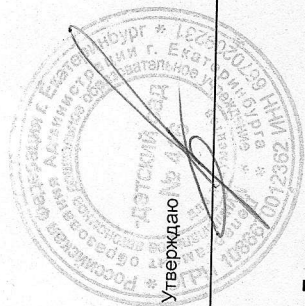
| Блюдо                                          | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Выход блюда (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Выход блюда (г) |
|------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Каша манная молочная с маслом сливочным        | 176,84294                      | 0,00454   | 0,00538  | 0,02376      | 0,2             | 128,25000                      | 0,00334   | 0,00403  | 0,01732      | 0,15            |
| Какао с молоком                                | 147,08162                      | 0,00410   | 0,00412  | 0,02009      | 0,18            | 120,79167                      | 0,00342   | 0,00344  | 0,01675      | 0,15            |
| Батон с маслом                                 | 93,20956                       | 0,00179   | 0,00481  | 0,01226      | 0,045           | 88,67000                       | 0,00195   | 0,00405  | 0,01336      | 0,029           |
| Итого:                                         | 377,13412                      | 0,01044   | 0,01431  | 0,05611      | 0,425           | 337,71167                      | 0,00870   | 0,01151  | 0,04742      | 0,329           |
| <b>Завтрак второй</b>                          |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Напиток витаминный                             | 85,75000                       | 0,00000   | 0,00000  | 0,00546      | 0,2             | 66,50124                       | 0,00000   | 0,00000  | 0,00410      | 0,15            |
| Итого:                                         | 85,75000                       | 0,00000   | 0,00000  | 0,00546      | 0,2             | 66,50124                       | 0,00000   | 0,00000  | 0,00410      | 0,15            |
| <b>Обед</b>                                    |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 59,03206                       | 0,00069   | 0,00371  | 0,00528      | 0,05            | 59,03206                       | 0,00069   | 0,00371  | 0,00528      | 0,05            |
| Биточки(котлеты) рыбные                        | 78,84059                       | 0,00895   | 0,00329  | 0,00090      | 0,08            | 68,84059                       | 0,00895   | 0,00329  | 0,00090      | 0,06            |
| Уха рыбацкая                                   | 106,63309                      | 0,01194   | 0,00326  | 0,01482      | 0,2             | 96,63309                       | 0,01194   | 0,00326  | 0,01482      | 0,15            |
| Картофельное пюре с морковью                   | 219,28824                      | 0,00279   | 0,00455  | 0,01952      | 0,15            | 189,28824                      | 0,00279   | 0,00455  | 0,01952      | 0,12            |
| Кисель из клюквы                               | 68,23897                       | 0,00019   | 0,00000  | 0,01562      | 0,2             | 58,23897                       | 0,00019   | 0,00000  | 0,01562      | 0,15            |
| Хлеб ржаной                                    | 73,46471                       | 0,00264   | 0,00048  | 0,01672      | 0,04            | 73,46471                       | 0,00264   | 0,00048  | 0,01672      | 0,02            |
| Итого:                                         | 600,49765                      | 0,01720   | 0,01529  | 0,07287      | 0,72            | 505,49765                      | 0,01720   | 0,01529  | 0,07287      | 0,55            |
| <b>Полдник</b>                                 |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Омлет                                          | 179,19735                      | 0,00613   | 0,00981  | 0,00245      | 0,15            | 159,19735                      | 0,00613   | 0,00981  | 0,00245      | 0,13            |
| Чай с лимоном                                  | 36,18750                       | 0,00006   | 0,00001  | 0,00829      | 0,18            | 36,18750                       | 0,00006   | 0,00001  | 0,00829      | 0,15            |
| Хлеб пшеничный                                 | 58,59926                       | 0,00190   | 0,00023  | 0,01253      | 0,025           | 58,59926                       | 0,00190   | 0,00023  | 0,01253      | 0,02            |
| Итого:                                         | 283,82353                      | 0,01969   | 0,02034  | 0,04631      | 0,365           | 240,23500                      | 0,01969   | 0,02034  | 0,04631      | 0,3             |
| <b>Всего:</b>                                  | 14530,04447                    | 48,62541  | 54,00215 | 235,01245    | 1,72            | 1395,55347                     | 37,82540  | 42,30015 | 182,70120    | 1,3             |

5/4  
14/10  
035

504

20/1  
9/8  
301  
4/3  
8/10/3  
003

2/6  
11/10  
050



Утверждаю

Утверждаю

Меню-раскладка

3 -ый день

Дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка

Дети от 1,5-х до 3 лет

3 -ый день

| Блюдо                                         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Выход блюда<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Выход блюда<br>(г) |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                                |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Каша пшеничная молочная с<br>маслом сливочным | 193,84928                            | 0,00535      | 0,00645     | 0,02370         | 0,2                | 156,36000                            | 0,00442      | 0,00494     | 0,02014         | 0,15               |
| Кофейный напиток с молоком                    | 95,41304                             | 0,00252      | 0,00253     | 0,01273         | 0,2                | 93,12500                             | 0,00276      | 0,00282     | 0,01168         | 0,15               |
| Батон с маслом и сыром                        | 119,38667                            | 0,00398      | 0,00681     | 0,01496         | 0,045              | 113,10000                            | 0,00494      | 0,00771     | 0,01603         | 0,045              |
| Итого:                                        | 378,64899                            | 0,01185      | 0,01579     | 0,05140         | 0,445              | 392,58500                            | 0,01212      | 0,01546     | 0,04785         | 0,345              |
| <b>Завтрак второй</b>                         |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Яблоко                                        | 85,25217                             | 0,00035      | 0,00035     | 0,01038         | 0,1                | 66,60000                             | 0,00035      | 0,00035     | 0,01038         | 0,095              |
| Итого:                                        | 85,25217                             | 0,00035      | 0,00035     | 0,01038         | 0,1                | 66,60000                             | 0,00035      | 0,00035     | 0,01038         | 0,095              |
| <b>Обед</b>                                   |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Плов из мяса кур                              | 345,06000                            | 0,02923      | 0,00778     | 0,02668         | 0,23               | 258,70958                            | 0,02436      | 0,00649     | 0,02224         | 0,18               |
| Суп овощной на курином бульоне<br>со сметаной | 109,81768                            | 0,00174      | 0,00531     | 0,00756         | 0,2                | 95,82833                             | 0,00094      | 0,00228     | 0,00494         | 0,15               |
| Кисель из брусники.                           | 68,11913                             | 0,00019      | 0,00000     | 0,01562         | 0,2                | 50,43750                             | 0,00014      | 0,00000     | 0,01172         | 0,15               |
| Хлеб ржаной                                   | 73,44928                             | 0,00264      | 0,00048     | 0,01672         | 0,04               | 72,40000                             | 0,00264      | 0,00048     | 0,01672         | 0,04               |
| Итого:                                        | 617,44609                            | 0,03380      | 0,01357     | 0,06659         | 0,67               | 467,37542                            | 0,02807      | 0,00925     | 0,05562         | 0,52               |
| <b>Полдник</b>                                |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Ватрушка с творогом                           | 176,55928                            | 0,00371      | 0,00559     | 0,02366         | 0,06               | 146,15583                            | 0,00317      | 0,00472     | 0,01972         | 0,05               |
| Суп молочный с лапшой                         | 60,97638                             | 0,00247      | 0,00287     | 0,00939         | 0,1                | 47,79250                             | 0,00247      | 0,00287     | 0,00939         | 0,1                |
| Чай                                           | 34,60435                             | 0,00000      | 0,00000     | 0,00817         | 0,18               | 28,42500                             | 0,00000      | 0,00000     | 0,00681         | 0,15               |
| Хлеб пшеничный                                | 58,58696                             | 0,00190      | 0,00023     | 0,01253         | 0,02               | 53,75000                             | 0,00190      | 0,00023     | 0,01253         | 0,02               |
| Итого:                                        | 283,72696                            | 0,00808      | 0,00868     | 0,05375         | 0,36               | 242,12333                            | 0,00753      | 0,00781     | 0,04845         | 0,32               |
| Всего:                                        | 1588,32341                           | 48,59870     | 54,20112    | 235,02130       | 1,7                | 1371,79529                           | 37,81240     | 42,40213    | 181,98032       | 1,32               |

15/4

13/10

4/13

3/16

4/9/1

0/4/1

8/10/13

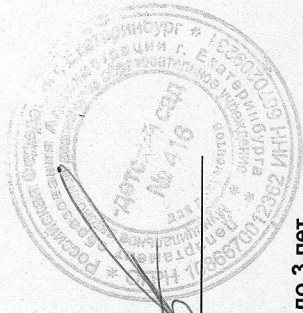
003

5/12

21/12/15

10/10

050



Утверждаю

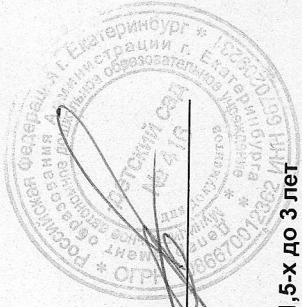
## Меню-раскладка

**дети от 3-х до 7 лет**

дети от 1,5-х до 3 лет

| Блюдо                                          |                                | дети от 1,5-х до 7 лет |          |              |                 | 4-ый день                      |           |          |              | дети от 1,5-х до 3 лет |  |
|------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------|--------------|-----------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|------------------------|--|
|                                                | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г)              | Жиры (г) | Углеводы (г) | Выход блюда (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Выход блюда (г)        |  |
| Завтрак                                        |                                |                        |          |              |                 |                                |           |          |              |                        |  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным       | 187,88424                      | 0,00500                | 0,00601  | 0,02425      |                 |                                |           |          |              |                        |  |
| Какао с молоком                                | 147,14621                      | 0,00410                | 0,00412  | 0,02009      | 0,2             | 136,38000                      | 0,00368   | 0,00450  | 0,01770      | 0,15                   |  |
| Батон с маслом                                 | 88,39091                       | 0,00311                | 0,00533  | 0,02136      | 0,18            | 120,96522                      | 0,00342   | 0,00344  | 0,01675      | 0,15                   |  |
| Итого:                                         | 368,42136                      | 0,01221                | 0,01545  | 0,06571      | 0,045           | 88,67000                       | 0,00195   | 0,00405  | 0,01336      | 0,045                  |  |
|                                                |                                |                        |          |              | 0,425           | 336,01522                      | 0,00905   | 0,01198  | 0,04780      | 0,345                  |  |
| Завтрак второй                                 |                                |                        |          |              |                 |                                |           |          |              |                        |  |
| Сок                                            | 85,51818                       | 0,00035                | 0,00035  | 0,01038      | 0,2             | 73,45200                       | 0,00035   | 0,00035  | 0,01038      | 0,15                   |  |
| Итого:                                         | 85,51818                       | 0,00035                | 0,00035  | 0,01038      | 0,2             | 73,45200                       | 0,00035   | 0,00035  | 0,01038      | 0,15                   |  |
| Обед                                           |                                |                        |          |              |                 |                                |           |          |              |                        |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 140,51455                      | 0,00293                | 0,00633  | 0,01795      | 0,15            | 71,87609                       | 0,00168   | 0,00244  | 0,01167      | 0,12                   |  |
| Компот из сухофруктов                          | 81,71970                       | 0,00054                | 0,00003  | 0,01843      | 0,2             | 58,85043                       | 0,00037   | 0,00002  | 0,01349      | 0,15                   |  |
| Биточки (котлеты) из мяса кур                  | 131,03076                      | 0,02148                | 0,01773  | 0,01238      | 0,08            | 114,82913                      | 0,01611   | 0,01330  | 0,00929      | 0,06                   |  |
| Суп-лапша на курином бульоне                   | 90,71394                       | 0,00177                | 0,00307  | 0,01226      | 0,2             | 67,02522                       | 0,00133   | 0,00230  | 0,00920      | 0,15                   |  |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 79,98697                       | 0,00118                | 0,00313  | 0,00976      | 0,05            | 47,30696                       | 0,00071   | 0,00188  | 0,00586      | 0,03                   |  |
| Хлеб ржаной                                    | 73,49697                       | 0,00264                | 0,00048  | 0,01672      | 0,04            | 72,40000                       | 0,00264   | 0,00048  | 0,01672      | 0,04                   |  |
| Итого:                                         | 561,46288                      | 0,03054                | 0,03077  | 0,08751      | 0,72            | 512,28783                      | 0,02284   | 0,02042  | 0,06623      | 0,55                   |  |
| Полдник                                        |                                |                        |          |              |                 |                                |           |          |              |                        |  |
| Биточки(котлеты) картофельные запеченные       | 111,77576                      | 0,00234                | 0,00313  | 0,01629      | 0,08            | 81,64217                       | 0,00169   | 0,00230  | 0,01222      | 0,06                   |  |
| Соус молочный                                  | 17,68939                       | 0,00037                | 0,00102  | 0,00125      | 0,02            | 17,51391                       | 0,00037   | 0,00102  | 0,00125      | 0,02                   |  |
| Чай                                            | 34,62682                       | 0,00000                | 0,00000  | 0,00817      | 0,18            | 28,50739                       | 0,00000   | 0,00000  | 0,00681      | 0,15                   |  |
| Печенье                                        | 39,48182                       | 0,00312                | 0,00156  | 0,02304      | 0,03            | 37,40000                       | 0,00312   | 0,00156  | 0,02304      | 0,03                   |  |
| Хлеб пшеничный                                 | 58,62500                       | 0,00190                | 0,00023  | 0,01253      | 0,025           | 57,75000                       | 0,00190   | 0,00023  | 0,01253      | 0,025                  |  |
| Итого:                                         | 282,19879                      | 0,00772                | 0,00594  | 0,06128      | 0,335           | 222,81348                      | 0,00708   | 0,00510  | 0,05585      | 0,285                  |  |
| Всего:                                         | 1583,87118                     | 48,59870               | 54,23800 | 234,88394    | 1,7             | 1370,12422                     | 37,89230  | 43,02500 | 183,02130    | 1,32                   |  |

Утверждаю



## Меню-раскладка

дети от 3-х до 7 лет

5 -ый день

## Меню-раскладка

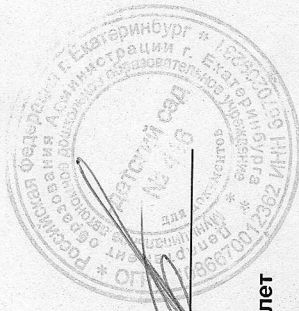
дети от 1,5-х до 3 лет

5 -ый день

| Блюдо                                                         | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Выход блюда (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Выход блюда (г) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                                                |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Каша кукурузная молочная с маслом сливочным                   | 183,92000                      | 0,00458   | 0,00633  | 0,02219      | 0,2             | 154,80500                      | 0,00343   | 0,00474  | 0,01664      | 0,15            |
| Кофейный напиток с молоком                                    | 96,21953                       | 0,00252   | 0,00253  | 0,01273      | 0,18            | 93,12500                       | 0,00276   | 0,00282  | 0,01168      | 0,15            |
| Батон с маслом                                                | 134,45581                      | 0,00311   | 0,00533  | 0,02136      | 0,045           | 88,67000                       | 0,00195   | 0,00405  | 0,01336      | 0,045           |
| Итого:                                                        | 378,59535                      | 0,01021   | 0,01418  | 0,05628      | 0,425           | 316,60000                      | 0,00814   | 0,01161  | 0,04167      | 0,345           |
| <b>Завтрак второй</b>                                         |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Фрукт                                                         | 85,72558                       | 0,00090   | 0,00018  | 0,01818      | 0,18            | 72,80000                       | 0,00090   | 0,00018  | 0,01818      | 0,15            |
| Итого:                                                        | 85,72558                       | 0,00090   | 0,00018  | 0,01818      | 0,18            | 72,80000                       | 0,00090   | 0,00018  | 0,01818      | 0,15            |
| <b>Обед</b>                                                   |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Компот из сухофруктов                                         | 82,37209                       | 0,00054   | 0,00003  | 0,01843      | 0,2             | 58,82567                       | 0,00037   | 0,00002  | 0,01349      | 0,15            |
| Щи из свежей капусты со сметаной                              | 2,66953                        | 0,00015   | 0,00002  | 0,00046      | 0,05            | 2,60000                        | 0,00015   | 0,00002  | 0,00046      | 0,03            |
| Огулец консервированный                                       | 67,23302                       | 0,00163   | 0,00276  | 0,00845      | 0,2             | 49,31633                       | 0,00122   | 0,00207  | 0,00634      | 0,15            |
| Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 393,18209                      | 0,01910   | 0,01755  | 0,02994      | 0,23            | 288,07533                      | 0,01431   | 0,01315  | 0,02246      | 0,18            |
| Хлеб ржаной                                                   | 74,08372                       | 0,00264   | 0,00048  | 0,01672      | 0,04            | 72,40000                       | 0,00264   | 0,00048  | 0,01672      | 0,04            |
| Итого:                                                        | 619,54047                      | 0,02406   | 0,02084  | 0,07400      | 0,72            | 471,21733                      | 0,01869   | 0,01574  | 0,05946      | 0,54            |
| <b>Полдник</b>                                                |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Сыр                                                           | 57,38791                       | 0,00848   | 0,00874  | 0,00000      | 0,01            | 57,38791                       | 0,00848   | 0,00874  | 0,00000      | 0,01            |
| Макаронные изделия отварные                                   | 119,37535                      | 0,00203   | 0,00395  | 0,01242      | 0,13            | 99,37535                       | 0,00203   | 0,00395  | 0,01242      | 0,11            |
| Чай                                                           | 34,90326                       | 0,00000   | 0,00000  | 0,00817      | 0,18            | 28,42500                       | 0,00000   | 0,00000  | 0,00681      | 0,15            |
| Хлеб пшеничный                                                | 58,53041                       | 0,00190   | 0,00023  | 0,01253      | 0,02            | 57,75000                       | 0,00190   | 0,00023  | 0,01253      | 0,02            |
| Итого:                                                        | 266,75953                      | 0,01241   | 0,01291  | 0,03312      | 0,34            | 234,35500                      | 0,00587   | 0,00481  | 0,02904      | 0,29            |
| Всего:                                                        | 1497,35747                     | 48,56980  | 53,98230 | 233,98560    | 1,7             | 1254,89973                     | 37,80213  | 42,30000 | 182,57900    | 1,3             |

Утверждаю

Утверждаю



6 -ый день  
Меню-раскладка  
дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка  
дети от 1,5-х до 3 лет

| Блюдо                                      | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Выход блюда (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Выход блюда (г) |
|--------------------------------------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                             |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Какао с молоком                            | 146,90878                      | 0,00410   | 0,00412  | 0,02009      |                 | 120,90774                      | 0,00342   | 0,00344  | 0,01675      | 0,15            |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 158,27365                      | 0,00466   | 0,00586  | 0,02276      |                 |                                |           |          |              | 14/10           |
| Батон с маслом                             | 93,17568                       | 0,00311   | 0,00533  | 0,02136      | 0,2             | 122,31000                      | 0,00342   | 0,00437  | 0,01660      | 0,15            |
| Итого:                                     | 378,35811                      | 0,01187   | 0,01531  | 0,06421      | 0,45            | 88,67000                       | 0,00195   | 0,00405  | 0,01336      | 0,045           |
|                                            |                                |           |          |              |                 | 331,88774                      | 0,00879   | 0,01186  | 0,04670      | 0,345           |
| <b>Завтрак второй</b>                      |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Йогурт питьевой                            | 95,08514                       | 0,00749   | 0,00479  | 0,01273      |                 | 73,30806                       | 0,00749   | 0,00479  | 0,01273      | 0,13            |
| Итого:                                     | 95,08514                       | 0,00749   | 0,00479  | 0,01273      | 0,15            | 73,30806                       | 0,00749   | 0,00479  | 0,01273      | 0,13            |
| <b>Обед</b>                                |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Компот из сухофруктов                      | 81,58784                       | 0,00054   | 0,00003  | 0,01843      |                 |                                |           |          |              |                 |
| Рассольник со сметаной                     | 132,03959                      | 0,00140   | 0,00457  | 0,00934      | 0,2             | 58,82774                       | 0,00037   | 0,00002  | 0,01349      | 0,15            |
| Бигус с мясом                              | 353,14500                      | 0,02091   | 0,01906  | 0,01425      | 0,23            | 109,63161                      | 0,00113   | 0,00213  | 0,00808      | 0,15            |
|                                            |                                |           |          |              |                 | 169,43000                      | 0,01268   | 0,01159  | 0,01285      | 0,18            |
| Хлеб ржаной                                | 73,37838                       | 0,00264   | 0,00048  | 0,01672      |                 |                                |           |          |              |                 |
| Итого:                                     | 600,15081                      | 0,02549   | 0,02414  | 0,05874      | 0,67            | 72,40000                       | 0,00264   | 0,00048  | 0,01672      | 0,04            |
|                                            |                                |           |          |              |                 | 470,28935                      | 0,01682   | 0,01422  | 0,05114      | 0,52            |
| <b>Полдник</b>                             |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Запеканка из творога                       | 188,68176                      | 0,02008   | 0,02462  | 0,01472      |                 |                                |           |          |              |                 |
|                                            |                                |           |          |              | 0,15            | 169,41935                      | 0,01611   | 0,01973  | 0,01087      | 0,13            |
| Сгущенное молоко                           | 29,85946                       | 0,00111   | 0,00131  | 0,00860      |                 |                                |           |          |              |                 |
| Чай                                        | 34,57095                       | 0,00000   | 0,00000  | 0,00817      | 0,01            | 29,13548                       | 0,00111   | 0,00131  | 0,00860      | 0,01            |
| Хлеб пшеничный                             | 58,53041                       | 0,00190   | 0,00023  | 0,01253      | 0,18            | 28,48613                       | 0,00000   | 0,00000  | 0,00681      | 0,15            |
| Итого:                                     | 284,64257                      | 0,02309   | 0,02615  | 0,04402      | 0,02            | 57,75000                       | 0,00190   | 0,00023  | 0,01253      | 0,02            |
|                                            |                                |           |          |              | 0,36            | 241,79097                      | 0,01912   | 0,02126  | 0,03881      | 0,3             |
| <b>Всего:</b>                              | 51688,58689                    | 48,50230  | 53,98230 | 235,20310    | 1,69            | 1419,24432                     | 37,95840  | 43,12350 | 181,99870    | 1,3             |

Утверждаю

Утверждаю

7 -ый день

## Меню-раскладка

дети от 3-х до 7 лет

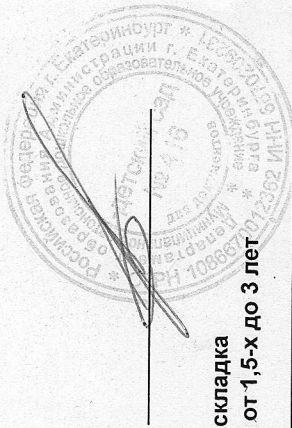
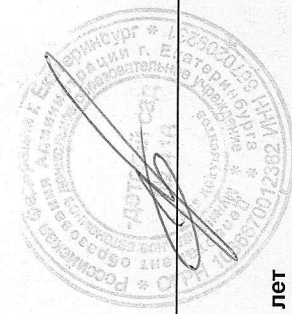
## Меню-раскладка

дети от 1,5-х до 3 лет

| Блюдо                                          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Выход блюда дети<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Выход блюда<br>(г) |
|------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                                 |                                      |              |             |                 |                         |                                      |              |             |                 |                    |
| Кофейный напиток с молоком                     | 95,31413                             | 0,00252      | 0,00253     | 0,01273         | 0,18                    | 93,24742                             | 0,00276      | 0,00282     | 0,01168         | 0,15               |
| Каша вязкая из пшена и риса                    | 192,68987                            | 0,00547      | 0,00737     | 0,02676         | 0,2                     | 145,29419                            | 0,00409      | 0,00425     | 0,02028         | 0,15               |
| Молочная "Дружба 3" с маслом                   | 133,15200                            | 0,00311      | 0,00533     | 0,02136         | 0,045                   | 88,67000                             | 0,00195      | 0,00405     | 0,01336         | 0,045              |
| Итого:                                         | 378,15600                            | 0,01109      | 0,01523     | 0,06085         | 0,425                   | 327,21161                            | 0,00880      | 0,01112     | 0,04532         | 0,345              |
| <b>Завтрак второй</b>                          |                                      |              |             |                 |                         |                                      |              |             |                 |                    |
| Напиток из шиповника                           | 86,08000                             | 0,00043      | 0,00000     | 0,01963         | 0,18                    | 67,54839                             | 0,00036      | 0,00000     | 0,01636         | 0,15               |
| Итого:                                         | 86,08000                             | 0,00043      | 0,00000     | 0,01963         | 0,18                    | 67,54839                             | 0,00036      | 0,00000     | 0,01636         | 0,15               |
| <b>Обед</b>                                    |                                      |              |             |                 |                         |                                      |              |             |                 |                    |
| Компот из сухофруктов                          | 81,57333                             | 0,00054      | 0,00003     | 0,01843         | 0,2                     | 58,82774                             | 0,00037      | 0,00002     | 0,01349         | 0,15               |
| Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 63,10187                             | 0,00067      | 0,00370     | 0,01103         | 0,05                    | 49,33677                             | 0,00040      | 0,00222     | 0,00662         | 0,05               |
| Итого:                                         | 171,26093                            | 0,00751      | 0,00845     | 0,01216         | 0,2                     | 117,86452                            | 0,00354      | 0,00443     | 0,00901         | 0,15               |
| <b>Полдник</b>                                 |                                      |              |             |                 |                         |                                      |              |             |                 |                    |
| Мясо кур отварное (порции)                     | 172,97693                            | 0,01892      | 0,01788     | 0,00093         | 0,08                    | 137,01161                            | 0,01892      | 0,01788     | 0,00093         | 0,06               |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 170,21573                            | 0,00529      | 0,00482     | 0,03259         | 0,15                    | 153,22452                            | 0,00367      | 0,00363     | 0,02260         | 0,12               |
| Хлеб ржаной                                    | 73,36533                             | 0,00264      | 0,00048     | 0,01672         | 0,04                    | 72,40000                             | 0,00264      | 0,00048     | 0,01672         | 0,02               |
| Итого:                                         | 661,49413                            | 0,03557      | 0,03535     | 0,09186         | 0,72                    | 513,66516                            | 0,02954      | 0,02865     | 0,06937         | 0,55               |
| <b>Всего:</b>                                  | 1574,75668                           | 49,00210     | 55,00000    | 235,00000       | 1,7                     | 1299,26474                           | 37,98235     | 42,76903    | 181,98200       | 1,31               |

Утверждаю

Утверждаю



8 -ый день

дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка

дети от 1,5-х до 3 лет

| Блюдо                                                                      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Выход блюда<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Выход блюда<br>(г) |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                             |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Батон с маслом и сыром                                                     | 145,00800                            | 0,00464      | 0,00678     | 0,01459         | 0,045              | 95,35742                             | 0,00309      | 0,00452     | 0,00972         | 0,045              |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным                                   | 178,72267                            | 0,00537      | 0,00675     | 0,02615         | 0,2                | 156,41613                            | 0,00442      | 0,00494     | 0,01957         | 0,15               |
| Кофейный напиток с молоком                                                 | 95,31413                             | 0,00252      | 0,00253     | 0,01273         | 0,18               | 93,24742                             | 0,00276      | 0,00282     | 0,01168         | 0,15               |
| Итого:                                                                     | 378,04480                            | 0,01253      | 0,01607     | 0,05347         | 0,425              | 335,02097                            | 0,01027      | 0,01228     | 0,04097         | 0,345              |
| <b>Завтрак второй</b>                                                      |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Сок                                                                        | 86,61333                             | 0,00050      | 0,00010     | 0,01010         | 0,18               | 66,00000                             | 0,00050      | 0,00010     | 0,01010         | 0,15               |
| Итого:                                                                     | 86,61333                             | 0,00050      | 0,00010     | 0,01010         | 0,18               | 66,00000                             | 0,00050      | 0,00010     | 0,01010         | 0,15               |
| <b>Обед</b>                                                                |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Макаронные изделия отварные                                                | 212,06027                            | 0,00533      | 0,00469     | 0,03824         | 0,15               | 209,27000                            | 0,00533      | 0,00469     | 0,03824         | 0,12               |
| Огурец свежий порционный                                                   | 23,50560                             | 0,00020      | 0,00002     | 0,00094         | 0,05               | 4,28581                              | 0,00024      | 0,00003     | 0,00116         | 0,03               |
| Компот из сухофруктов                                                      | 81,57333                             | 0,00054      | 0,00003     | 0,01843         | 0,2                | 58,82774                             | 0,00037      | 0,00002     | 0,01349         | 0,15               |
| Суп геркулесовый                                                           | 181,62667                            | 0,00179      | 0,00234     | 0,01284         | 0,2                | 160,72097                            | 0,00135      | 0,00176     | 0,00967         | 0,15               |
| Печень говяжья по-строгановски                                             | 107,49573                            | 0,01174      | 0,00521     | 0,00066         | 0,08               | 78,19968                             | 0,00869      | 0,00381     | 0,00051         | 0,06               |
| Хлеб ржаной                                                                | 45,85333                             | 0,00165      | 0,00030     | 0,01045         | 0,025              | 45,25000                             | 0,00165      | 0,00030     | 0,01045         | 0,025              |
| Итого:                                                                     | 632,11493                            | 0,02124      | 0,01259     | 0,08156         | 0,705              | 486,55419                            | 0,01762      | 0,01060     | 0,07353         | 0,535              |
| <b>Полдник</b>                                                             |                                      |              |             |                 |                    |                                      |              |             |                 |                    |
| Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом | 50,59373                             | 0,00072      | 0,00305     | 0,00592         | 0,05               | 50,48032                             | 0,00072      | 0,00305     | 0,00592         | 0,05               |
| Сдоба обыкновенная                                                         | 176,70880                            | 0,00556      | 0,00403     | 0,03378         | 0,06               | 135,06710                            | 0,00457      | 0,00330     | 0,02815         | 0,06               |
| Чай с лимоном                                                              | 36,11253                             | 0,00006      | 0,00001     | 0,00829         | 0,18               | 29,73258                             | 0,00005      | 0,00001     | 0,00692         | 0,15               |
| Хлеб пшеничный                                                             | 58,52000                             | 0,00190      | 0,00023     | 0,01253         | 0,025              | 57,75000                             | 0,00190      | 0,00023     | 0,01253         | 0,025              |
| Итого:                                                                     | 284,93507                            | 0,00824      | 0,00731     | 0,06053         | 0,315              | 242,03000                            | 0,00724      | 0,00659     | 0,05352         | 0,285              |
| <b>Всего:</b>                                                              | 1579,88680                           | 48,65400     | 54,00000    | 234,89520       | 1,7                | 1368,96055                           | 37,85600     | 41,98000    | 181,95000       | 1,3                |

Утверждаю

Утверждаю

9 -ый день

дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка

дети от 1,5-х до 3 лет

| блюдо                                            | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Выход блюда дети<br>(г) | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г) | Углеводы<br>(г) | Выход блюда<br>(г) |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                                   |                                      |              |             |                 |                         |                                      |              |             |                 |                    |
| Каша геркулесовая молочная с<br>маслом сливочным | 187,72192                            | 0,00523      | 0,00752     | 0,02594         | 0,2                     | 142,29500                            | 0,00432      | 0,00606     | 0,01941         | 0,15               |
| Какао с молоком                                  | 146,93562                            | 0,00410      | 0,00412     | 0,02009         | 0,18                    | 120,79781                            | 0,00342      | 0,00344     | 0,01675         | 0,15               |
| Батон с маслом                                   | 98,20000                             | 0,00311      | 0,00533     | 0,02136         | 0,045                   | 88,67000                             | 0,00195      | 0,00405     | 0,01336         | 0,045              |
| Итого:                                           | 377,85753                            | 0,01244      | 0,01697     | 0,06739         | 0,425                   | 331,76281                            | 0,00968      | 0,01355     | 0,04951         | 0,345              |
| <b>Завтрак второй</b>                            |                                      |              |             |                 |                         |                                      |              |             |                 |                    |
| Напиток с витаминами                             | 86,21918                             | 0,00000      | 0,00000     | 0,00346         | 0,2                     | 66,00000                             | 0,00000      | 0,00000     | 0,00346         | 0,15               |
| Итого:                                           | 86,21918                             | 0,00000      | 0,00000     | 0,00346         | 0,2                     | 66,00000                             | 0,00000      | 0,00000     | 0,00346         | 0,15               |
| <b>Обед</b>                                      |                                      |              |             |                 |                         |                                      |              |             |                 |                    |
| Компот из сухофруктов                            | 81,60274                             | 0,00054      | 0,00003     | 0,01843         | 0,2                     | 58,76250                             | 0,00037      | 0,00002     | 0,01349         | 0,15               |
| Суп-пюре гороховый                               | 155,50699                            | 0,00832      | 0,00221     | 0,02340         | 0,2                     | 129,75125                            | 0,00394      | 0,00145     | 0,01184         | 0,15               |
| Жаркое по-домашнему                              | 310,06671                            | 0,01859      | 0,00958     | 0,02144         | 0,23                    | 277,62906                            | 0,01235      | 0,00506     | 0,01785         | 0,18               |
| Хлеб ржаной                                      | 73,39178                             | 0,00264      | 0,00048     | 0,01672         | 0,04                    | 72,40000                             | 0,00264      | 0,00048     | 0,01672         | 0,04               |
| Итого:                                           | 599,56822                            | 0,03009      | 0,01230     | 0,07999         | 0,67                    | 514,54281                            | 0,01930      | 0,00701     | 0,05990         | 0,52               |
| <b>Полдник</b>                                   |                                      |              |             |                 |                         |                                      |              |             |                 |                    |
| Запеканка из творога с рисом                     | 199,14479                            | 0,01810      | 0,02765     | 0,02453         | 0,15                    | 146,24000                            | 0,01808      | 0,02763     | 0,02453         | 0,13               |
| Сгущенное молоко                                 | 28,84110                             | 0,00111      | 0,00131     | 0,00860         | 0,01                    | 28,84110                             | 0,00111      | 0,00131     | 0,00860         | 0,01               |
| Чай                                              | 34,57726                             | 0,00000      | 0,00000     | 0,00817         | 0,18                    | 28,42500                             | 0,00000      | 0,00000     | 0,00681         | 0,15               |
| Хлеб пшеничный                                   | 58,54110                             | 0,00190      | 0,00023     | 0,01253         | 0,02                    | 57,75000                             | 0,00190      | 0,00023     | 0,01253         | 0,02               |
| Итого:                                           | 283,10425                            | 0,02111      | 0,02918     | 0,05383         | 0,36                    | 241,61500                            | 0,02109      | 0,02916     | 0,05247         | 0,31               |
| <b>Всего:</b>                                    | 1579,65695                           | 48,65900     | 54,58900    | 234,56400       | 1,7                     | 1387,87772                           | 37,02350     | 41,98500    | 180,99850       | 1,31               |

Утверждаю

Утверждаю

10 -ый день

дети от 3-х до 7 лет

Меню-раскладка

дети от 1,5-х до 3 лет

| Блюдо                                                          | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Выход блюда (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Выход блюда (г) |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------|--------------------------------|-----------|----------|--------------|-----------------|
| <b>Завтрак</b>                                                 |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным | 198,25424                      | 0,00511   | 0,00632  | 0,02522      | 0,2             | 147,89750                      | 0,00387   | 0,00474  | 0,01925      | 0,15            |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 95,64407                       | 0,00252   | 0,00253  | 0,01273      | 0,18            | 93,12500                       | 0,00276   | 0,00282  | 0,01168      | 0,15            |
| Батон с маслом и сыром                                         | 145,52542                      | 0,00464   | 0,00678  | 0,01459      | 0,045           | 95,35286                       | 0,00309   | 0,00452  | 0,00973      | 0,045           |
| Итого:                                                         | 379,25460                      | 0,01227   | 0,01563  | 0,05253      | 0,425           | 336,37536                      | 0,00972   | 0,01208  | 0,04065      | 0,345           |
| <b>Завтрак второй</b>                                          |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Молоко                                                         | 69,92000                       | 0,00411   | 0,00439  | 0,00667      | 0,15            | 48,35250                       | 0,00411   | 0,00439  | 0,00667      | 0,11            |
| Печенье                                                        | 26,72881                       | 0,00312   | 0,00156  | 0,02304      | 0,03            | 25,40000                       | 0,00312   | 0,00156  | 0,02304      | 0,02            |
| Итого:                                                         | 95,25480                       | 0,00723   | 0,00595  | 0,02971      | 0,18            | 73,24589                       | 0,00723   | 0,00595  | 0,02971      | 0,13            |
| <b>Обед</b>                                                    |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Компот из сухофруктов                                          | 81,86441                       | 0,00054   | 0,00003  | 0,01843      | 0,2             | 51,86441                       | 0,00054   | 0,00003  | 0,01843      | 0,15            |
| Борщ со сметаной                                               | 102,20136                      | 0,00177   | 0,00455  | 0,01239      | 0,2             | 92,20136                       | 0,00177   | 0,00455  | 0,01239      | 0,15            |
| Тефтели рыбные в соусе                                         | 141,20695                      | 0,00849   | 0,00490  | 0,00868      | 0,1             | 97,20695                       | 0,00849   | 0,00490  | 0,00868      | 0,08            |
| Картофельное пюре                                              | 137,54576                      | 0,00255   | 0,00457  | 0,01841      | 0,15            | 102,54576                      | 0,00255   | 0,00457  | 0,01841      | 0,12            |
| Хлеб ржаной                                                    | 73,62712                       | 0,00284   | 0,00048  | 0,01672      | 0,04            | 73,62712                       | 0,00284   | 0,00048  | 0,01672      | 0,04            |
| Итого:                                                         | 636,44559                      | 0,01599   | 0,01452  | 0,07463      | 0,69            | 466,23580                      | 0,01599   | 0,01452  | 0,07463      | 0,54            |
| <b>Полдник</b>                                                 |                                |           |          |              |                 |                                |           |          |              |                 |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом                 | 179,69831                      | 0,00396   | 0,00324  | 0,04444      | 0,07            | 168,69831                      | 0,00396   | 0,00324  | 0,04444      | 0,06            |
| Суп молочный с лапшой                                          | 61,14492                       | 0,00247   | 0,00287  | 0,00939      | 0,15            | 51,14492                       | 0,00247   | 0,00287  | 0,00939      | 0,1             |
| Чай с лимоном                                                  | 36,26932                       | 0,00006   | 0,00001  | 0,00829      | 0,18            | 26,26932                       | 0,00006   | 0,00001  | 0,00829      | 0,15            |
| Хлеб пшеничный                                                 | 48,72881                       | 0,00190   | 0,00023  | 0,01253      | 0,025           | 48,72881                       | 0,00190   | 0,00023  | 0,01253      | 0,025           |
| Итого:                                                         | 290,23540                      | 0,00839   | 0,00634  | 0,07466      | 0,425           | 241,84136                      | 0,00839   | 0,00634  | 0,07466      | 0,335           |
| <b>Всего:</b>                                                  | 1599,16920                     | 48,62111  | 54,23587 | 234,89125    | 1,72            | 1399,12578                     | 37,85621  | 42,44847 | 182,87235    | 1,3             |

19/4

13/10

4/13

381

308

6/10

2/12

11/7/12

3/3

018-1

2/12

11/10

050