





## 2 День

Завтрак	Ясли/сад	Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe	
Суп молочный с крупой	150	3,61	3,88	12,39	100,62	0,04	0,15	0,68	116,82	0,19	179
	200	4,81	5,17	16,52	134,16	0,06	0,2	0,91	155,76	0,25	
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	125
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Масло сливочное	7	0,035	5,78	0,056	52,36		0,0007		0,84	0,014	119
	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		1,2	0,02	
Чай с молоком	170	1,09	0,94	13,08	65,34	0,015	0,06	0,49	49,05	0,69	507
	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,018	0,07	0,6	58,86	0,83	
Итого	Ясли-357	6,985	5,69	40,946	296,92	0,088	0,2197	1,17	172,41	1,254	
	Сад-430	9,16	7,46	52,86	392,17	0,122	0,283	1,51	223,42	1,58	
Завтрак 2											
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	19	2,3	126
	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	19	2,3	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем	150	1,07	3,08	6,75	60,94	0,027	0,027	8,03	17,86	0,66	142
	200	13,9	4	8,78	79,22	0,035	0,035	10,44	23,22	0,86	
Картофельное пюре	110	2,26	4,66	10,33	106,55	0,099	0,077	3,74	26,66	0,84	441
	130	2,67	5,51	12,21	125,92	0,12	0,091	4,42	31,51	0,99	
Тфтели из говядины с рисом ("ёжики")	60	7,63	11,87	9,08	173,64	0,042	0,085		21,39	1,19	400
	70	7,63	11,87	9,08	173,64	0,042	0,085		21,39	1,19	
Порционный свежий помидор	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,024	0,016	10	5,6	0,36	120
	60	0,55	0,12	2,28	14	0,036	0,024	15	8,4	0,54	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032		14	1,56	123
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,19	0,16	19,01	78,1	0,007		2,03	6,98	0,23	523
	180	0,23	0,19	22,82	93,87	0,009		2,43	8,37	0,31	
Итого	Ясли-550	14,23	20,33	60,05	498,43	0,271	0,237	23,8	92,49	4,84	
	Сад-680	28,28	22,24	71,87	573,65	0,332	0,275	32,29	110,39	5,84	
Поддник											
Кефир, ряженка	180	5,04	3,9	7,36	85,07	0,054	0,27	1,26	216	0,18	530
	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,3	1,4	240	0,2	
Булочка молочная	50	4,9	2,32	28,95	156,09	0,08	0,04	0,13	31,2	0,56	330
	50	4,9	2,32	28,95	156,09	0,08	0,04	0,13	31,2	0,56	





	50	1,4	1,65	38,65	177	0,015	0,02				8	0,75	
Итого	Ясли-200	5,6	4,56	22,82	155,87	0,06	0,278	1,26	219,2	0,48			
	Сад-250	7	6,03	31,78	271,52	0,075	0,32	1,4	248	0,95			
Ужин													
Запеканка из творога	150	26,46	18,32	23,6	369,89	0,04	0,51	0,39	260,03	0,82			
	200	34,4	23,82	30,68	480,86	0,05	0,66	0,77	338,04	1,07			
	200	0,054	0,009	13,73	56,25			2,52	2,63	0,82			506
Чай с лимоном	200	0,054	0,009	13,73	56,25			2,52	2,63	0,82			
	50	0,6	0,06	10,8	47,4	0,028	0,028	1,9	15	0,44			9
Салат из моркови с изюм	60	0,76	0,08	13,52	59,26	0,036	0,036	2,42	18,81	0,55			
	Ясли-400	27,11	18,39	48,13	473,54	0,07	0,54	4,81	277,66	2,08			
Итого	Сад-460	35,21	23,91	57,93	596,37	0,09	0,70	5,71	359,48	2,44			
	Ясли-1615	56,26	52,33	195,58	1466,25	0,58	1,23	25,63	729,19	10,69			
Итого за день	Сад-1940	70,40	67,70	255,44	1889,64	0,72	1,54	31,96	899,91	13,37			

## 4 День

	Ясли/сад	Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак	150	5,57	5,44	27,29	182,8	0,11	0,14	1,03	106,8	1,49	279
	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	0,19	1,38	142,5	1,99	
Каша пшеничная молочная	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	125
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Батон	8	2,05	2,35		27,44	0,002	0,029	0,056	72	0,07	114
	9	2,3	2,4		30,87	0,0027	0,032	0,06	81	0,8	
Сыр сычужный твердый	170			11,28	45,09				4,05	0,65	505
	180			13,54	54,11				4,86	0,78	
Чай с сахаром	Ясли-358	9,87	8,66	53,99	333,93	0,145	0,178	1,086	188,55	2,57	
	Сад-429	12,71	10,82	70,5	433,51	0,1867	0,234	1,44	235,96	4,05	
Итого											
	Завтрак 2										
Плоды свежие	100	0,7	0,3	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	126
	100	0,7	0,3	8,1	43	0,04	0,03	60	34	0,3	
Обед											
	150	1,68	3,5	8,36	71,49	0,0225	0,0195	0,3	6,16	0,261	171
200	2,18	4,55	10,87	92,94	0,03	0,026	0,39	8,01	0,34		
Сул-лапша домашняя	60	10,75	10,12	8,59	168,4	0,054	0,08		8,43	1,06	391
	70	12,54	11,8	10,02	196,46	0,063	0,1		9,84	1,24	
Котлеты, биточки,шницели	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0,024	0,016	10	5,6	0,36	120
	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	0,024	15	8,4	0,54	
Порционный свеж. помидор	110	2,26	4,66	10,33	95	0,099	0,077	3,74	26,66	0,84	438
	130	2,67	5,51	12,21	112,27	0,12	0,091	4,42	31,51	0,99	
Картофель отварной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032		14	1,56	123
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Хлеб ржаной	150	0,19	0,16	19,01	78,1	0,0075		2,03	6,98	0,23	523
	180	0,23	0,19	22,82	93,87	0,009		2,43	8,37	0,31	
Компот из яблок с лимоном	Ясли-550	17,96	19,00	61,17	492,19	0,28	0,22	16,07	67,83	4,31	
	Сад-690	21,25	22,72	74,90	596,94	0,35	0,28	22,24	83,63	5,37	
Полдник											
	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,04	0,025		14,5	1,05	604
50	3,75	4,9	23,6	208,5	0,04	0,025		14,5	1,05		
Печенье	150	0,75		17,55	70,5	0,015	0,015	3	12	0,3	532
	200	1		23,4	94	0,02	0,02	4	16	0,4	
Сок											
	200	1		23,4	94	0,02	0,02	4	16	0,4	

Итого	Ясли-200	2,25	1,96	32,43	153,9	0,055	0,04	1,08	26,5	1,35	
	Сад-250	4,75	4,9	47	302,5	0,06	0,045	1,2	30,5	1,45	
Ужин											
Омлет натуральный	150	11,2	17,2	3,04	211,76	0,06	0,44		105,2	2,08	
	150	11,2	17,2	3,04	211,76	0,06	0,44		105,2	2,08	311
Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,2	0,012	0,012	3,84	12,8	0,32	
	60	0,72	2,82	4,62	46,8	0,018	0,023	5,76	19,2	0,48	
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	129
Батон нарезной	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
	200			13,54	54,11				4,86	0,78	
Чай с сахаром, вареньем, медом	200			13,54	54,11				4,86	0,78	
	200			13,54	54,11				4,86	0,78	505
Итого	Ясли-400	13,93	19,95	35,08	375,67	0,105	0,461	3,84	128,56	3,54	
	Сад-450	14,91	21,18	41,76	417,47	0,122	0,475	5,76	136,86	3,82	
Итого за День	Ясли-1608	44,71	49,87	190,77	1398,69	0,62	0,93	82,08	445,44	12,07	
	Сад-1919	54,32	59,92	242,26	1793,42	0,76	1,07	90,64	520,95	14,99	















## 8 День

Завтрак	Ясли/сад	Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe	
Суп молочный с крупой	150	3,61	3,88	12,39	100,62	0,04	0,15	0,68	116,82	0,19	179
	200	4,81	5,17	16,52	134,16	0,06	0,2	0,91	155,76	0,25	
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	125
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Сыр сычужный твердый	8	2,05	2,35		27,44	0,002	0,029	0,056	72	0,07	114
	9	2,3	2,4		30,87	0,0027	0,032	0,06	81	0,8	
Кофейный напиток с молоком	170	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,075	85,35	0,1	514
	180	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1	113,8	0,14	
Итого	Ясли-358	10,00	7,13	42,66	274,58	0,095	0,238	0,811	279,87	0,72	
	Сад-429	12,89	8,77	56,88	360,39	0,1367	0,314	1,97	358,16	1,67	
Завтрак 2											
Фрукты свежие	100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	8	0,6	126
	100	1,5	0,1	21	89	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед											
Свекольник	150	1,31	2,65	7,25	69,47	0,039	0,039	5,25	22,65	0,92	145
	200	1,7	3,45	9,43	90,3	0,051	0,051	6,83	29,45	1,2	
Рулет из говядины с яйцом	60	8,59	7,33	3,17	112,99	0,036	0,12		11,15	1,36	396
	70	10,02	8,55	3,7	131,83	0,042	0,14		13,01	1,59	
Капуста тушеная	110	2,32	3,77	36,34	86,31	0,022	0,066	18,7	63,1	2,38	435
	130	2,74	4,46	42,95	101,1	0,026	0,078	22,1	74,95	2,81	
Порц. свежий огурец	40	0,32	0,04	1	5,6	0,004	0,008	1,08	4,96	0,13	120
	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,006	0,012	1,62	7,44	0,19	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032		14	1,56	123
	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Компот из свежих яблок	150	0,12		11,24	45,48		0,008	2,22	4,09	0,7	521
	180	0,14		13,49	54,58		0,0096	2,66	4,91	0,84	
Итого	Ясли-550	15,30	14,23	72,36	383,85	0,17	0,27	27,25	119,95	7,05	
	Сад-690	18,38	17,06	87,77	473,21	0,22	0,33	33,21	147,26	8,58	
Полдник											
Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01		5,5	0,4	603
	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01		5,5	0,4	
Сок	150	0,75		17,55	70,5	0,015	0,015	3	12	0,3	532

	200	1			23,4	94	0,02	0,02	4	16	0,4	
Итого	<b>Ясли-200</b>	<b>3,7</b>	<b>2,35</b>	<b>55,05</b>	<b>253,5</b>	<b>0,055</b>	<b>0,025</b>	<b>3</b>	<b>17,5</b>	<b>0,7</b>		
	Сад-250	3,95	2,35	60,9	277	0,06	0,03	4	21,5	0,8		
Ужин												
Оладьи из печени по-кунц.	60	10,33	6,96	8,3	137,16	0,14	1	4,06	18,49	3,3		
	70	12,05	8,12	9,69	160,02	0,17	1,17	4,74	21,57	3,9		409
Макаронные изд. отвар.	110	4,06	4,58	24,82	161,63	1,62	0,028		9,38	0,79		432
	130	4,8	5,41	29,33	191,02	1,91	0,033		11,09	0,94		
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36		125
Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015		9,5	0,6		
	200	0,51		17,29	71,18		0,0075	45	4,08	3,59		533
Напиток из шиповника	200	0,61		20,75	85,41		0,009	54	4,89	4,31		
	Ясли-400	17,15	26,64	65,83	448,57	1,793	1,0445	49,74	37,65	8,04		
Итого	Сад-450	21,21	28,28	85,47	567,45	2,135	1,227	54	47,05	9,75		
	Ясли-1603	47,65	50,45	256,90	1449,50	2,16	1,63	90,80	462,97	17,11		
Итого за день	Сад-1919	57,93	56,56	312,02	1767,05	2,59	1,95	103,18	581,97	21,30		



## 9 день

Завтрак	Ясли/сад	Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe	
Каша "Дружба"	150	3,95	8,49	17,02	161,46	0,07	0,12	0,99	94,87	0,61	275
	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,09	0,17	1,33	126,49	0,56	
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	
Батон нарезной	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	125
	8	2,05	2,35		27,44	0,002	0,029	0,056	72	0,07	
Сыр сычужный твердый	9	2,3	2,4		30,87	0,0027	0,032	0,06	81	0,8	114
	170	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,1	
Коф.напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,5	0,024	0,06	0,9	102,42	0,13	514
	Ясли-358	10,34	11,74	47,29	335,42	0,125	0,208	1,796	257,92	1,14	
Итого	Сад-429	15,37	14,91	61,07	432,45	0,1607	0,274	2,29	317,51	1,97	
	Завтрак 2										
Плоды свежие	100	0,7	0,3	8,1	43	0,04	0,03	16	34	0,3	126
	100	0,7	0,3	8,1	43	0,04	0,03	16	34	0,3	
Обед											
Суп из овощей	150	1,16	3,52	7,55	69,14	0,047	0,036	6,7	16,02	0,5	36
	200	1,5	4,58	9,81	89,88	0,061	0,047	8,71	20,83	0,65	
Бекстроганов из отварной говядины	60	10,54	9,83	1	134,69	0,04	0,096	0,24	13,91	1,57	377
	70	13,7	12,77	1,3	175,09	0,052	0,12	0,31	18,08	2,04	
Каша гречневая рассыпч.	110	6,27	5,75	33	189,01	0,15	0,08		28,3	3,3	252
	130	7,41	6,8	58,5	223,38	0,18	0,098		33,49	3,94	
Салат из свеж. огурцов с зеленым луком	40	0,32	4,04	0,95	41,42	0,008	0,02	2,9	12,99	0,24	17
	60	0,48	6,06	1,43	62,12	0,012	0,03	4,36	19,49	0,37	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032		14	1,56	123
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,25	0,15	16,4	67,94	0,015		0,21	6,35	5,38	526
	180	0,3	0,18	19,68	81,53	0,018		0,25	7,62	6,46	
Итого	Ясли-550	21,18	23,77	72,26	571,8	0,332	0,264	10,05	91,57	12,55	
	Сад-690	26,69	30,94	107,42	719	0,413	0,335	13,63	117,01	15,41	
Полдник											
Вафли	20	2,5	0,56	0,66	15,46	70,8	0,006	0,008		3,2	0,3
	50	1,4	1,65	38,65	177	0,015	0,02				
Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,027	0,14	0,45	180,77	0,15	529
	200	5,6	6,4	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	200,86	0,17	

Итого	Ясли-200	7,53	6,3	9,73	123,57	70,827	0,146	0,45	180,77	3,35	
	Сад-250	7	8,05	48,73	297,12	0,045	0,17	0,5	200,86	0,17	
Ужин											
Птица отварная	60	9,74	7,31		113,18	0,017	0,06	0,54	10,6	0,68	414
	70	11,33	8,5		131,6	0,02	0,07	0,63	12,32	0,79	
Калуста тушеная	110	2,32	3,77	36,34	86,31	0,022	0,066	18,7	63,1	2,38	435
	130	2,74	4,46	42,95	101,1	0,026	0,078	22,1	74,95	2,81	
	200	0,06	0,01	15,25	62,5			2,8	2,92	0,91	
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,5			2,8	2,92	0,91	506
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	
Батон нарезной	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	125
	Ясли-400	14,37	11,96	67,01	340,59	0,07	0,14	22,04	82,32	4,33	
Итого	Сад450	17,12	14,13	78,76	400,00	0,09	0,16	25,53	97,79	4,99	
	Ясли-1603	54,12	54,07	204,39	1414,38	71,40	0,78	50,34	646,58	21,67	
Итого за день	Сад-1919	66,88	68,33	304,08	1891,57	0,75	0,97	57,95	767,17	22,84	

## 10 день

Завтрак	Ясли/сад	Б	Ж	У	Ккал.	В1	В2	С	Са	Fe	
Каша манная молочная	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	0,12	1,03	99,58	0,33	277
	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	0,17	1,38	132,77	0,44	
Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	125
	40	2,99	1,16	20,56	104,8	0,044	0,012		7,6	0,48	
Масло сливочное	7	0,035	5,78	0,056	52,36		0,0007		0,84	0,014	119
	10	0,05	8,25	0,08	74,8		0,001		1,2	0,02	
Какао с молоком	170	1,96	0,34	19,46	88,72	0,02	0,05	0,48	88,04	0,38	508
	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	
Итого	Ясли-357	8,91	12,30	58,12	380,92	0,11	0,18	1,51	194,16	1,08	1,45
	Сад-450	11,86	16,94	77,50	512,87	0,15	0,25	2,03	258,96		
Завтрак 2											
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2	126
	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	0,02	10	16	2,2	
Обед											
Суп крестьянский	150	1,22	3,15	6,82	63,95	0,029	0,021	6,66	12,79	0,4	169
	200	1,59	4,95	8,87	83,14	0,038	0,027	8,66	16,63	0,52	
Картофельное пюре	110	2,26	4,66	10,33	106,55	0,099	0,077	3,74	26,66	0,84	441
	130	2,67	5,51	12,21	125,92	0,12	0,091	4,42	31,51	0,99	
Рыба, тушеная в томате с овощами	60	11,48	6,18	5,17	122,25	0,077	0,069	2,48	31,08	0,54	354
	70	13,35	7,19	6,01	142,15	0,09	0,08	2,88	36,14	0,63	
Порц. свежий огурец	40	0,32	0,04	1	5,6	0,004	0,008	1,08	4,96	0,13	120
	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,006	0,012	1,62	7,44	0,19	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,072	0,032		14	1,56	123
	50	3,3	0,55	16,7	87	0,09	0,04		17,5	1,95	
Компот из апельсинов с яблоками	150	0,32	0,14	20,88	85,99	0,015		5,4	11,58	0,21	524
	200	0,43	0,18	27,84	114,66	0,02		7,2	15,44	0,28	
Итого	Ясли-550	18,24	14,65	57,56	453,94	0,296	0,207	19,36	87,07	3,68	4,56
	Сад-710	21,82	18,44	73,13	561,27	0,364	0,25	24,78	124,66		
Полдник											
Соки овощные, фруктовые	180	0,9		21,06	84,6	0,018	0,018	3,6	14,4	0,36	532
	200	1		23,4	94	0,02	0,02	4	16	0,4	
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,05	0,09	0,03	47,37	0,74	555
	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,05	0,09	0,03	47,37	0,74	

Итого	Ясли-240	7,98	4,9	62,87	84,6	0,068	0,108	3,6	61,77	1,1	
	Сад-260	8,08	4,9	65,21	94	0,07	0,11	4	63,37	1,14	
Ужин	110	4,06	4,58	24,82	161,63	1,62	0,028		9,38	0,79	
	130	4,8	5,41	29,33	191,02	1,91	0,033		11,09	0,94	432
	60	7,74	6,82	4,93	112,03	0,036	0,066		9,08	1,24	
Тефтели из говядины пар.	70	9,03	7,95	5,75	130,7	0,042	0,077		10,59	1,45	399
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0,009		5,7	0,36	
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,055	0,015		9,5	0,6	125
Батон нарезной	200	0,61		20,75	85,41		0,009	54	4,89	4,31	
	200	0,61		20,75	85,41		0,009	54	4,89	4,31	533
Напиток из шиповника	Ясли-400	14,66	12,27	65,92	437,67	1,69	0,10	21,22	29,05	6,70	
	Сад-450	18,19	14,81	81,53	538,13	2,01	0,13	24,62	36,07	7,30	
Итого	Ясли-1647	50,19	44,52	254,87	1402,13	2,20	0,62	55,69	388,05	14,76	
	Сад-1970	60,35	55,49	307,77	1751,27	2,63	0,76	65,43	499,06	16,65	
	Ясли-1607	47,3	48,1	208	1438	0,9	1	50	507	13	
Среднее с 1 по 5 День	Сад-1920	57,82	50	260	1813	1,1	1,3	60	628	15	
	Ясли-1619	50,9	50	206	1413,5	0,8	0,7	52	524	14	
Среднее с 6 по 10 День	Сад-1924	64	52	241,5	1827,3	1	0,9	59	643	17	
	Ясли-1607	49	49,05	207	1425	0,8	0,9	48	600	10	
Среднее за 10 дней	Сад-1922	60,91	51	250,75	1820	0,9	1,1	52	700	10,5	

Разработано: специалист по питанию



И. А. Корнилова

Основание: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» издание 6, Уральский региональный центр питания. 2012 г.