

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ № 24  
Е.П. СКОКИНА



**ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ  
ВОСПИТАННИКОВ 2-3 И 3-7 ЛЕТ НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ  
ПЕРИОД  
2024 ГОД В МБДОУ № 24**

| Прием пищи | Наименование блюда      | Выход блюда (г) |        | Пищевые вещества (г) |        | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая ценность (ккал) | Вит. С  | № рецептуры |     |
|------------|-------------------------|-----------------|--------|----------------------|--------|----------------------|-------|----------------------|--------|--------------------------------|---------|-------------|-----|
|            |                         | ясли            | сад    | Б                    |        | Ж                    |       | У                    |        |                                |         |             |     |
|            |                         |                 |        | ясли                 | сад    | ясли                 | сад   | ясли                 | сад    | ясли                           | сад     |             |     |
| 1 День     |                         |                 |        |                      |        |                      |       |                      |        |                                |         |             |     |
| Завтрак:   | Каша молочная гречневая | 150/5           | 200/5  | 7,3                  | 9,7    | 4,9                  | 6,5   | 26,1                 | 34,5   | 170,6                          | 225,7   | 0,9         | 43  |
|            | Батон с маслом          | 30/5            | 40/5   | 1,9                  | 2,4    | 5,8                  | 7,5   | 11,8                 | 15,2   | 106,6                          | 137,1   |             | 139 |
|            | Сыр порционно           | 4               | 6      | 23,2                 | 23,2   | 29,5                 | 29,5  | 14,6                 | 14,6   | 36                             | 54      | 0,7         | 5   |
|            | Какао                   | 150             | 180    | 3,3                  | 3,9    | 3,4                  | 4,1   | 13,8                 | 16,5   | 94,3                           | 113,2   | 138,2       | 140 |
|            | Яйцо отварное           | 40              | 40     | 5,1                  | 5,1    | 4,6                  | 4,6   | 0,3                  | 0,3    | 63                             | 63      | 0/0         | 161 |
| Итого:     |                         | 384             | 476    | 40,8                 | 44,3   | 48,2                 | 52,2  | 66,6                 | 81,1   | 470,5                          | 593     | 139,8       |     |
| 2 завтрак  | Сок фруктовый           | 100             | 100    | 1                    | 1      | 0,2                  | 0,2   | 19,6                 | 19,6   | 89,2                           | 89,2    | 1,6         | 142 |
| Итого:     |                         | 100             | 100    | 1                    | 1      | 0,2                  | 0,2   | 19,6                 | 19,6   | 89,2                           | 89,2    | 1,6         |     |
| Обед:      | Суп овощной со смет.    | 200/9           | 250/11 | 6,64                 | 8,3    | 15,8                 | 19,8  | 56,8                 | 71     | 396,8                          | 496     | 58,3        | 36  |
|            | Плов с мясом            | 150             | 200    | 15,83                | 25,83  | 12,33                | 17    | 22,24                | 30,67  | 263,18                         | 363     | 0           | 25  |
|            | Свекла тушеная          | 40              | 60     | 1,63                 | 1,63   | 3                    | 3     | 8,17                 | 8,17   | 68,54                          | 68,54   | 1,27        | 59  |
|            | Компот из св.фр.        | 180             | 200    | 0,4                  | 0,4    |                      |       | 24,2                 | 26,9   | 99,9                           | 111     | 0,2         | 164 |
|            | Хлеб пшеничный          | 20              | 30     | 2,3                  | 3,2    | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1         | 1   |
|            | Хлеб ржаной             | 40              | 50     | 2                    | 3,3    | 0,3                  | 0,5   | 12,1                 | 20,1   | 57                             | 95      | 0           | 1   |
| Итого:     |                         | 649             | 757    | 28,8                 | 42,66  | 31,63                | 40,5  | 138,61               | 176,94 | 956,42                         | 1228,24 | 59,87       |     |
| Поддник:   | Рыба с овощами          | 60              | 80     | 8,7                  | 11,6   | 11,6                 | 15,4  | 8,6                  | 11,4   | 171,7                          | 228,9   | 0,1         | 70  |
|            | Пюре картофельное       | 100             | 110    | 2,7                  | 3,4    | 4,2                  | 5,3   | 16,4                 | 20,5   | 121,9                          | 152,52  | 20,1        | 99  |
|            | Огурец свеж.            | 40              | 45     | 0,4                  | 0,5    | 0,1                  | 0,1   | 1,1                  | 1,5    | 6,3                            | 8,4     | 6           | 20  |
|            | Чай с лимоном           | 100/5           | 150/5  | 2,2                  | 2,6    | 2,3                  | 2,8   | 11,7                 | 14     | 72,5                           | 87      | 0,5         | 137 |
|            | Хлеб пшен.              | 10              | 10     | 2,3                  | 3,2    | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1         | 1   |
| Итого:     |                         | 305             | 390    | 16,3                 | 21,3   | 18,4                 | 23,8  | 52,9                 | 67,5   | 443,4                          | 571,52  | 26,8        |     |
| Итого:     | За День                 | 1438            | 1723   | 84,6                 | 106,06 | 98,23                | 116,5 | 262,61               | 325,04 | 1888,52                        | 2387,26 | 227,97      |     |

| Примем пищи | Наименование блюда             | Выход блюда (г) |      | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая ценность (ккал) |         | Вит. С | № рецептуры |
|-------------|--------------------------------|-----------------|------|----------------------|-------|----------------------|--------|----------------------|--------|--------------------------------|---------|--------|-------------|
|             |                                | ясли            | сад  | Б                    |       | Ж                    |        | У                    |        | ясли                           | сад     |        |             |
|             |                                |                 |      | ясли                 | сад   | ясли                 | сад    | ясли                 | сад    |                                |         |        |             |
| 2 День      |                                |                 |      |                      |       |                      |        |                      |        |                                |         |        |             |
| Завтрак:    | Каша молоч. ячневая            | 180             | 200  | 7,5                  | 10    | 8,3                  | 11,3   | 30,4                 | 41,3   | 227                            | 307     | 1,2    | 47          |
|             | Батон с маслом                 | 30/5            | 40/5 | 1,9                  | 2,4   | 5,8                  | 7,5    | 11,8                 | 15,2   | 106,6                          | 137,1   |        | 139         |
|             | Сыр порционно                  | 4               | 6    |                      | 23,2  |                      | 29,5   |                      |        | 36                             | 54      | 0,7    | 5           |
|             | Кофейный напиток               | 150             | 180  | 2,3                  | 2,8   | 2,3                  | 2,8    | 12,8                 | 15,4   | 77,8                           | 93,3    | 0,5    | 139         |
| Итого:      |                                | 369             | 431  | 11,7                 | 38,4  | 16,4                 | 51,1   | 55                   | 71,9   | 447,4                          | 591,4   | 2,4    |             |
| 2 завтрак   | Сок фруктовый                  | 100             | 100  | 1                    | 1     | 0,2                  | 0,2    | 19,6                 | 19,6   | 89,2                           | 89,2    | 1,6    | 142         |
| Итого:      |                                | 100             | 100  | 1                    | 1     | 0,2                  | 0,2    | 19,6                 | 19,6   | 89,2                           | 89,2    | 1,6    |             |
| Обед        | Суп картофельный с фасолью     | 200             | 250  | 4,39                 | 5,49  | 4,22                 | 5,28   | 13,06                | 16,33  | 107,8                          | 134,75  | 14,27  | 138         |
|             | Оладьи из печени               | 80              | 100  | 10,9                 | 14,81 | 4,85                 | 9,97   | 3,9                  | 4,1    | 191,24                         | 211,24  | 0,9    | 809         |
|             | Пюре картофельное              | 120             | 150  | 2,7                  | 3,4   | 4,2                  | 5,3    | 16,4                 | 20,5   | 121,9                          | 152,5   | 16,1   | 99          |
|             | Салат из помидора с зел. луком | 40              | 45   | 1,91                 | 2,1   | 6,61                 | 6,87   | 3,72                 | 4,72   | 63,7                           | 71,2    | 2,49   | 14          |
|             | Хлеб пшен.                     | 30              | 40   | 2,3                  | 3,2   | 0,2                  | 0,2    | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1    | 1           |
|             | Хлеб ржан.                     | 40              | 50   | 2                    | 3,3   | 0,3                  | 0,5    | 12,1                 | 20,1   | 57                             | 95      | 0      | 1           |
|             | Кисель                         | 150             | 180  | 0                    | 0     | 0                    | 0      | 13,5                 | 18     | 46,5                           | 60      | 0/0    | 233         |
| Итого:      |                                | 660             | 815  | 24,2                 | 32,3  | 20,38                | 28,12  | 77,78                | 103,85 | 659,14                         | 819,39  | 33,86  |             |
| Полдник     | Ленивые вареники               | 100             | 120  | 14,52                | 17,6  | 7,7                  | 9,1    | 15,18                | 17,94  | 190,3                          | 224,9   | 0,26   | 132         |
|             | Соус сметанный                 | 20              | 20   | 0,3                  | 0,45  | 3,37                 | 5,065  | 1,08                 | 1,62   | 30                             | 45      | 0,06   | 224         |
|             | Кефир                          | 100             | 100  | 3                    | 3     | 0,05                 | 0,05   | 3,8                  | 3,8    | 30                             | 30      | 0,7    | 109         |
|             | Фрукты свежие                  | 80              | 100  | 1,4                  | 1,4   | 0,3                  | 0,3    | 12,1                 | 12,1   | 64,2                           | 64,2    | 37     | 132         |
| Итого       |                                | 300             | 340  | 19,22                | 22,45 | 11,42                | 14,515 | 32,16                | 35,46  | 314,5                          | 364,1   | 38,02  |             |
| Итого       | за день                        | 1429            | 1686 | 56,12                | 94,15 | 48,2                 | 93,93  | 109,94               | 230,81 | 1510,24                        | 1864,09 | 75,88  |             |

| Прием пищи | Наименование блюда              | Выход блюда (г) |      | Пищевые вещества (г) |        | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая ценность (ккал) |         | Вит. С | № рецептуры |
|------------|---------------------------------|-----------------|------|----------------------|--------|----------------------|-------|----------------------|--------|--------------------------------|---------|--------|-------------|
|            |                                 | ясли            | сад  | Б                    |        | Ж                    |       | У                    |        | ясли                           | сад     |        |             |
|            |                                 |                 |      | ясли                 | сад    | ясли                 | сад   | ясли                 | сад    |                                |         |        |             |
| 3 день     |                                 |                 |      |                      |        |                      |       |                      |        |                                |         |        |             |
| Завтрак:   | Каша молочная пшеничная         | 180             | 200  | 7,5                  | 10     | 8,3                  | 11,3  | 30,4                 | 41,3   | 227                            | 307     | 1,2    | 47          |
|            | Батон с маслом                  | 20/5            | 30/5 | 1,9                  | 2,4    | 5,8                  | 7,5   | 11,8                 | 15,2   | 106,6                          | 137,1   |        | 139         |
|            | Сыр порционню                   | 4               | 6    | 23,2                 | 23,2   | 29,5                 | 29,5  |                      |        | 36                             | 54      | 0,7    | 5           |
|            | Какао                           | 180             | 180  | 3,3                  | 3,9    | 3,4                  | 4,1   | 13,8                 | 16,5   | 94,3                           | 113,2   |        | 140         |
|            | Печенье                         | 20              | 30   | 2,25                 | 3,94   | 2,94                 | 4,9   | 22,32                | 37,2   | 125,1                          | 208,5   |        | 604         |
| Итого      |                                 | 384             | 416  | 38,15                | 43,44  | 49,94                | 57,3  | 78,32                | 110,2  | 589                            | 819,8   | 140,1  |             |
| 2 завтрак  | Глюды свежие                    | 100             | 100  | 1,4                  | 1,4    | 0,3                  | 0,3   | 12,1                 | 12,1   | 64,2                           | 64,2    | 37     | 132         |
| Итого      |                                 | 100             | 100  | 1,4                  | 1,4    | 0,3                  | 0,3   | 12,1                 | 12,1   | 64,2                           | 64,2    | 37     |             |
| Обед:      | Щи зеленые со смет.             | 200             | 250  | 2,156                | 2,695  | 5,248                | 6,56  | 7,232                | 9,04   | 84,8                           | 106     | 22,95  | 68          |
|            | Тефеля мясная в соусе           | 60              | 80   | 6,41                 | 8,98   | 6,78                 | 9,49  | 5,22                 | 7,31   | 107,5                          | 150,5   | 0,79   | 66          |
|            | Каша гречневая                  | 130             | 150  | 3                    | 4,5    | 4,27                 | 6,4   | 14,6                 | 21,9   | 175,33                         | 263     | 0      | 186         |
|            | Огурец свеж.                    | 40              | 45   | 0,4                  | 0,5    | 0,1                  | 0,1   | 1,1                  | 1,5    | 6,3                            | 8,4     | 6      | 20          |
|            | Хлеб пшен.                      | 20              | 30   | 2,3                  | 3,2    | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1    | 1           |
|            | Хлеб ржан.                      | 40              | 50   | 2                    | 3,3    | 0,3                  | 0,5   | 12,1                 | 20,1   | 57                             | 95      | 0      | 1           |
|            | Компот сухофр.                  | 180             | 200  | 0,4                  | 0,4    | 0                    | 0     | 24,2                 | 26,9   | 100                            | 110     | 0,2    | 164         |
| Итого      |                                 | 670             | 805  | 16,666               | 23,575 | 16,898               | 23,25 | 79,552               | 106,85 | 601,93                         | 827,6   | 30,04  |             |
| Поддник:   | Омлет натуральный               | 65              | 70   | 6,38                 | 8,51   | 10,52                | 10,73 | 0,99                 | 1,59   | 123,8                          | 137,1   | 0,3    | 438         |
|            | Икра овощная (или икра сборная) | 40              | 60   | 0,73                 | 1,09   | 2,08                 | 3,11  | 2,57                 | 3,86   | 32,75                          | 49,12   | 5,42   | 132         |
|            | Хлеб пшен.                      | 10              | 10   | 2,3                  | 3,2    | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1    | 1           |
|            | Чай                             | 100             | 150  | 2,2                  | 2,6    | 2,3                  | 2,8   | 11,7                 | 14     | 72,5                           | 87      | 0,5    | 137         |
| Итого:     |                                 | 215             | 290  | 11,61                | 15,4   | 15,1                 | 16,84 | 30,36                | 39,55  | 300,05                         | 367,92  | 6,32   |             |
| Итого:     | за день                         | 1369            | 1611 | 66,42                | 83,81  | 82,23                | 98,19 | 203,33               | 268,7  | 1555,18                        | 2078,62 | 213,46 |             |

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Выход блюда (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая ценность (ккал) |         | Вит. С  | № рецептуры |
|------------|--|-----------------|-------|----------------------|--------|----------------------|-------|----------------------|--------|--------------------------------|---------|---------|-------------|
|            |  | ясли            | сад   | Б                    | Ж      | У                    | ясли  | сад                  | ясли   | сад                            | ясли    |         |             |
| 4 день     |  |                 |       |                      |        |                      |       |                      |        |                                |         |         |             |
| Завтрак:   | Каша молочн. геркулесовая                | 180             | 200   | 7,5                  | 10     | 8,3                  | 11,3  | 30,4                 | 41,3   | 227                            | 307     | 1,2     | 47          |
|            | Батон с маслом                           | 30/5            | 40/5  | 1,9                  | 2,4    | 5,8                  | 7,5   | 11,8                 | 15,2   | 106,6                          | 137,1   | 0,4/0,5 | 139         |
|            | Кофейный напиток                         | 180             | 180   | 2,3                  | 2,8    | 2,3                  | 2,8   | 12,8                 | 15,4   | 77,8                           | 93,3    |         | 139         |
| Итого:     |  | 360             | 380   | 11,7                 | 15,2   | 16,4                 | 21,6  | 55                   | 71,9   | 411,4                          | 537,4   | 1,2     |             |
| 2 завтрак  | Фрукты свежие                            | 100             | 110   | 1,4                  | 1,4    | 0,3                  | 0,3   | 12,1                 | 12,1   | 64,2                           | 64,2    | 37      | 132         |
| Итого:     |  | 100             | 110   | 1,4                  | 1,4    | 0,3                  | 0,3   | 12,1                 | 12,1   | 64,2                           | 64,2    | 37      |             |
| Обед:      | Борщ со смет.                            | 200/5           | 250/5 | 1,8                  | 2,3    | 5,2                  | 6,5   | 10,2                 | 12,8   | 98,7                           | 123,3   | 8,2     | 26          |
|            | Котлета рыбная                           | 70              | 80    | 8                    | 10,63  | 4,7                  | 6,5   | 3,1                  | 4,2    | 87                             | 117     | 4,58    | 71          |
|            | Картофель отварной со сл.маслом          | 100             | 130   | 1,53                 | 1,91   | 2,3                  | 2,88  | 12,27                | 15,34  | 72,92                          | 94,9    | 14      | 318         |
|            | Салат из огурца с помидором и зел.лукком | 45              | 60    | 0,43                 | 0,568  | 2,31                 | 3,08  | 1,39                 | 1,85   | 28,7                           | 38,26   | 8,02    | 18          |
|            | Хлеб пшен.                               | 20              | 30    | 2,3                  | 3,2    | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1     | 1           |
|            | Хлеб ржан.                               | 40              | 50    | 2                    | 3,3    | 0,3                  | 0,5   | 12,1                 | 20,1   | 57                             | 95      | 0       | 1           |
|            | Кисель                                   | 150             | 180   | 0                    | 0      | 0                    | 0     | 13,5                 | 18     | 46,5                           | 60      | 0/0     | 233         |
| Итого      |  | 630             | 785   | 16,06                | 21,908 | 15,01                | 19,66 | 67,66                | 92,39  | 461,82                         | 623,16  | 34,9    |             |
| Поддник:   | Сырники из творога                       | 100             | 100   | 6,3                  | 11,2   | 7,2                  | 12,7  | 22,7                 | 40,2   | 281                            | 498     | 0,4     | 65          |
|            | Соус сметанный                           | 25              | 30    | 0,37                 | 0,44   | 1,25                 | 1,5   | 1,47                 | 1,76   | 18,53                          | 22,23   | 0,01    | 354         |
|            | Ряженка                                  | 150             | 150   | 3                    | 6      |                      |       | 4,1                  |        | 84                             |         | 0,3     | 530,531     |
|            | Сок                                      | 200             | 200   | 2                    | 2      | 0,4                  | 0,4   | 39,2                 | 39,2   | 178,4                          | 178,4   | 3,2     | 142         |
| Итого:     |  | 275             | 280   | 9,67                 | 11,64  | 14,45                | 14,2  | 28,27                | 41,96  | 383,53                         | 520,23  | 3,91    |             |
| Итого:     | за День                                  | 1365            | 1355  | 39,83                | 50,14  | 46,16                | 55,76 | 157,03               | 218,35 | 1320,95                        | 1744,99 | 77      |             |

| Прием пищи | Наименование блюда              | Выход блюда (г) |      | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая ценность (ккал) |         | Вит. С  | № рецептуры |
|------------|---------------------------------|-----------------|------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|--------|--------------------------------|---------|---------|-------------|
|            |                                 | ясли            | сад  | ясли                 | сад   | ясли                 | сад   | ясли                 | сад    | ясли                           | сад     |         |             |
| 5 День     |                                 |                 |      |                      |       |                      |       |                      |        |                                |         |         |             |
| Завтрак:   | Каша молочная манная            | 200             | 200  | 7,5                  | 10    | 8,3                  | 11,3  | 30,4                 | 41,3   | 227                            | 307     | 1,2     | 49          |
|            | Батон с маслом                  | 20/5            | 30/5 | 1,9                  | 2,4   | 5,8                  | 7,5   | 11,8                 | 15,2   | 106,6                          | 137,1   |         | 139         |
|            | Какао                           | 180             | 180  | 3,3                  | 3,9   | 3,4                  | 4,1   | 13,8                 | 16,5   | 94,3                           | 113,2   | 138,2   | 140         |
| Итого:     |                                 | 380             | 415  | 12,7                 | 16,3  | 17,5                 | 22,9  | 56                   | 73     | 427,9                          | 557,3   | 139,4   |             |
| 2 завтрак  | Йогурт                          | 100             | 100  | 5                    | 5     | 3,2                  | 3,2   | 3,8                  | 3,8    | 66                             | 66      | 0,6     | 530,531     |
| Итого      |                                 | 100             | 100  | 5                    | 5     | 3,2                  | 3,2   | 3,8                  | 3,8    | 66                             | 66      | 0,6     |             |
| Обед       | Суп картофельный с клецками     | 180             | 200  | 1,83                 | 3,05  | 2,67                 | 4,45  | 8,49                 | 14,15  | 70,88                          | 118,13  | 4,72    | 160,187     |
|            | Ленивые голубцы с мясом и рисом | 150             | 180  | 15,6                 | 19,1  | 14,5                 | 17,7  | 12,8                 | 15,6   | 245                            | 299,7   | 20/24,5 | 73          |
|            | Огурец свеж.                    | 45              | 60   | 0,4                  | 0,5   | 0,1                  | 0,1   | 1,1                  | 1,5    | 6,3                            | 8,4     | 4,5     | 20          |
|            | Хлеб пшен.                      | 30              | 40   | 2,3                  | 3,2   | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1     | 1           |
|            | Хлеб ржан.                      | 40              | 50   | 2                    | 3,3   | 0,3                  | 0,5   | 12,1                 | 20,1   | 57                             | 95      | 0       | 1           |
|            | Компот св. фр.                  | 150             | 180  | 0,12                 | 0,16  | 0,12                 | 0,16  | 17,91                | 23,98  | 73,2                           | 97,6    | 1,29    | 372         |
| Итого      |                                 | 595             | 710  | 22,25                | 29,31 | 17,89                | 23,11 | 67,5                 | 95,43  | 523,38                         | 713,53  | 10,61   |             |
| Полдник    | Макароны с сыром                | 90              | 100  | 9,29                 | 11,17 | 10,01                | 10,28 | 22,71                | 31,78  | 218                            | 264     | 0,14    | 204         |
|            | Чай с лимоном                   | 100             | 120  | 2,2                  | 2,6   | 2,3                  | 2,8   | 11,7                 | 14     | 72,5                           | 87      | 0,4/0,5 | 137         |
|            | Фрукты свежие                   | 70              | 110  | 1,4                  | 1,4   | 0,3                  | 0,3   | 12,1                 | 12,1   | 64,2                           | 64,2    | 37      | 132         |
| Итого:     |                                 | 260             | 330  | 12,89                | 15,17 | 12,61                | 13,38 | 46,51                | 57,88  | 354,7                          | 415,2   | 37,14   |             |
| Итого      | за день                         | 1385            | 1685 | 58,7                 | 74,77 | 69,76                | 77,12 | 220,07               | 301,33 | 1626,56                        | 2137,93 | 187,54  |             |

| Прием пищи | Наименование блюда    | Выход блюда (г) |      | Пищевые вещества (г) |      | Пищевые вещества (г) |      | Пищевые вещества (г) |      | Энергетическая ценность (ккал) |       | Вит. С | № рецептуры |
|------------|-----------------------|-----------------|------|----------------------|------|----------------------|------|----------------------|------|--------------------------------|-------|--------|-------------|
|            |                       | ясли            | сад  | Б                    |      | Ж                    |      | У                    |      | ясли                           | сад   |        |             |
|            |                       |                 |      | ясли                 | сад  | ясли                 | сад  | ясли                 | сад  |                                |       |        |             |
| 6 День     |                       |                 |      |                      |      |                      |      |                      |      |                                |       |        |             |
| Завтрак:   | Каша молочная рисовая | 150             | 200  | 7,5                  | 10   | 8,3                  | 11,3 | 30,4                 | 41,3 | 227                            | 307   | 1,2    | 47          |
|            | Батон с маслом        | 30/5            | 40/5 | 1,9                  | 2,4  | 5,8                  | 7,5  | 11,8                 | 15,2 | 106,6                          | 137,1 |        | 139         |
|            | Сыр порционнно        | 4               | 6    | 23,2                 | 23,2 | 29,5                 | 29,5 |                      |      | 36                             | 54    | 0,7    | 5           |
|            | Какао                 | 150             | 180  | 3,3                  | 3,9  | 3,4                  | 4,1  | 13,8                 | 16,5 | 94,3                           | 113,2 | 138,2  | 140         |
| Итого      |                       | 304             | 386  | 35,9                 | 39,5 | 47                   | 52,4 | 56                   | 73   | 463,9                          | 611,3 | 140,1  |             |

|           |               |     |     |   |   |     |     |      |      |      |      |     |     |
|-----------|---------------|-----|-----|---|---|-----|-----|------|------|------|------|-----|-----|
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 100 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 19,6 | 19,6 | 89,2 | 89,2 | 1,6 | 142 |
| Итого:    |               | 100 | 100 | 1 | 1 | 0,2 | 0,2 | 19,6 | 19,6 | 89,2 | 89,2 | 1,6 |     |

| Обед:          | Пи из свежей капусты | Выход блюда (г) |      | Пищевые вещества (г) |      | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая ценность (ккал) |         | Вит. С | № рецептуры |
|----------------|----------------------|-----------------|------|----------------------|------|----------------------|-------|----------------------|--------|--------------------------------|---------|--------|-------------|
|                |                      | ясли            | сад  | Б                    |      | Ж                    |       | У                    |        | ясли                           | сад     |        |             |
|                |                      |                 |      | ясли                 | сад  | ясли                 | сад   | ясли                 | сад    |                                |         |        |             |
|                | Жаркое по-домашнему  | 160             | 200  | 5,6                  | 7,5  | 4                    | 5,3   | 11                   | 14,7   | 170,5                          | 227,3   | 8,2    | 85          |
|                | Огурец свежий        | 40              | 45   | 0,4                  | 0,5  | 0,1                  | 0,1   | 1,1                  | 1,5    | 6,3                            | 8,4     | 6      | 20          |
|                | Хлеб пшен.           | 20              | 30   | 2,3                  | 3,2  | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1    | 1           |
|                | Хлеб ржан.           | 40              | 50   | 2                    | 3,3  | 0,3                  | 0,5   | 12,1                 | 20,1   | 57                             | 95      | 0      | 1           |
|                | Компот сухофр.       | 180             | 200  | 0,4                  | 0,4  | 0                    | 0     | 24,2                 | 26,9   | 100                            | 110     | 0,2    | 164         |
| Итого:         |                      | 640             | 775  | 12,5                 | 17,2 | 9,8                  | 12,6  | 73,7                 | 96,1   | 503,5                          | 658,7   | 22,7   |             |
|                | Омлет натуральный    | 65              | 70   | 6,38                 | 8,51 | 10,52                | 10,73 | 0,99                 | 1,59   | 123,8                          | 137,1   | 3      | 438         |
|                | Лика из баклажан     | 40              | 60   | 0,73                 | 1,09 | 2,08                 | 3,11  | 2,57                 | 3,86   | 32,75                          | 49,12   | 5,42   | 132         |
|                | Хлеб пшен.           | 10              | 10   | 2,3                  | 3,2  | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1    | 1           |
|                | Чай                  | 100             | 150  | 2,2                  | 2,6  | 2,3                  | 2,8   | 11,7                 | 14     | 72,5                           | 87      | 0,5    | 137         |
| Итого          |                      | 215             | 290  | 11,61                | 15,4 | 15,1                 | 16,84 | 30,36                | 39,55  | 300,05                         | 367,92  | 9,02   |             |
| Итого: за день |                      | 1279            | 1581 | 63,26                | 77   | 75                   | 86,94 | 152,48               | 265,45 | 1481,75                        | 1935,62 | 173,42 |             |

| Прием пищи | Наименование блюда                       | Выход блюда (г) |      | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая ценность (ккал) |         | Вит. С | № рецептуры |
|------------|--|-----------------|------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|--------|--------------------------------|---------|--------|-------------|
|            |  | ясли            | сад  | ясли                 | сад   | ясли                 | сад   | ясли                 | сад    | ясли                           | сад     |        |             |
|            |  |                 |      |                      |       |                      |       |                      |        |                                |         |        |             |
| 7 день     |  |                 |      |                      |       |                      |       |                      |        |                                |         |        |             |
| Завтрак:   | Каша молочная пшеничная                  | 150             | 200  | 7,5                  | 10    | 8,3                  | 11,3  | 30,4                 | 41,3   | 227                            | 307     | 1,2    | 47          |
|            | Батон с маслом                           | 30/5            | 40/5 | 1,9                  | 2,4   | 5,8                  | 7,5   | 11,8                 | 15,2   | 106,6                          | 137,1   |        | 139         |
|            | Сыр порционно                            | 4               | 6    | 23,2                 | 23,2  | 29,5                 | 29,5  |                      |        | 36                             | 54      | 0,7    | 5           |
|            | Кофейный напиток                         | 150             | 180  | 2,3                  | 2,8   | 2,3                  | 2,8   | 12,8                 | 15,4   | 77,8                           | 93,3    | 0,5    | 139         |
| Итого      |  | 340             | 431  | 34,9                 | 38,4  | 45,9                 | 51,1  | 55                   | 71,9   | 447,4                          | 591,4   | 2,4    |             |
| 2 завтрак  | Сок фруктовый                            | 100             | 100  | 1                    | 1     | 0,2                  | 0,2   | 19,6                 | 19,6   | 89,2                           | 89,2    | 1,6    | 142         |
| Итого      |  | 100             | 100  | 1                    | 1     | 0,2                  | 0,2   | 19,6                 | 19,6   | 89,2                           | 89,2    | 1,6    |             |
| Обед       | Суп-лапша с мясными фрикадельками        | 180             | 200  | 5,2                  | 6,5   | 4,2                  | 5,3   | 11,6                 | 14,5   | 133,8                          | 191     | 10,5   | 40          |
|            | Рыба с овощами                           | 60              | 80   | 8,7                  | 11,6  | 11,6                 | 15,4  | 8,6                  | 11,4   | 171,7                          | 228,9   | 0,1    | 70          |
|            | Пюре картофельное                        | 120             | 150  | 2,7                  | 3,4   | 4,2                  | 5,3   | 16,4                 | 20,5   | 121,9                          | 152,5   | 16,1   | 99          |
|            | Салат из помидора с зел. луком и огурцом | 45              | 60   | 0,43                 | 0,58  | 2,31                 | 3,08  | 1,39                 | 1,85   | 28,7                           | 38,26   | 6      | 18          |
|            | Хлеб пшен.                               | 30              | 40   | 2,3                  | 3,2   | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1    | 1           |
|            | Хлеб ржан.                               | 40              | 50   | 2                    | 3,3   | 0,3                  | 0,5   | 12,1                 | 20,1   | 57                             | 95      | 0      | 1           |
|            | Кисель                                   | 150             | 180  | 0                    | 0     | 0                    | 0     | 13,5                 | 18     | 46,5                           | 60      | 0/0    | 233         |
| Итого:     |  | 625             | 760  | 21,33                | 28,58 | 22,81                | 29,78 | 78,69                | 106,45 | 630,6                          | 860,36  | 32,8   |             |
| Поддник:   | Запеканка творожно-манная                | 100             | 130  | 6,7                  | 17,5  | 4,6                  | 12    | 6,6                  | 17,1   | 171                            | 274     | 0,1    | 63          |
|            | Соус сметанный                           | 25              | 30   | 0,37                 | 0,44  | 1,25                 | 1,5   | 1,47                 | 1,76   | 18,53                          | 22,23   | 0,01   | 354         |
|            | Раженка                                  | 150             | 150  | 3                    |       | 6                    |       | 4,1                  |        | 84                             |         | 0,3    | 530,531     |
|            | Фрукты свежие                            | 100             | 110  | 1,4                  | 1,4   | 0,3                  | 0,3   | 12,1                 | 12,1   | 64,2                           | 64,2    | 37     | 132         |
| Итого:     |  | 375             | 420  | 11,47                | 19,34 | 12,15                | 13,8  | 24,27                | 30,96  | 337,73                         | 360,43  | 37,41  |             |
| Итого      | за День                                  | 1440            | 1711 | 68,7                 | 87,32 | 81,06                | 94,88 | 177,56               | 231,91 | 1504,93                        | 1901,39 | 74,21  |             |



| Прием пищи | Наименование блюда                | Выход блюда (г) |      | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая ценность (ккал) |         | Вит. С  | № рецептуры |
|------------|-----------------------------------|-----------------|------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|--------|--------------------------------|---------|---------|-------------|
|            |                                   | если            | сад  | Б                    |       | Ж                    |       | У                    |        | если                           | сад     |         |             |
|            |                                   |                 |      | если                 | сад   | если                 | сад   | если                 | сад    |                                |         |         |             |
| 8 день     |                                   |                 |      |                      |       |                      |       |                      |        |                                |         |         |             |
| Завтрак:   | Каша молочная манная              | 180             | 200  | 7,5                  | 10    | 8,3                  | 11,3  | 30,4                 | 41,3   | 227                            | 307     | 1,2     | 49          |
|            | Батон с маслом                    | 20/5            | 30/5 | 1,9                  | 2,4   | 5,8                  | 7,5   | 11,8                 | 15,2   | 106,6                          | 137,1   | 0,7     | 139         |
|            | Сыр порционнно                    | 4               | 6    | 23,2                 | 23,2  | 29,5                 | 29,5  |                      |        | 36                             | 54      |         | 5           |
|            | Какао                             | 180             | 180  | 3,3                  | 3,9   | 3,4                  | 4,1   | 13,8                 | 16,5   | 94,3                           | 113,2   | 38,2    | 140         |
| Итого      |                                   | 364             | 416  | 35,9                 | 39,5  | 47                   | 52,4  | 56                   | 73     | 463,9                          | 611,3   | 40,1    |             |
|            |                                   |                 |      |                      |       |                      |       |                      |        |                                |         | 37      | 132         |
| 2 завтрак  | Фрукты свежие                     | 100             | 110  | 1,4                  | 1,4   | 0,3                  | 0,3   | 12,1                 | 12,1   | 64,2                           | 64,2    |         |             |
| Итого      |                                   | 100             | 110  | 1,4                  | 1,4   | 0,3                  | 0,3   | 12,1                 | 12,1   | 64,2                           | 64,2    | 37      |             |
| Обед       | Суп гороховый с гречками          | 200             | 250  | 4,3                  | 6,5   | 3,9                  | 5,2   | 17,5                 | 22     | 105,6                          | 150     | 6,1     | 38          |
|            | Перец фаршированный мясом и рисом | 130             | 160  | 10,22                | 13,63 | 9,94                 | 13,35 | 4,22                 | 5,63   | 171,22                         | 228,29  | 14      | 3822        |
|            | Огурец свежий                     | 40              | 45   | 0,4                  | 0,5   | 0,1                  | 0,1   | 1,1                  | 1,5    | 6,3                            | 8,4     | 6       | 20          |
|            | Хлеб пшен.                        | 20              | 30   | 2,3                  | 3,2   | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1     | 1           |
|            | Хлеб ржан.                        | 40              | 50   | 2                    | 3,3   | 0,3                  | 0,5   | 12,1                 | 20,1   | 57                             | 95      | 0       | 1           |
|            | Компот св. фр.                    | 180             | 200  | 0,4                  | 0,4   | 0                    | 0     | 24,2                 | 26,9   | 100                            | 110     | 0,2     | 164         |
| Итого      |                                   | 610             | 735  | 19,62                | 27,53 | 14,44                | 19,35 | 74,22                | 96,23  | 511,12                         | 686,39  | 26,4    |             |
| Полдник:   | Рулет картофельный с яйцом        | 100             | 100  | 4,69                 | 4,69  | 9,6                  | 9,6   | 12,66                | 12,66  | 152,6                          | 152,6   | 1,4     | 262         |
|            | Помидор свежий                    | 30              | 30   | 0,5                  | 0,5   | 0,1                  | 0,1   | 1,5                  | 1,5    | 8,4                            | 8,4     | 6       | 20          |
|            | Хлеб пшен.                        | 10              | 10   | 2,3                  | 3,2   | 0,2                  | 0,2   | 15,1                 | 20,1   | 71                             | 94,7    | 0,1     | 1           |
|            | Чай                               | 100             | 150  | 2,2                  | 2,6   | 2,3                  | 2,8   | 11,7                 | 14     | 72,5                           | 87      | 0,4/0,5 | 137         |
| Итого:     |                                   | 240             | 290  | 9,69                 | 10,99 | 12,2                 | 12,7  | 40,96                | 48,26  | 304,5                          | 342,7   | 7,5     |             |
| Итого:     | за День                           | 1314            | 1541 | 66,61                | 78,52 | 73,94                | 84,75 | 183,28               | 229,59 | 1343,72                        | 1704,59 | 111     |             |

| Принем пищи    | Выход блюда (г)                      |       | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |       | Пищевые вещества (г) |        | Энергетическая ценность (ккал) | Вит. С  | № рецептуры |         |         |
|----------------|--------------------------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|-------|----------------------|--------|--------------------------------|---------|-------------|---------|---------|
|                | ясли                                 | сад   | Б                    |       | Ж                    |       | У                    |        |                                |         |             |         |         |
|                |                                      |       | ясли                 | сад   | ясли                 | сад   | ясли                 | сад    |                                |         |             |         |         |
| 9 День         |                                      |       |                      |       |                      |       |                      |        |                                |         |             |         |         |
| Завтрак        | Каша молочная пшеничная              | 180   | 200                  | 7,5   | 10                   | 8,3   | 11,3                 | 30,4   | 41,3                           | 227     | 307         | 0,9     | 47      |
|                | Батон с маслом                       | 30/5  | 40/5                 | 1,9   | 2,4                  | 5,8   | 7,5                  | 11,8   | 15,2                           | 106,6   | 137,1       | 0,7     | 139     |
|                | Сыр порционно                        | 4     | 6                    | 23,2  | 23,2                 | 29,5  | 29,5                 |        |                                | 36      | 54          |         | 5       |
|                | Кофейный напиток                     | 180   | 180                  | 2,3   | 2,8                  | 2,3   | 2,8                  | 12,8   | 15,4                           | 77,8    | 93,3        | 0,4/0,5 | 139     |
| Итого          |                                      | 364   | 416                  | 34,9  | 38,4                 | 45,9  | 51,1                 | 55     | 71,9                           | 447,4   | 591,4       | 1,6     |         |
| 2 завтрак      | Флоды свежие                         | 100   | 110                  | 1,4   | 1,4                  | 0,3   | 0,3                  | 12,1   | 12,1                           | 64,2    | 64,2        | 37      | 132     |
| Итого          |                                      | 100   | 110                  | 1,4   | 1,4                  | 0,3   | 0,3                  | 12,1   | 12,1                           | 64,2    | 64,2        | 37      |         |
| Обед           | Рассольник со сметаной               | 200/5 | 250/5                | 1,8   | 2,3                  | 4,2   | 5,3                  | 13,1   | 16,4                           | 97,9    | 122,4       | 6,7     | 30      |
|                | Овощное рагу с мясом                 | 150   | 200                  | 2,4   | 3,24                 | 11,33 | 17,36                | 13,59  | 18,36                          | 166     | 242         | 3,71    | 621     |
|                | Салат из свежего огурца с зел. луком | 45    | 60                   | 0,43  | 0,58                 | 2,31  | 3,08                 | 1,39   | 1,85                           | 28,7    | 38,26       | 6       |         |
|                | Хлеб пшен.                           | 20    | 30                   | 2,3   | 3,2                  | 0,2   | 0,2                  | 15,1   | 20,1                           | 71      | 94,7        | 0,1     | 1       |
|                | Хлеб ржан.                           | 40    | 50                   | 2     | 3,3                  | 0,3   | 0,5                  | 12,1   | 20,1                           | 57      | 95          | 0       | 1       |
|                | Сок фруктовый                        | 150   | 180                  | 1     | 1                    | 0,2   | 0,2                  | 19,6   | 19,6                           | 89,2    | 89,2        | 1,6     | 142     |
| Итого          |                                      | 610   | 785                  | 9,93  | 13,62                | 18,54 | 26,64                | 74,88  | 96,41                          | 509,8   | 681,56      | 18,11   |         |
| Полдник        | Ленивые вареники                     | 100   | 120                  | 14,52 | 17,16                | 7,7   | 9,1                  | 15,18  | 17,94                          | 190,3   | 229,4       | 0,26    | 462     |
|                | Соус сметанный                       | 25    | 30                   | 0,37  | 0,44                 | 1,25  | 1,5                  | 1,47   | 1,76                           | 18,53   | 22,23       | 0,01    | 354     |
|                | Кефир                                | 150   | 150                  | 3     |                      | 6     |                      | 4,1    |                                | 84      |             | 0,3     | 530,531 |
| Итого:         |                                      | 275   | 300                  | 17,89 | 17,6                 | 14,95 | 10,6                 | 20,75  | 19,7                           | 292,83  | 251,63      | 0,57    |         |
| Итого: за День |                                      | 1349  | 1601                 | 64,12 | 71,02                | 79,69 | 88,64                | 146,08 | 200,11                         | 1314,23 | 1588,79     | 57      |         |

|                                  | Прием пищи             | Выход блюд, (г) |        | Пищевые вещества (г) |        | Пищевые вещества (г) |        | Пищевые вещества (г) |         | Энергетическая ценность (ккал) |         | Вит. С  | № рецептуры |
|----------------------------------|------------------------|-----------------|--------|----------------------|--------|----------------------|--------|----------------------|---------|--------------------------------|---------|---------|-------------|
|                                  |                        | ясли            | сад    | Б                    |        | Ж                    |        | У                    |         | ясли                           | сад     |         |             |
|                                  |                        |                 |        | ясли                 | сад    | ясли                 | сад    | ясли                 | сад     |                                |         |         |             |
| 10 День                          |                        |                 |        |                      |        |                      |        |                      |         |                                |         |         |             |
| Завтрак:                         | Каша молочная геркулес | 180             | 200    | 7,5                  | 10     | 8,3                  | 11,3   | 30,4                 | 41,3    | 227                            | 307     | 1,2     | 47          |
|                                  | Батон с маслом         | 20/5            | 30/5   | 1,9                  | 2,4    | 5,8                  | 7,5    | 11,8                 | 15,2    | 106,6                          | 137,1   |         | 139         |
|                                  | Сыр порционно          | 4               | 6      | 23,2                 | 23,2   | 29,5                 | 29,5   |                      |         | 36                             | 54      | 0,7     | 5           |
|                                  | Какао                  | 180             | 180    | 2,3                  | 2,8    | 2,3                  | 2,8    | 12,8                 | 15,4    | 77,8                           | 93,3    | 0,4     | 139         |
| Итого:                           |                        | 389             | 416    | 34,9                 | 38,4   | 45,9                 | 51,1   | 55                   | 71,9    | 447,4                          | 591,4   | 2,3     |             |
| 2 завтрак                        | Йогурт                 | 100             | 100    | 5                    | 5      | 3,2                  | 3,2    | 3,8                  | 3,8     | 66                             | 66      | 0,6     | 530,531     |
| Итого                            |                        | 100             | 100    | 5                    | 5      | 3,2                  | 3,2    | 3,8                  | 3,8     | 66                             | 66      | 0,6     |             |
| Обед:                            | Свекольник со сметаной | 200/5           | 250/5  | 3,38                 | 4,22   | 5,2                  | 6,5    | 11,03                | 13,77   | 116,11                         | 145     | 7,97    | 34          |
|                                  | Фрикадельки куриные    | 70              | 80     | 11,35                | 16,55  | 3,08                 | 4,84   | 4,32                 | 6,94    | 213,62                         | 225,31  |         | 882         |
|                                  | Макаронны отварные     | 130             | 150    | 33,15                | 38,42  | 3,49                 | 5,49   | 197,64               | 207,62  | 123                            | 134     |         | 204         |
|                                  | Помидор свеж.          | 40              | 60     | 0,4                  | 0,65   | 0,1                  | 0,1    | 1,1                  | 1,5     | 6,3                            | 8,4     | 4,5     | 20          |
|                                  | Хлеб пшен.             | 20              | 30     | 2,3                  | 3,2    | 0,2                  | 0,2    | 15,1                 | 20,1    | 71                             | 94,7    | 0,1     | 1           |
|                                  | Хлеб ржан.             | 40              | 50     | 2                    | 3,3    | 0,3                  | 0,5    | 12,1                 | 20,1    | 57                             | 95      | 0       | 1           |
|                                  | Кисель                 | 150             | 180    | 0                    | 0      | 0                    | 0      | 13,5                 | 18      | 46,5                           | 60      | 0/0     | 233         |
| Итого                            |                        | 655             | 805    | 52,58                | 66,34  | 12,37                | 17,63  | 254,79               | 288,03  | 633,53                         | 762,41  | 12,57   |             |
| Полдник                          | Кнеля рыбная           | 50              | 60     | 4,32                 | 5,46   | 1,57                 | 1,96   | 1,2                  | 1,8     | 58,98                          | 62,69   |         | 369         |
|                                  | Пюре картофельное      | 100             | 100    | 2,7                  | 3,4    | 4,2                  | 5,3    | 16,4                 | 20,5    | 121,9                          | 152,5   | 16,1    | 99          |
|                                  | Хлеб пшен.             | 10              | 10     | 2,3                  | 3,2    | 0,2                  | 0,2    | 15,1                 | 20,1    | 71                             | 94,7    | 0,1     | 1           |
|                                  | Чай                    | 100             | 130    | 2,2                  | 2,6    | 2,3                  | 2,8    | 11,7                 | 14      | 72,5                           | 87      | 0,4     | 137         |
|                                  | Фрукты свежие          | 80              | 80     | 1,4                  | 1,4    | 0,3                  | 0,3    | 12,1                 | 12,1    | 64,2                           | 64,2    | 37      | 132         |
| Итого:                           |                        | 340             | 380    | 12,92                | 16,06  | 8,57                 | 10,56  | 56,5                 | 68,5    | 388,58                         | 461,09  | 53,6    |             |
| Итого:                           | за День                | 1524            | 1731   | 107,65               | 130,28 | 72,98                | 87,39  | 392,41               | 469,43  | 2130,04                        | 2089,4  | 107,2   |             |
| Всего                            | за 10 Дней             | 13592           | 16225  | 676,01               | 853,25 | 727,24               | 796,71 | 1612,38              | 2271,29 | 15676,1                        | 19432,7 | 1304,68 |             |
| Среднее значение норм за 10 дней |                        | 1359,2          | 1622,5 | 67,61                | 85,325 | 72,724               | 79,671 | 161,238              | 227,129 | 1567,61                        | 1943,27 | 130,468 |             |

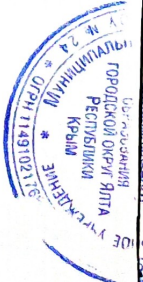
Прочитано, прочитано,  
и средлено печатью на

*11.01.2024*

Заведующий МБДОУ №24

Е.Г. Скугина

№ 24 "Дружба"



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568822

Владелец Скокина Елена Григорьевна

Действителен с 13.03.2024 по 13.03.2025