

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 34»
Юридический/фактический адрес: 624473, Свердловская обл., г. Североуральск, п. Третий Северный, ул. Кедровая, 5
e-mail: mkdou34@mail.ru; тел. 8(34380)43627**

**Утверждено приказом № 213/1-о от 03.09.2025
заведующего МАДОУ № 34
И. А. Солоницына**



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Североуральск, 2025

1 неделя

День первый, Понедельник (10 часов)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | К/кал. | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясли | Сад | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.25 | Омлет запеченный | 100 | 100 | 9,8 | 9,8 | 13,2 | 13,2 | 1,7 | 1,7 | 104,8 | 104,8 |
| | Горошек зеленый | 50 | 50 | 1,5 | 1,5 | 1,9 | 1,9 | 3,2 | 3,2 | 36,0 | 36,0 |
| | Батон Молочный (обог. Валетек-8) с сыром | 20 / 10 | 30 / 10 | 4,2 | 5,1 | 2,9 | 3,0 | 10,4 | 15,7 | 87,0 | 113,0 |
| | Чай с молоком | 150 | 200 | 1,0 | 1,4 | 1,0 | 1,4 | 8,4 | 11,2 | 45,7 | 61,0 |
| | Итого за завтрак | 330 | 390 | 16,5 | 17,8 | 19,0 | 19,5 | 23,7 | 31,8 | 273,5 | 314,8 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Витаминизированный напиток «Витошка» | 0 | 50 | -- | -- | -- | -- | -- | 4,8 | -- | 20,0 |
| | Итого за второй завтрак | -- | 50 | -- | -- | -- | -- | -- | 4,8 | -- | 20,0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 12.00 – 13.00 | Суп картофельный со сметаной | 150 | 180 | 0,99 | 1,19 | 1,6 | 1,92 | 6,7 | 8,0 | 45,7 | 54,9 |
| | Капуста тушеная | 100 | 130 | 3,0 | 3,5 | 2,5 | 2,9 | 11,8 | 13,6 | 81,5 | 94,0 |
| | Фрикадельки из м/1 категории припущеные | 60 | 80 | 9,0 | 12,1 | 9,5 | 12,8 | 4,5 | 6,0 | 141,0 | 188,0 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 180 | 0,37 | 0,44 | 0,02 | 0,02 | 13,7 | 16,4 | 54,0 | 64,8 |
| | Хлеб «Дарницкий Новый» (обог. Валетек-8) | 30 | 37 | 2,1 | 2,5 | 0,32 | 0,4 | 13,8 | 17,1 | 64,8 | 79,9 |
| | Итого за обед | 520 | 667 | 15,8 | 20,4 | 16,4 | 22,9 | 54,1 | 68,1 | 424,0 | 555,6 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 15.25 – 15.35 | Каша рисовая молочная с маслом сливочн. | 120 | 150 | 3,6 | 4,5 | 3,5 | 4,4 | 25,4 | 31,7 | 148,8 | 216,0 |
| | Чай | 150 | 200 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 6,7 | 9,2 | 27,0 | 36,0 |
| | Хлеб «Пшеничный Новый» (Валетек-8) | 25 | 30 | 1,9 | 2,3 | 0,23 | 0,28 | 11,9 | 14,3 | 59,0 | 70,8 |
| | Итого за полдник | 295 | 380 | 5,56 | 6,8 | 3,74 | 4,69 | 44,0 | 55,2 | 234,8 | 322,8 |
| РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 18.30 – 19.00 | Печень в молочном соусе | 80 | 100 | 10,7 | 13,4 | 5,9 | 7,4 | 3,8 | 4,8 | 112,0 | 140,0 |
| | Картофельное пюре | 130 | 150 | 2,6 | 3,0 | 3,6 | 4,1 | 17,8 | 20,5 | 117,0 | 135,0 |
| | Чай с молоком | 180 | 200 | 1,2 | 1,4 | 1,2 | 1,4 | 10,0 | 11,2 | 54,8 | 61,0 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 1,6 | 0,33 | 0,44 | 8,1 | 10,9 | 40,9 | 54,6 |
| | Итого за ужин | 405 | 470 | 15,7 | 19,4 | 11,0 | 13,3 | 39,7 | 47,4 | 324,7 | 390,6 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | Кефир м.д.ж. 2,5% | 100 | 150 | 3,0 | 4,5 | 2,5 | 3,7 | 2,5 | 3,7 | 50,0 | 75,0 |
| | Итого за второй ужин | 100 | 150 | 3,0 | 4,5 | 2,5 | 3,7 | 2,5 | 3,7 | 50,0 | 75,0 |
| | Итого за день | 1 650 | 2 107 | 56,5 | 68,9 | 52,6 | 64,0 | 187,0 | 229,2 | 1 399,0 | 1 750,8 |

10.00 САД: Витаминный напиток «Витошка» - 50,0 Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д₃ – 16,8; С – 5,0; В1 – 0,01; В2 – 0,08; В6 – 0,09; В12 – 0,12;

РР – 0,75; К1 – 3,8; В5 – 0,22; В9 – 30,0; В7 – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0

День второй, Вторник (10 часов)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | К/кал. | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясли | Сад | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.25 | Пудинг из творога с морковью | 120 | 150 | 10,8 | 12,0 | 8,32 | 9,25 | 14,77 | 16,4 | 175,5 | 195,0 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 50 | 1,2 | 1,2 | 2,35 | 2,35 | 7,4 | 7,4 | 54,85 | 54,8 |
| | Батон Молочный (с Валетек-8) с маслом | 20 / 10 | 30 / 10 | 1,7 | 2,5 | 7,5 | 7,7 | 10,6 | 15,8 | 118,2 | 144,2 |
| | Какао с молоком | 150 | 200 | 2,9 | 3,9 | 2,6 | 3,5 | 17,2 | 22,9 | 101,2 | 135,0 |
| | Итого за завтрак | 350 | 440 | 16,6 | 19,6 | 20,8 | 22,8 | 50,0 | 62,5 | 449,8 | 529,0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Напиток из шиповника | 100 | 100 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 8,34 | 8,34 | 32,5 | 32,5 |
| | Итого за второй завтрак | 100 | 100 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 8,34 | 8,34 | 32,5 | 32,5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11.45 – 12.45 | Салат из моркови с изюмом и р/м | 30 | 60 | 0,39 | 0,8 | 1,49 | 3,0 | 5,89 | 11,8 | 38,0 | 76,0 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 180 | 1,28 | 1,55 | 3,2 | 3,9 | 7,7 | 9,25 | 65,3 | 72,9 |
| | Биточки (котлеты) из мяса кур | 60 | 80 | 10,7 | 14,3 | 8,7 | 11,7 | 8,8 | 11,9 | 158,2 | 211,0 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 100 | 130 | 5,73 | 7,46 | 4,5 | 5,92 | 25,2 | 32,7 | 166,6 | 216,6 |
| | Соус молочный | 20 | 30 | 0,39 | 0,59 | 1,16 | 1,75 | 1,32 | 1,98 | 17,3 | 25,9 |
| | Кисель | 150 | 180 | 1,0 | 1,36 | 0 | 0 | 21,7 | 29,0 | 87,14 | 116,1 |
| | Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8), | 30 | 37 | 2,1 | 2,5 | 0,32 | 0,4 | 13,8 | 17,1 | 64,8 | 79,9 |
| | Итого за обед | 540 | 697 | 21,5 | 28,1 | 20,7 | 27,5 | 79,5 | 103,3 | 591,8 | 765,7 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 15.25 – 15.35 | Пирожки печенные из дрож. теста с повидлом | 60 | 70 | 3,6 | 4,2 | 2,9 | 3,4 | 23,3 | 32,3 | 183,0 | 213,5 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 200 | 5,2 | 5,8 | 5,3 | 5,9 | 8,1 | 9,0 | 100,0 | 111,0 |
| | Итого за полдник | 210 | 270 | 8,8 | 10,0 | 8,2 | 9,3 | 31,4 | 41,3 | 283,0 | 324,5 |
| РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 18.30 – 19.00 | Суп молочный с лапшой | 150 | 200 | 2,58 | 3,44 | 2,7 | 3,6 | 8,9 | 11,9 | 71,2 | 95,0 |
| | Чай | 180 | 200 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 8,1 | 9,0 | 31,5 | 35,0 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 1,6 | 0,33 | 0,44 | 8,1 | 10,9 | 40,9 | 54,6 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 13 | 0,6 | 0,8 | 0,09 | 0,11 | 4,67 | 6,0 | 22,6 | 29,3 |
| | Итого за ужин | 355 | 433 | 4,4 | 5,8 | 3,13 | 4,16 | 29,7 | 37,8 | 166,2 | 213,9 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | Бифилайф м.д.ж. 2,5 % (г. Кушва) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 4,0 | 6,0 | 53,0 | 79,5 |
| | Итого за второй ужин | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 4,0 | 6,0 | 53,0 | 79,5 |
| | Итого за день | 1 745 | 2 200 | 54,1 | 67,7 | 55,33 | 67,5 | 194,6 | 250,9 | 1 543,8 | 1 912,6 |

10.00 САД: Витаминный напиток «Витошка» - 50,0 Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д₃ – 16,8; С – 5,0; В1 – 0,01; В2 – 0,08; В6 – 0,09;

В12 – 0,12; РР – 0,75; К1 – 3,8; В5 – 0,22; В9 – 30,0; В7 – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0

День третий, Среда (10 часов)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | К/кал. | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясли | Сад | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 8.00-8.25 | Суп молочный с крупой | 150 | 180 | 2,6 | 3,1 | 3,1 | 3,7 | 10,6 | 12,7 | 81,0 | 97,2 |
| | Батон Молочный с яйцом и маслом | 20 / 20 / 5 | 30 / 20 / 5 | 4,2 | 5,0 | 6,18 | 6,3 | 10,6 | 15,9 | 116,6 | 142,6 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 2,7 | 3,0 | 2,5 | 2,9 | 12,0 | 13,4 | 80,1 | 89,0 |
| | Итого за завтрак | 375 | 415 | 9,5 | 11,1 | 11,7 | 12,9 | 33,2 | 42,0 | 277,7 | 328,8 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 |
| | Итого за второй завтрак | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | 47,0 | 47,0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11.45 – 12.45 | Салат из белокачанной капусты с р/м | 30 | 60 | 0,49 | 1,0 | 1,98 | 4,0 | 3,22 | 6,5 | 32,5 | 65,0 |
| | Суп из овощей со сметаной | 150 | 180 | 1,1 | 1,3 | 3,9 | 4,7 | 6,2 | 7,4 | 65,2 | 78,0 |
| | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами | 180 | 200 | 12,5 | 13,8 | 10,6 | 11,8 | 25,6 | 24,8 | 251,2 | 279,2 |
| | Компот из яблок и изюма | 150 | 180 | 0,21 | 0,25 | 0,01 | 0,01 | 13,8 | 16,6 | 53,2 | 63,9 |
| | Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8) | 30 | 37 | 2,1 | 2,5 | 0,32 | 0,4 | 13,8 | 17,1 | 64,8 | 79,9 |
| | Итого за обед | 540 | 657 | 16,1 | 18,2 | 17,7 | 22,8 | 60,0 | 67,3 | 464,4 | 561,0 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 15.25 – 15.35 | Суфле из рыбы | 70 | 80 | 10,3 | 11,8 | 2,9 | 3,4 | 2,2 | 2,6 | 77,8 | 89,0 |
| | Чай с лимоном | 150 | 200 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 6,7 | 9,2 | 27,0 | 36,0 |
| | Хлеб «Пшеничный Новый» (с Валетек-8) | 20 | 20 | 1,9 | 1,9 | 0,23 | 0,23 | 11,9 | 11,9 | 59,0 | 59,0 |
| | Итого за полдник | 240 | 300 | 12,2 | 13,7 | 3,14 | 3,64 | 20,8 | 23,7 | 163,8 | 184,0 |
| РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 18.30 – 19.00 | яйцо | 40 | 40 | 5,1 | 5,1 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 0,3 | 63,0 | 63,0 |
| | Чай с молоком | 150 | 200 | 1,0 | 1,2 | 1,0 | 1,2 | 8,4 | 10,1 | 45,7 | 61,0 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 1,6 | 0,33 | 0,44 | 8,1 | 10,9 | 40,9 | 54,6 |
| | Итого за ужин | 205 | 260 | 25,8 | 31,1 | 18,4 | 22,1 | 41,5 | 51,0 | 438,6 | 538,0 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | Кефир м.д.ж. 2,5%, (г. Кушва) | 100 | 150 | 3,0 | 4,5 | 2,5 | 3,7 | 3,9 | 5,85 | 50,0 | 75,0 |
| | Итого за второй ужин | 100 | 150 | 3,0 | 4,5 | 2,5 | 3,7 | 3,9 | 5,85 | 50,0 | 75,0 |
| | Итого за день | 1 540 | 1 862 | 67,0 | 79,0 | 53,8 | 65,5 | 169,2 | 199,6 | 1 441,5 | 1 733,8 |

День четвертый, Четверг (10 часов)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | К/кал. | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясли | Сад | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 8.00 – 8.25 | Запеканка из творога с яблоками | 120 | 150 | 14,4 | 18,1 | 11,1 | 13,9 | 19,7 | 24,7 | 234,0 | 292,0 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 50 | 1,2 | 1,2 | 2,3 | 2,3 | 7,4 | 7,4 | 54,8 | 54,8 |
| | Чай | 150 | 200 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 6,8 | 9,0 | 26,2 | 35,0 |
| | Батон Молочный с маслом | 20 / 10 | 30/10 | 1,7 | 2,5 | 7,5 | 7,7 | 10,6 | 15,8 | 118,2 | 144,2 |
| | Итого за завтрак | 350 | 440 | 17,3 | 21,8 | 20,9 | 23,9 | 44,5 | 56,9 | 433,2 | 526,0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Напиток из шиповника | 100 | 100 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 8,34 | 8,34 | 32,5 | 32,5 |
| | Итого за второй завтрак | 100 | 100 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 8,34 | 8,34 | 32,5 | 32,5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11.45 – 12.45 | Салат из моркови с р/маслом | 30 | 60 | 0,34 | 0,7 | 1,98 | 4 | 2,29 | 6,6 | 32,0 | 64,0 |
| | Свекольник со сметаной (<i>на мясном бульоне</i>) | 150 | 180 | 1,3 | 1,5 | 3,2 | 3,9 | 8,7 | 10,51 | 69,7 | 83,7 |
| | Гуляш из мяса 1 категории | 60 | 80 | 8,9 | 11,9 | 9,4 | 12,5 | 2,8 | 3,7 | 132,0 | 176,0 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 130 | 3,5 | 4,6 | 2,5 | 3,2 | 21,6 | 28,0 | 125,3 | 162,9 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | 5,8 | 6,9 | 5,8 | 6,9 | 13,3 | 16,0 | 51,9 | 62,4 |
| | Хлеб «Дарницкий Новый» (<i>с Валетек-8</i>) | 30 | 37 | 2,1 | 2,5 | 0,32 | 0,4 | 13,8 | 17,1 | 64,8 | 79,9 |
| Итого за обед | | 520 | 667 | 21,9 | 28,1 | 23,1 | 30,9 | 62,4 | 81,8 | 475,7 | 628,9 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 15.25 – 15.35 | Рагу из овощей | 100 | 130 | 1,56 | 2,0 | 2,46 | 3,2 | 8,9 | 11,6 | 64,6 | 84,0 |
| | Чай с молоком | 150 | 200 | 1,0 | 1,4 | 1,0 | 1,42 | 8,4 | 11,2 | 45,7 | 61,0 |
| | Хлеб «Пшеничный Новый» (<i>с Валетек-8</i>) | 25 | 30 | 1,9 | 2,3 | 0,23 | 0,28 | 11,9 | 14,3 | 59,0 | 70,8 |
| | Итого за полдник | 275 | 360 | 4,46 | 5,7 | 3,6 | 4,9 | 29,2 | 37,1 | 169,3 | 215,8 |
| РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 18.30 – 19.00 | Рыба отварная под маринадом | 150 | 180 | 13,14 | 15,7 | 10,3 | 12,3 | 8,69 | 10,4 | 179,1 | 215,0 |
| | Какао с молоком | 150 | 200 | 2,0 | 3,8 | 2,6 | 3,4 | 17,1 | 22,9 | 101,2 | 135,0 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 1,6 | 0,33 | 0,44 | 8,1 | 10,9 | 40,9 | 54,6 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 13 | 0,6 | 0,8 | 0,09 | 0,11 | 4,67 | 6,0 | 22,6 | 29,3 |
| | Итого за ужин | 325 | 413 | 16,9 | 21,9 | 13,3 | 16,2 | 38,5 | 50,2 | 343,8 | 433,9 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | Бифилайф м.д.ж. 2,5 %, (г. Кушва) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 4,0 | 6,0 | 53,0 | 79,5 |
| | Итого за второй ужин | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 4,0 | 6,0 | 53,0 | 79,5 |
| | Итого за день | 1 560 | 2 070 | 63,36 | 81,7 | 63,4 | 79,7 | 201,6 | 255,0 | 1 567,0 | 1 976,1 |

10.00 САД: Витаминный напиток из шиповника - 50,0 Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д₃ – 16,8; С – 5,0; В1 – 0,01; В2 – 0,08; В6 – 0,09; В12 – 0,12; РР – 0,75; К1 – 3,8; В5 – 0,22; В9 – 30,0; В7 – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0

День пятый, Пятница (10 часов)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | К/кал. | |
|-----------------------|---|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясли | Сад | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 8.00 – 8.25 | Каша геркулесовая молочная с маслом слив. | 150 | 200 | 4,7 | 6,3 | 5,5 | 7,4 | 20,4 | 27,2 | 151,5 | 202,0 |
| | Батон (обог. Валетек-8) с сыром | 20 / 10 | 30 / 10 | 4,3 | 5,1 | 6,5 | 6,6 | 10,5 | 15,7 | 120,1 | 146,1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 2,7 | 3,0 | 2,5 | 2,9 | 12,0 | 13,4 | 80,1 | 89,0 |
| | Итого за завтрак | 360 | 440 | 11,7 | 14,4 | 14,5 | 16,9 | 42,9 | 56,3 | 351,7 | 437,1 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Витаминизированный напиток «Витошка» | 0 | 50 | -- | -- | -- | -- | -- | 4,8 | -- | 20,0 |
| | Итого за второй завтрак | 100 | 100 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 8,34 | 8,34 | 32,5 | 32,5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11.45 – 12.45 | Салат из белокачанной капусты с морковью и р/маслом | 30 | 60 | 0,2 | 0,4 | 2,9 | 5,9 | 0,68 | 1,4 | 30 | 60 |
| | Суп овощной с мясными фрикад. со смет. | 150 | 180 | 3,8 | 5,1 | 9,2 | 12,3 | 10,3 | 13,7 | 141,0 | 188,0 |
| | Тефтели рыбные с рисом в соусе | 120 | 130 | 11,0 | 11,9 | 3,8 | 4,21 | 10,3 | 11,2 | 120,9 | 131,0 |
| | Кисель | 150 | 180 | 0,37 | 0,44 | 0,02 | 0,02 | 13,7 | 16,4 | 54,0 | 64,8 |
| | Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8) | 30 | 37 | 2,1 | 2,5 | 0,32 | 0,4 | 13,8 | 17,1 | 64,8 | 79,9 |
| | Хлеб «Пшеничный Новый» (с Валетек-8) | 25 | 30 | 1,9 | 2,3 | 0,23 | 0,28 | 11,9 | 14,3 | 59,0 | 70,8 |
| | Итого за обед | 505 | 617 | 19,4 | 22,8 | 16,4 | 33,2 | 61,0 | 74,8 | 472,2 | 599,5 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 15.25 – 15.35 | Булочка творожная | 60 | 70 | 7,4 | 8,6 | 7,9 | 9,2 | 28,0 | 32,6 | 214,0 | 249,6 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 200 | 5,2 | 5,8 | 5,3 | 5,9 | 8,1 | 9,0 | 100,0 | 111,0 |
| | Итого за полдник | 210 | 270 | 12,6 | 14,4 | 13,2 | 15,1 | 36,1 | 41,6 | 314,0 | 360,6 |
| | РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | |
| 18.30 – 19.00 | Морковь тушеная | 150 | 180 | 3,0 | 3,7 | 5,3 | 6,4 | 14,5 | 17,4 | 119,0 | 142,8 |
| | Чай с лимоном | 150 / 3 | 200 / 5 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 6,75 | 9,2 | 27,0 | 36,0 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 13 | 0,6 | 0,8 | 0,09 | 0,11 | 4,67 | 6,0 | 22,6 | 29,3 |
| | Итого за ужин | 313 | 418 | 4,86 | 6,18 | 5,73 | 6,96 | 33,9 | 43,5 | 209,5 | 262,7 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | Бифилайф м.д.ж. 2,5 % (г. Кушва) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 4,0 | 6,0 | 53,0 | 79,5 |
| | Итого за второй ужин | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 4,0 | 6,0 | 53,0 | 79,5 |
| | Итого за день | 1 488 | 1 925 | 46,8 | 57,5 | 47,85 | 71,7 | 188,6 | 236,5 | 1 384,4 | 1 738,7 |

10.00 САД: Витаминный напиток из шиповника - 50,0 Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д₃ – 16,8; С – 5,0; В1 – 0,01; В2 – 0,08; В6 – 0,09; В12 – 0,12; РР – 0,75; К1 – 3,8; В5 – 0,22; В9 – 30,0; В7 – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0

2 неделя

День шестой, Понедельник (10 часов)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | К/кал. | |
|---------------------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясли | Сад | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 8.00 – 8.25 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 200 | 4,4 | 5,9 | 3,9 | 5,2 | 23,0 | 30,7 | 146,2 | 195,0 |
| | Батон Молочный (с Валетек-8) с сыром | 20 / 10 | 30 / 10 | 4,2 | 5,1 | 2,9 | 3,0 | 10,4 | 15,7 | 87,0 | 113,0 |
| | Какао с молоком | 150 | 200 | 1,0 | 1,4 | 1,0 | 1,4 | 8,4 | 11,2 | 45,7 | 61,0 |
| | Итого за завтрак | 330 | 440 | 9,6 | 12,4 | 7,8 | 9,9 | 41,8 | 57,6 | 278,9 | 369,0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Витаминный напиток «Витошка» | 0 | 50 | - | - | - | - | - | 4,8 | - | 20,0 |
| | Итого за второй завтрак | 0 | 50 | - | - | - | - | - | 4,8 | - | 20,0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11.45 – 12.45 | Салат из отварной свеклы с изюмом и р/м. | 30 | 60 | 0,38 | 0,7 | 2,4 | 4,9 | 6,1 | 12,2 | 47,0 | 94,0 |
| | Суп картофельный с рыбой | 150 | 180 | 5,4 | 6,5 | 3,0 | 3,7 | 9,7 | 11,6 | 89,2 | 107,1 |
| | Бифштекс рубленый паровой | 60 | 80 | 13,4 | 17,9 | 13,0 | 17,4 | 0,25 | 0,3 | 172,5 | 230,0 |
| | Соус сметанный | 20 | 30 | 0,24 | 0,35 | 1,46 | 2,19 | 0,83 | 1,25 | 17,5 | 26,3 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 130 | 3,5 | 4,6 | 2,5 | 3,2 | 21,6 | 28,0 | 125,3 | 162,9 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | 0,3 | 0,4 | 0,02 | 0,02 | 13,7 | 16,4 | 54,0 | 64,8 |
| | Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8) | 30 | 37 | 2,1 | 2,5 | 0,32 | 0,4 | 13,8 | 17,1 | 64,8 | 79,9 |
| Итого за обед | | 540 | 697 | 25,3 | 28,5 | 22,7 | 31,7 | 65,9 | 86,8 | 570,3 | 652,7 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 15.25 – 15.35 | Рагу из овощей | 100 | 130 | 1,56 | 2,0 | 2,46 | 3,2 | 8,9 | 11,6 | 64,6 | 84,0 |
| | Чай с молоком | 150 | 200 | 1,0 | 1,4 | 1,0 | 1,42 | 8,4 | 11,2 | 45,7 | 61,0 |
| | Хлеб «Пшеничный Новый» (с Валетек-8) | 25 | 30 | 1,9 | 2,3 | 0,23 | 0,28 | 11,9 | 14,3 | 59,0 | 70,8 |
| | Итого за полдник | 275 | 360 | 4,46 | 5,7 | 3,69 | 4,9 | 28,9 | 37,1 | 169,3 | 215,8 |
| РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 18.30 – 19.00 | Биточки (котлеты) из мяса кур | 70 | 80 | 12,5 | 14,3 | 10,2 | 11,7 | 10,7 | 11,8 | 184,6 | 211,0 |
| | Картофельное пюре | 130 | 180 | 2,67 | 3,7 | 3,6 | 5,0 | 17,8 | 24,7 | 117,0 | 162,0 |
| | Компот из яблок и кураги | 180 | 200 | 0,28 | 0,31 | 0,01 | 0,01 | 16,5 | 18,3 | 63,9 | 71,0 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 1,6 | 0,33 | 0,44 | 8,1 | 10,9 | 40,9 | 54,6 |
| | Итого за ужин | 395 | 480 | 16,6 | 19,9 | 14,1 | 17,1 | 53,1 | 65,7 | 406,4 | 498,6 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | Кефир м.д.ж. 2,5%, г. Кушва | 100 | 150 | 3,0 | 4,5 | 2,5 | 3,7 | 3,9 | 5,85 | 50,0 | 75,0 |
| | Итого за второй ужин | 100 | 150 | 3,0 | 4,5 | 2,5 | 3,7 | 3,9 | 5,85 | 50,0 | 75,0 |
| | Итого за день | 1 840 | 2 327 | 58,9 | 71,0 | 50,7 | 67,3 | 216,6 | 276,0 | 1 566,9 | 1 903,1 |

10.00 САД: Витаминный напиток «Витошка» - 50,0 Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д₃ – 16,8; С – 5,0; В1 – 0,01; В2 – 0,08; В6 – 0,09; В12 – 0,12;

РР – 0,75; К1 – 3,8; В5 – 0,22; В9 – 30,0; В7 – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0

День седьмой, Вторник (10 часов)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | К/кал. | |
|---------------------------|---|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясли | Сад | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 8.00 – 8.25 | Пудинг из творога с морковью | 120 | 150 | 10,8 | 12,0 | 8,32 | 9,25 | 14,77 | 16,4 | 175,5 | 195,0 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 50 | 1,2 | 1,2 | 2,35 | 2,35 | 7,4 | 7,4 | 54,85 | 54,8 |
| | Батон Молочный (с Валетек-8) с маслом | 20 / 10 | 30 / 10 | 1,7 | 2,5 | 7,5 | 7,7 | 10,6 | 15,8 | 118,2 | 144,2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 2,7 | 3,0 | 2,5 | 2,9 | 12 | 13,4 | 80,1 | 89,0 |
| | Итого за завтрак | 380 | 440 | 16,4 | 18,7 | 20,6 | 22,1 | 44,8 | 53,0 | 428,6 | 483,0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Напиток из шиповника | 100 | 100 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 8,34 | 8,34 | 32,5 | 32,5 |
| | Итого за второй завтрак | 100 | 100 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 8,34 | 8,34 | 32,5 | 32,5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11.45 – 12.45 | Салат из белокач. капусты с раст. маслом | 30 | 60 | 0,24 | 0,48 | 0,03 | 0,06 | 0,75 | 1,5 | 4,5 | 9,0 |
| | Суп-пюре из разных овощей | 150 | 180 | 2 | 2,6 | 2,7 | 3,5 | 7,1 | 9,4 | 60,8 | 81,0 |
| | Рыба, припущенная с молоком и овощами | 60 | 80 | 7,5 | 10,1 | 1,5 | 2,0 | 1,5 | 2,0 | 50,2 | 67,0 |
| | Картофельное пюре | 100 | 130 | 2 | 2,6 | 2,8 | 3,6 | 13,7 | 17,8 | 90,0 | 117,0 |
| | Компот из яблок и изюма | 150 | 180 | 0,2 | 0,2 | 0,01 | 0,01 | 13,8 | 16,6 | 53,2 | 63,9 |
| | Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8) | 30 | 37 | 2,1 | 2,5 | 0,32 | 0,4 | 13,8 | 17,1 | 64,8 | 79,9 |
| Итого за обед | | 520 | 667 | 14,1 | 18,4 | 10,2 | 13,4 | 51,0 | 64,3 | 351,5 | 452,1 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 15.25 – 15.35 | Пирожок печенный из дрожжевого теста с яблоками | 60 | 70 | 3,6 | 4,2 | 2,9 | 3,3 | 36,3 | 42,3 | 183,0 | 213,0 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 200 | 5,2 | 5,8 | 5,3 | 5,9 | 8,1 | 9,0 | 100,0 | 111,0 |
| | Итого за полдник | 210 | 270 | 8,8 | 10,0 | 8,2 | 9,2 | 44,4 | 51,3 | 283,0 | 324,0 |
| РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 18.30 – 19.00 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. | 150 | 200 | 4,9 | 6,5 | 4,4 | 5,9 | 23,4 | 31,2 | 154,2 | 206,0 |
| | Чай | 180 | 200 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 8,1 | 9,0 | 31,5 | 35,0 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 1,6 | 0,33 | 0,44 | 8,1 | 10,9 | 40,9 | 54,6 |
| | Печенье «К кофе» | 12 | 24 | 0,8 | 1,6 | 2,0 | 4,0 | 7,1 | 14,2 | 50,4 | 100,8 |
| | Итого за ужин | 357 | 444 | 6,93 | 9,7 | 6,7 | 10,3 | 46,7 | 65,3 | 277,0 | 396,4 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | Бифидок м.д.ж. 2,5 % , г. Кушва | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 4,0 | 6,0 | 53,0 | 79,5 |
| | Итого за второй ужин | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 4,0 | 6,0 | 53,0 | 79,5 |
| | Итого за день | 1 547 | 2 001 | 49,0 | 61,0 | 48,2 | 58,8 | 190,9 | 239,9 | 1 393,1 | 1 735,0 |

10.00 САД: Витаминный напиток из шиповника - 50,0 Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д₃ – 16,8; С – 5,0; В1 – 0,01; В2 – 0,08; В6 – 0,09; В12 – 0,12; РР – 0,75; К1 – 3,8; В5 – 0,22; В9 – 30,0; В7 – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0

День восьмой. Среда (10 часов)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | К/кал. | |
|-----------------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясли | Сад | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 8.00 – 8.25 | Суп молочный вермишелевый | 150 | 200 | 4,18 | 5,5 | 4,5 | 6,1 | 14,7 | 19,7 | 117,0 | 156,0 |
| | Чай с молоком | 150 | 200 | 1,0 | 1,4 | 1,0 | 1,42 | 8,4 | 11,2 | 45,7 | 61,0 |
| | Батон (обог. Валетек-8) с маслом и яйцом | 20 / 5 / 20 | 30 / 5 / 20 | 4,2 | 5,0 | 6,18 | 6,3 | 10,6 | 15,9 | 116,6 | 142,6 |
| | Итого за завтрак | 345 | 455 | 9,38 | 11,9 | 11,68 | 13,8 | 33,7 | 46,8 | 279,3 | 359,6 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Витаминизированный напиток «Витошка» | 0 | 50 | - | - | - | - | - | 4,8 | - | 20,0 |
| | Итого за второй завтрак | 0 | 50 | - | - | - | - | - | 4,8 | - | 20,0 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11.45 – 12.45 | Салат из моркови с р/м | 30 | 60 | 0,22 | 0,4 | 2,96 | 5,9 | 0,68 | 1,4 | 30,0 | 60,0 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 180 | 1,2 | 1,4 | 1,9 | 2,3 | 4,9 | 5,9 | 42,0 | 50,4 |
| | Плов из мяса кур | 180 | 200 | 17,2 | 19,1 | 15,7 | 17,4 | 29,6 | 32,9 | 331,2 | 368,0 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 180 | 5,8 | 6,9 | 5,8 | 6,9 | 13,3 | 16,0 | 51,9 | 62,4 |
| | Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8) | 30 | 37 | 2,1 | 2,5 | 0,32 | 0,4 | 13,8 | 17,1 | 64,8 | 79,9 |
| | Итого за обед | 540 | 657 | 26,5 | 30,3 | 26,6 | 32,9 | 62,2 | 73,3 | 519,9 | 620,7 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 15.25 – 15.35 | Пирожок печенный с др.теста с капустой и яйцом | 60,0 | 70,0 | 3,7 | 4,3 | 4,22 | 4,9 | 20,0 | 23,4 | 133,0 | 155,2 |
| | Чай | 150 | 200 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,01 | 6,8 | 9,0 | 26,2 | 35 |
| | Итого за полдник | 270 | 370 | 2,23 | 3,34 | 2,61 | 3,91 | 19,3 | 27,7 | 109,5 | 160,0 |
| | РЕКОМЕНДОВАННЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | |
| 18.30 – 19.00 | Картофель в молоке | 100 | 150 | 2,2 | 3,3 | 2,6 | 3,9 | 12,5 | 18,7 | 83,3 | 125,0 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 200 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 8,34 | 8,34 | 32,5 | 32,5 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 1,6 | 0,33 | 0,44 | 8,1 | 10,9 | 40,9 | 54,6 |
| | Итого за ужин | 295 | 370 | 5,3 | 6,0 | 15,0 | 16,0 | 30,3 | 32,9 | 213,3 | 250,6 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | Кефир м.д.ж. 2,5%, г. Кушва | 100 | 150 | 3,0 | 4,5 | 2,5 | 3,7 | 3,9 | 5,85 | 50,0 | 75,0 |
| | Итого за второй ужин | 100 | 150 | 3,0 | 4,5 | 2,5 | 3,7 | 3,9 | 5,85 | 50,0 | 75,0 |
| | Итого за день | 1 835 | 2 262 | 46,4 | 56,1 | 59,3 | 72,2 | 172,4 | 209,5 | 1 264,0 | 1 557,9 |

10.00 САД: Витаминный напиток «Витошка» - 50,0 Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д₃ – 16,8; С – 5,0; В1 – 0,01; В2 – 0,08; В6 – 0,09;

В12 – 0,12; РР – 0,75; К1 – 3,8; В5 – 0,22; В9 – 30,0; В7 – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0

День девятый. Четверг (10 часов)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | К/кал. | |
|-----------------------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясли | Сад | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 8.00 – 8.25 | Суфле творожное | 120 | 150 | 17,6 | 22,0 | 14,5 | 18,1 | 16,4 | 20,5 | 268,8 | 336 |
| | Соус молочный сладкий | 50 | 50 | 1,2 | 1,2 | 2,3 | 2,3 | 7,4 | 7,4 | 54,8 | 54,8 |
| | Батон Молочный (с Валетек-8) с маслом | 20 / 10 | 30 / 10 | 1,7 | 2,5 | 7,5 | 7,7 | 10,6 | 15,8 | 118,2 | 144,2 |
| | Какао с молоком | 150 | 200 | 1,0 | 1,4 | 1,0 | 1,4 | 8,4 | 11,2 | 45,75 | 61,0 |
| | Итого за завтрак | 350 | 440 | 21,5 | 27,1 | 25,3 | 29,5 | 42,8 | 54,9 | 487,6 | 596,0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Яблоко | 90,0 | 100,0 | 0,36 | 0,4 | 0,36 | 0,4 | 8,82 | 9,8 | 42,3 | |
| | Итого за второй завтрак | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11.45 – 12.45 | Рассольник с крупой и сметаной на м/бул. | 150 | 180 | 1,3 | 1,6 | 3,3 | 4,0 | 9,3 | 11,2 | 74,2 | 89,1 |
| | Пудинг из мяса говядины | 60 | 80 | 12,7 | 16,9 | 11,6 | 15,5 | 0,61 | 0,82 | 158,2 | 211,0 |
| | Капуста тушеная | 100 | 130 | 3,0 | 3,5 | 2,5 | 2,9 | 11,8 | 13,6 | 81,5 | 94,0 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,3 | 0,4 | 0,02 | 0,02 | 13,7 | 16,4 | 54,0 | 64,8 |
| | Хлеб «Дарницкий Новый» (с Валетек-8) | 30 | 37 | 2,1 | 2,5 | 0,32 | 0,4 | 13,8 | 17,1 | 64,8 | 79,9 |
| | Итого за обед | 520 | 667 | 19,9 | 25,4 | 23,8 | 30,6 | 54,4 | 64,9 | 512,3 | 635,1 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 15.25 – 15.35 | Каша пшеничная и маслом слив. | 120 | 150 | 4,0 | 5,0 | 3,6 | 4,6 | 21,3 | 26,6 | 135,6 | 169,5 |
| | Чай | 150 | 200 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 6,7 | 9,2 | 27,0 | 36,0 |
| | Хлеб «Пшеничный Новый» (с Валетек-8) | 25 | 30 | 1,9 | 2,3 | 0,23 | 0,28 | 11,9 | 14,3 | 59,0 | 70,8 |
| | Итого за полдник | 295 | 380 | 5,96 | 7,38 | 3,78 | 4,89 | 39,9 | 50,1 | 221,6 | 276,3 |
| РЕКОМЕНДОВАННЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 18.30 – 19.00 | Помидор свежий порционно | 50 | 60 | 0,24 | 0,48 | 0,03 | 0,06 | 0,75 | 1,5 | 4,5 | 9,0 |
| | Тефтели рыбные в соусе | 120 | 130 | 10,2 | 11,0 | 5,57 | 6,0 | 9,8 | 10,7 | 131,0 | 142,0 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 1,6 | 0,33 | 0,44 | 8,1 | 10,9 | 40,9 | 54,6 |
| | Кисель | 180 | 200 | 0,09 | 0,1 | 0,03 | 0,04 | 22,0 | 24,5 | 86,4 | 96,0 |
| | Итого за ужин | 365 | 410 | 11,7 | 13,1 | 5,9 | 6,54 | 40,6 | 47,6 | 262,8 | 301,6 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | Снежок м.д.ж. 2,5% (г. Кущва) | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 11,0 | 16,5 | 78,0 | 117,0 |
| | Итого за второй ужин | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,8 | 11,0 | 16,5 | 78,0 | 117,0 |
| | Итого за день | 1 730 | 2 147 | 61,8 | 77,4 | 61,5 | 75,6 | 197,5 | 242,8 | 1 604,6 | 1 968,3 |

День десятый. Пятница (10 часов)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюд | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | К/кал. | |
|-----------------------------|--|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|
| | | Ясли | Сад | Я | С | Я | С | Я | С | Я | С |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 8.00 – 8.25 | Каша мол ассорти (рис + гречка) с маслом сл. | 150 | 200 | 3,8 | 5,1 | 4,4 | 5,8 | 18,5 | 24,6 | 129,0 | 172,0 |
| | Батон (обог. Валетек-8) с сыром | 20 / 10 | 30 / 10 | 4,2 | 5,1 | 2,9 | 3,0 | 10,4 | 15,7 | 87,0 | 113,0 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | 2,7 | 3,0 | 2,5 | 2,9 | 12,0 | 13,4 | 80,1 | 89,0 |
| | Итого за завтрак | 360 | 440 | 10,7 | 13,2 | 9,8 | 11,7 | 40,9 | 53,7 | 296,1 | 374,0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| 10.00 | Напиток из шиповника | 100 | 100 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 8,34 | 8,34 | 32,5 | 32,5 |
| | Итого за второй завтрак | 100 | 100 | 0,11 | 0,11 | 0,05 | 0,05 | 8,34 | 8,34 | 32,5 | 32,5 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| 11.45 – 12.45 | Салат из отв. свеклы с растит./маслом | 30 | 60 | 0,4 | 0,8 | 2,4 | 5,0 | 2,04 | 4,1 | 32,0 | 64,0 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 3,1 | 3,8 | 3,0 | 3,6 | 11,8 | 14,2 | 88,5 | 106,2 |
| | Мясо 1 категории тушеное с овощами | 150 | 180 | 11,7 | 14,1 | 11,7 | 14,0 | 14,8 | 17,8 | 213,7 | 256,5 |
| | Компот из яблок и изюма | 150 | 180 | 0,21 | 0,25 | 0,01 | 0,01 | 13,8 | 16,6 | 53,2 | 63,9 |
| | Хлеб «Дарницкий Новый» (обог. Валетек-8) | 30 | 37 | 2,1 | 2,5 | 0,32 | 0,4 | 13,8 | 17,1 | 64,8 | 79,9 |
| | Хлеб «Пшеничный Новый» (об. Валетек-8) | 15 | 20 | 1,2 | 1,6 | 0,21 | 0,28 | 7,8 | 10,4 | 39,0 | 52,0 |
| | Итого за обед | 525 | 657 | 18,1 | 22,2 | 17,6 | 23,2 | 64,0 | 80,2 | 491,2 | 622,5 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| 15.25 – 15.35 | Пирожки печенные из др. теста с повидлом | 60 | 70 | 3,6 | 4,2 | 2,9 | 3,4 | 23,3 | 32,3 | 183,0 | 213,5 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 200 | 5,2 | 5,8 | 5,3 | 5,9 | 8,1 | 9,0 | 100,0 | 111,0 |
| | Итого за полдник | 210 | 270 | 8,8 | 10,0 | 8,2 | 9,3 | 31,4 | 41,3 | 283,0 | 324,5 |
| РЕКОМЕНДОВАННЫЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 18.30 – 19.00 | Голубцы с мясом и рисом | 180 | 200 | 5,31 | 4,78 | 5,09 | 4,58 | 27,51 | 24,76 | 157,3 | 178,0 |
| | Чай с лимоном | 180 / 4 | 200 / 5 | 0,07 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 8,1 | 9,23 | 32,4 | 36,0 |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1,2 | 1,6 | 0,33 | 0,44 | 8,1 | 10,9 | 40,9 | 54,6 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 13 | 0,6 | 0,8 | 0,09 | 0,11 | 4,67 | 6,0 | 22,6 | 29,3 |
| | Итого за ужин | 389 | 458 | 11,8 | 13,7 | 10,7 | 12,9 | 29,6 | 36,73 | 263,2 | 320,6 |
| ВТОРОЙ УЖИН | | | | | | | | | | | |
| 21.00 | Яблоко | 100 | 150 | 0,4 | 0,6 | 0,4 | 0,6 | 9,8 | 14,7 | 47,0 | 70,5 |
| | Итого за второй ужин | 100 | 150 | 0,4 | 0,6 | 0,4 | 0,6 | 9,8 | 14,7 | 47,0 | 70,5 |
| | Итого за день | 1 784 | 2 175 | 49,8 | 59,7 | 46,7 | 57,7 | 198,7 | 249,6 | 1 472,5 | 1 804,1 |

10.00 САД: напиток из шиповника - 50,0 Витамины: А – 30,0; Е – 0,58; Д₃ – 16,8; С – 5,0; В1 – 0,01; В2 – 0,08; В6 – 0,09; В12 – 0,12;

РР – 0,75; К1 – 3,8; В5 – 0,22; В9 – 30,0; В7 – 1,25; Углеводы – 4,75; Ккал. – 20,0