

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

Утверждено приказом заведующего МАДОУ № 34
№ 206-о от 01.09.2026

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(10-часовое пребывание детей,
С 01.09.2026 по 28.02.2027)

г. Североуральск
2026 г.

1 неделя
День первый, Понедельник

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. <i>Валетек-8</i>) 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	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											
	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 припущенные	60	80	9,0	12,1	9,5	12,8	4,5	6,0	141,0	188,0
	Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,4	54,0	64,8
	Хлеб «Дарницкий Новый» (обог. <i>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	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» (<i>Валетек-8</i>)	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

День второй, Вторник

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	Компот из свежих фруктов	150	180	5,82	6,98	5,82	6,98	13,3	16,0	51,9	62,4
	Итого за второй завтрак	150	180	5,82	6,98	5,82	6,98	13,3	16,0	51,9	62,4
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 печеные 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

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	103	114	0,36	0,4	0,36	0,04	8,82	9,8	42,3	47,0
	Итого за второй завтрак	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,8	9,8	42,0	47,0
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Кукуруза сахарная	30	60	1,0	1,5	2,39	3,58	5,67	10,02	50,0	75,0
	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	16,91	19,35	17,22	20,49	64,63	75,92	484,4	575,82
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	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	Вареники ленивые	150	180	23,6	28,3	17,1	20,5	25,0	30,0	352,0	422,4
	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	315	400	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	1 565	1 987	67,0	79,0	53,8	65,5	169,2	199,6	1 441,5	1 733,8

День четвертый, Четверг

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 (на мясном бульоне)	150	180	1,3	1,5	3,2	3,9	8,7	10,51	69,7	83,7
	Гуляш из мяса I 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	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
	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» (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	3,6	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

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

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	Компот из свежих фруктов	150	180	5,82	6,98	5,82	6,98	13,3	16,0	51,9	62,4
	Итого за второй завтрак	150	180	5,82	6,98	5,82	6,98	13,3	16,0	51,9	62,4
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Салат из белокачанной капусты 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

2 неделя.

День шестой, понедельник

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	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 белокачанной капусты с р/м.	30	60	0,49	1,0	1,98	4,0	3,22	6,5	32,5	65,0
	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 сухофруктов	150	180	0,37	0,44	0,32	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

День седьмой, вторник

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											
	Сок фруктовый	200	--	--	--	--	--	23,0		92,0	
10.00	Витаминизированный напиток «Витошка»	--	50	--	--	--	--	--	4,8	--	20,0
	Итого за второй завтрак	200	50	--	--	--	--	23,0	4,8	92,0	20,0
ОБЕД											
11.45 – 12.45	Горошек зеленый	50	50	1,5	1,5	1,9	1,9	3,2	3,2	36,0	36,0
	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 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 пшенная 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 «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 восьмой, среда

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	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	0,3	0,7	1,98	4,0	2,2	6,6	32,0	64,0
	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	26,6	30,6	25,7	31,0	63,8	78,5	521,9	624,7
ПОЛДНИК											
15.25 – 15.35	Картофель в молоке	100	150	2,2	3,3	2,6	3,9	12,5	18,7	83,3	125
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,8	9,0	26,2	35
	Хлеб «Пшеничный новый» (с Валетек-8)	15	20	1,2	1,6	0,33	0,44	8,1	10,9	40,9	54,6
	Итого за полдник	270	370	2,23	3,34	2,61	3,91	19,3	27,7	109,5	160,0
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН											
18.30 – 19.00	Биточки свекольные с яблоками запеченные	150	180	4,0	4,64	5,97	6,93	16,83	19,5	137,0	159,0
	Соус фруктовый (из яблок)	50	50	0,04	0,04	7,75	7,75	2,28	2,28	30,6	30,6
	Чай с молоком	180	200	1,26	1,4	1,28	1,42	10,1	11,2	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	380	430	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 день	1 547	2 001	49,0	61,0	48,2	58,8	190,9	239,9	1 393,1	1 735,0

День девятый. Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал.	
		Если	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	Кукуруза сахарная	30	60	1,0	1,5	2,39	3,58	5,67	10,02	50,0	75,0
	Суп крестьянский с крупой и сметаной на к/бульоне	150	180	1,3	1,6	3,3	4,0	9,3	11,2	74,2	89,1
	Суфле из мяса кур паровое	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. Кушва)	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

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 + греча) 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											
	Сок фруктовый	200	--	--	--	--	--	23,0		92,0	
10.00	Витаминизированный напиток «Витошка»	--	50	--	--	--	--	--	4,8	--	20,0
	Итого за второй завтрак	200	200					23,0	19,0	92,0	80,0
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 печеные 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
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ УЖИН											
18.30 – 19.00	Голубцы с мясом говядины и рисом	150	180	9,4	11,3	10,3	12,4	8,8	10,6	167,3	200,7
	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: 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