

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95»
протокол № 6 от 23.04.2015 г.



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95»
Р.С. Кованцова
Приказ № 64 от 23.04.2015 г.

10- дневное меню
МДОУ «Детский сад № 95»
Ленинского района г. Саратова

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95
протокол № 6 от 23.04.2025.

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95
Г.С. Кованцова
Приказ № 54 от 23.04.2025.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ реп епт ур ы	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 1 Понедельник												
Завтрак												
Каша молочная вязкая «Дружба»	180	200	8,65	11,0	6,27	8,5	8,04	15,7	197,3	253,7	8	
Кофейный напиток на воде	150	180	0,01	0,01	-	-	21,9	25,5	24,0	28,0	44	
Батон с маслом	22	28	1,34	1,75	4,83	5,7	8,24	10,8	81,2	100,8	10	
Итого за завтрак	352	408	10,0	12,76	11,1	14,2	38,18	52,0	287,5	382,5		
2 завтрак												
Сок	100	100	-	-	-	-	10,0	10,0	45,0	45,0	17	
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	10,0	10,0	45,0	45,0		
Обед												
Щи из свежей капусты со сметаной на к/б	150	200	1,56	2,09	4,27	5,69	5,38	7,17	56,21	88,28	13	
Пюре картофельное	110	130	0,95	1,36	2,82	3,34	11,55	17,88	67,35	91,42	55	
Гуляш мясной	60	80	7,7	9,29	9,23	11,85	3,67	4,15	185,37	222,8	15	
Компот из сухофруктов	150	180	0,29	0,36	0,18	0,22	21,9	25,5	52,57	62,0	16	
Хлеб ржаной	40	50	2,5	3,5	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	3	
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,4	19,2	69,0	92,0	5	
Итого за обед	540	680	15,4	19,8	17,2	22,0	74,5	95,9	514,5	661,5		
Полдник												
Ряженка	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	6,75	8,1	75,0	90,0	11	
Кондитерское изделие	16	26	1,2	2,0	2,1	3,38	10,56	17,16	66,4	107,9	29	
Итого за полдник	166	206	5,7	7,4	5,85	7,88	17,31	25,26	141,4	197,9		
Ужин												
Запеканка из творога	130	160	7,96	10,08	7,4	9,42	7,09	12,04	215,6	274,0	7	
Сгущенное молоко	30	40	2,04	2,72	2,55	3,4	16,8	22,4	99,0	132,0	6	
Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	21,9	25,5	24,0	28,0	9	
Фрукт	95	100	0,3	0,3	2,0	2,0	14,0	14,0	52,0	52,0	26	
Итого за ужин	405	480	10,3	13,1	11,95	14,82	59,79	73,94	390,6	486,1		
Итого за день	1563	1864	41,4	53,06	46,1	58,9	199,78	257,1	1379,0	1773,0		

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95
протокол № 6 от 23.04.2025 г.

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95
Г.С. Кованцова
Приказ № 64 от 23.04.2025 г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы			
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л
День 2 Вторник										
Завтрак										
Каша молочная вязкая манная	180	200	2,38	2,85	1,58	2,82	11,54	21,28	92,06	142,5
Какао на молоке	150	180	4,14	4,76	3,26	3,76	21,9	25,5	92,12	106,3
Батон с маслом и сыром	31	42	3,63	5,19	7,00	9,33	8,23	10,7	110,6	148,2
Итого за завтрак	361	422	10,15	12,8	11,84	15,91	41,67	57,48	294,78	397,0
2 завтрак										
Сок	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0
Обед										
Суп «Крестьянский» на р/к/б	150	200	1,7	2,16	5,64	7,92	3,23	6,5	51,53	81,2
Макароны отварные	110	130	2,09	2,66	3,98	4,53	5,11	7,0	86,0	105,38
Котлета рыбная	50	70	4,92	5,7	2,57	4,6	2,4	4,0	80,85	110,2
Соус томатный	40	50	0,43	0,54	3,28	4,1	4,19	5,24	48,05	60,06
Компот из сухофруктов	150	180	0,29	0,36	0,18	0,22	25,8	30,4	52,57	62,0
Хлеб ржаной	40	50	2,5	3,5	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,4	19,2	69,0	92,0
Итого за обед	570	720	14,33	18,12	16,35	22,27	72,73	94,34	472,0	615,84
Полдник										
Молоко кипяченое	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	7,05	8,46	79,5	95,4
Кондитерское изделие	16	26	1,2	2,0	2,1	3,38	10,56	17,16	66,4	107,9
Итого за полдник	166	206	5,7	7,4	5,85	7,88	17,61	25,62	145,9	203,3
Ужин										
Овощное рагу с курицей	130	150	8,83	11,02	10,26	14,85	21,45	30,84	261,66	352,68
Батон	16	21	1,28	1,68	0,48	0,63	8,16	10,71	41,6	54,6
Чай с лимоном	150	180	0,18	0,2	0,09	0,1	21,9	25,5	37,2	41,4
Фрукт	95	100	0,3	0,3	2,0	2,0	14,0	14,0	52,0	52,0
Итого за ужин	421	471	10,59	13,2	12,83	17,58	65,51	81,05	392,46	500,68
Итого за день	1618	1919	40,77	51,52	46,7	63,64	209,79	268,99	1347,14	1759,54

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95
протокол № 6 от 23.04.2015 г.



Завещаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95
Г.С. Кованцова
Приказ № 64 от 23.04.2015 г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепт уры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы				
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	
День 3 Среда											
Завтрак											
Суп молочный вермишелевый	180	200	6,37	8,25	6,24	9,46	6,34	14,0	128,34	188,64	33
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,29	2,76	0,03	0,04	21,9	25,5	75,46	90,56	12
Батон с маслом	22	28	1,34	1,75	4,83	5,7	8,24	10,8	81,2	100,8	10
того за завтрак	352	408	10,0	12,76	11,1	15,2	36,48	50,3	285,0	380,0	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	11,7	11,7	47,0	47,0	17
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	11,7	11,7	47,0	47,0	
Обед											
Борщ из свежей капусты со сметаной на к/б	150	200	0,87	1,17	4,12	5,5	4,17	5,56	57,31	76,42	30
Жаркое по- домашнему	150	200	7,94	9,67	10,6	14,38	5,65	9,64	203,12	264,58	31
Компот из сухофруктов	150	180	0,29	0,36	0,18	0,22	25,8	30,4	52,57	62,0	16
Хлеб ржаной	40	50	2,5	3,5	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	3
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,4	19,2	69,0	92,0	5
Итого за обед	520	670	14,0	17,9	15,8	21,0	67,62	86,8	466,0	600,0	
Полдник											
Снежок	150	180	2,94	4,2	2,63	3,75	7,7	11,0	83,0	118,55	11
Кондитерское изделие	16	26	1,2	2,0	4,5	5,38	17,71	26,45	93,4	140,1	29
того за полдник	166	206	4,14	6,2	7,13	9,13	25,41	37,45	176,4	258,65	
Ужин											
Омлет натуральный	130	150	7,02	10,16	8,19	12,24	4,0	7,0	185,0	225,75	32
Батон	16	21	1,28	1,68	0,48	0,63	8,16	10,71	41,6	54,6	4
орешек зеленый	40	50	1,94	2,16	-	-	3,63	4,54	53,0	64,0	49
Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	21,9	25,5	24,0	28,0	9
Фрукт	95	100	0,3	0,3	2,0	2,0	14,0	14,0	52,0	52,0	26
Итого за ужин	431	501	10,54	14,3	10,67	14,87	51,69	71,05	355,6	424,35	
Итого за день	1569	1885	40,0	51,3	44,7	60,0	192,9	248,0	1330,0	1710,0	

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95
протокол № 6 от 23.04.2015.



С утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95
Г.С. Кованцова
Приказ № 64 от 23.04.2015.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 4 Четверг											
Завтрак											
Каша молочная вязкая пшеничная	180	200	2,57	4,18	0,84	1,11	7,99	15,3	95,86	153,75	34
Какао на молоке	150	180	4,14	4,76	3,26	3,76	21,9	25,5	92,12	106,3	23
Батон с маслом и сыром	31	42	3,63	5,19	7,00	9,33	8,23	10,7	110,6	148,2	22
Итого за завтрак	361	422	10,34	14,13	11,1	14,2	38,12	51,5	298,58	408,25	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	17
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	
Обед											
Суп картофельный с вермишелью на к/б	150	200	2,5	5,61	1,66	3,96	3,64	6,0	54,12	72,16	35
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	1,12	1,33	3,9	4,62	3,6	5,8	77,84	113,94	59
Гуляш куриный	50	70	5,9	6,0	9,36	10,4	3,06	3,4	139,5	186,0	27
Компот из сухофруктов	150	180	0,29	0,36	0,18	0,22	25,8	30,4	52,57	62,0	16
Хлеб ржаной	40	50	2,5	3,5	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	3
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,4	19,2	69,0	92,0	5
Итого за обед	530	670	14,71	20,0	15,8	20,1	68,1	86,8	476,83	631,1	
Полдник											
Йогурт	150	180	3,75	4,5	4,5	5,4	16,5	19,8	118,5	142,2	11
Кондитерское изделие	16	26	1,2	2,0	2,1	3,38	10,56	17,16	66,4	107,9	29
Итого за полдник	166	206	4,95	6,5	6,6	8,78	27,06	36,96	52,1	250,1	
Ужин											
Суфле из говяжий печени	60	80	8,77	11,14	4,9	5,96	4,78	5,5	304,78	255,41	79
Капуста тушеная	110	130	1,21	2,62	3,73	5,23	5,9	7,03	57,25	67,67	37
Батон	16	21	1,28	1,68	0,48	0,63	8,16	10,71	41,6	54,6	4
Чай с лимоном	150	180	0,18	0,2	0,09	0,1	21,9	25,5	37,2	41,4	9
Фрукт	95	100	0,3	0,3	2,0	2,0	14,0	14,0	52,0	52,0	26
Итого за ужин	421	491	11,74	15,94	11,2	13,92	54,74	62,24	492,83	471,08	
Итого за день	1578	1889	41,74	56,57	44,7	57,0	198,52	248,0	1362,34	1802,97	

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95
протокол № 6 от 23.04.2025 г.

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95
Г.С. Кованцова
Приказ № 64 от 23.04.2025 г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 5 Пятница											
Завтрак											
Каша молочная вязкая пшеничная	180	200	7,36	8,02	5,32	5,67	11,37	24,58	177,96	233,61	58
Кофейный напиток на воде	150	180	0,01	0,01	-	-	21,9	25,5	24,0	28,0	44
Батон с маслом	22	28	1,34	1,75	4,83	5,7	8,24	10,8	81,2	100,8	10
Итого за завтрак	352	408	10,0	12,76	12,2	15,75	42,21	52,0	315,12	410,87	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0	17
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0	
Обед											
Свекольник на к/б со сметаной	150	200	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	8,05	78,75	105,0	62
Капуста тушеная	110	130	1,21	2,62	2,73	5,23	5,9	7,03	57,25	67,67	37
Котлета мясная	70	80	6,45	10,43	7,47	8,72	3,53	4,00	120,37	175,44	42
Компот из сухофруктов	150	180	0,29	0,36	0,18	0,22	25,8	30,4	52,57	62,0	16
Хлеб ржаной	40	50	2,5	3,5	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	3
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,4	19,2	69,0	92,0	5
Итого за обед	540	680	14,0	18,38	17,5	22,05	74,7	90,68	511,2	645,24	
Полдник											
Ряженка	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	6,75	8,1	75,0	90,0	11
Ватрушка с творогом	70	80	2,0	5,0	4,26	5,47	27,66	28,69	141,1	212,04	38
Итого за полдник	220	260	6,5	10,4	8,01	9,97	34,41	36,79	216,1	302,04	
Ужин											
Омлет натуральный	130	150	7,02	10,16	8,19	12,24	4,0	7,0	185,0	225,75	32
Батон	16	21	1,28	1,68	0,48	0,63	8,16	10,71	41,6	54,6	4
Икра кабачковая	40	50	0,9	1,0	3,12	4,0	4,63	6,5	65,5	75,0	49
Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	21,9	25,5	24,0	28,0	9
Фрукт	95	100	0,3	0,3	0,25	0,25	12,0	12,0	52,0	52,0	26
Итого за ужин	421	501	9,5	13,14	11,56	14,23	50,69	61,71	368,1	435,35	
Итого за день											
	1643	1949	40,0	54,68	49,3	63,0	213,0	252,18	1460,52	1843,5	

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95
протокол № 6 от 23.04.2015 г.



Затверждено
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95
Е.С. Кованцова
Приказ № 64 от 23.04.2015 г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 6 Понедельник											
Завтрак											
Суп молочный гречневый	180	200	5,52	7,63	3,06	4,74	12,38	22,2	148,66	203,88	46
Какао на молоке	150	180	4,14	4,76	3,26	3,76	21,9	25,5	92,12	106,3	23
Батон с маслом	22	28	1,34	1,75	4,83	5,7	8,24	10,8	81,2	100,8	10
Итого за завтрак	352	408	11,0	14,14	11,1	14,2	42,52	58,5	321,98	446,98	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	17
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	
Обед											
Суп с картофелем и клецками на к/б	150/20	200/30	2,38	3,08	4,66	5,58	6,45	9,72	58,42	77,9	47
Овощное рагу с мясом	130	150	7,93	9,82	10,26	13,85	10,0	14,58	245,61	288,9	45
Компот из сухофруктов	150	180	0,29	0,36	0,18	0,22	25,8	30,4	52,57	62,0	16
Хлеб ржаной	40	50	2,5	3,5	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	3
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,4	19,2	69,0	92,0	5
Итого за обед	520	650	15,5	19,96	15,8	20,55	74,25	95,9	509,6	625,8	
Полдник											
Снежок	150	180	2,94	4,2	2,63	3,75	7,7	11,0	83,0	118,55	11
Кондитерское изделие	16	26	3,13	4,05	2,07	4,13	10,56	17,16	108,77	110,0	29
Итого за полдник	166	206	6,07	8,25	4,7	7,88	25,04	28,16	191,77	228,55	
Ужин											
Запеканка из творога	130	160	7,96	10,08	7,4	9,42	7,09	12,04	215,6	274,0	7
Сгущенное молоко	30	40	2,04	2,72	2,55	3,4	16,8	22,4	99,0	132,0	6
Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	21,9	25,5	24,0	28,0	9
Фрукт	95	100	0,3	0,3	2,0	2,0	14,0	14,0	52,0	52,0	26
Итого за ужин	405	480	10,3	13,1	11,95	14,82	59,79	73,94	390,6	486,1	
Итого за день	1542	1833	40,94	53,4	44,7	57,45	205,1	266,2	1455,95	1829,43	

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95
протокол № 6 от 23.04.2025 г.

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95
Г.С. Кованцова
Приказ № 64 от 23.04.2025 г.



Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 7 Вторник											
Завтрак											
Каша молочная вязкая «Геркулесовая»	180	200	7,36	8,71	5,12	6,42	11,59	19,27	180,45	240,94	48
Кофейный напиток на воде	150	180	0,01	0,01	-	-	21,9	25,5	24,0	28,0	44
Батон с маслом и сыром	31	42	3,63	5,19	7,00	9,33	8,23	10,7	110,6	148,2	22
Итого за завтрак	361	422	11,0	13,91	12,12	15,75	41,72	55,47	315,05	417,14	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	11,2	11,2	45,0	45,0	
Итого 2 завтрак	100	100					11,2	11,2	45,0	45,0	
Обед											
Борщ со свежей капустой на к/б со сметаной	150	200	0,87	1,17	8,28	12,58	2,7	5,56	92,34	110,5	30
Запеканка вермишелевая с мясом	130	150	8,16	10,2	7,84	12,8	10,0	11,71	153,28	213,6	50
Орошек зеленый	40	50	1,94	2,16	-	-	3,63	4,54	53,0	64,0	49
Компот из сухофруктов	150	180	0,29	0,36	0,18	0,22	25,8	30,4	52,57	62,0	16
Хлеб ржаной	40	50	2,5	3,5	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	3
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,4	19,2	69,0	92,0	5
Итого за обед	540	670	15,5	19,49	17,00	22,05	74,13	93,41	504,09	647,10	
Полдник											
Йогурт	150	180	3,75	4,5	4,5	5,4	16,5	19,8	118,5	142,2	11
Булочка молочная	60	70	4,35	4,62	1,12	0,93	16,0	23,2	89,48	161,93	38
Итого за полдник	210	250	8,1	9,12	5,62	6,33	32,0	43,0	207,98	304,13	
Ужин											
Омлет натуральный	130	150	7,02	10,16	8,19	12,24	4,0	7,0	185,0	225,75	32
Батон	16	21	1,28	1,68	0,48	0,63	8,16	10,71	41,6	54,6	4
Икра кабачковая	40	50	0,9	1,0	3,12	4,0	4,63	6,5	65,5	75,0	49
Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	21,9	25,5	24,0	28,0	9
Фрукт	95	100	0,3	0,3	2,0	2,0	14,0	14,0	52,0	52,0	26
Итого за ужин	431	501	9,5	13,14	13,79	18,87	52,69	63,71	368,1	435,35	
Итого за день	1641	1942	44,1	55,66	48,53	63,0	211,74	266,79	1440,22	1848,72	

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95
протокол № 6 от 23.04.2015 г.



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95
Г.С. Кованцова
Приказ № 64 от 23.04.2015 г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л	
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л			
День 8	Среда										
Завтрак											
Каша молочная вязкая рисовая	180	200	4,76	5,63	3,3	5,54	12,06	21,2	144,18	215,4	52
Какао на молоке	150	180	4,14	4,76	3,26	3,76	21,9	25,5	92,12	106,3	23
Батон с маслом	22	28	1,34	1,75	4,83	5,7	8,24	10,8	81,2	100,8	10
Итого за завтрак	352	408	10,24	12,14	11,39	15,0	42,2	57,5	317,5	422,5	
2 завтрак											
Сок	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0	17
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	11,0	11,0	50,0	50,0	
Обед											
Суп рассольник к/б со сметаной	150	200	1,83	2,00	3,07	4,0	1,68	2,27	56,21	159,96	54
Пюре картофельное	110	130	0,95	1,36	2,82	3,34	11,55	17,88	67,35	91,42	55
Гуляш мясной	60	80	7,7	9,29	9,23	11,85	3,67	4,15	185,37	222,8	15
Сельдь с/с	-	15	-	2,65	-	0,69	-	-	-	36,9	53
Компот из сухофруктов	150	180	0,29	0,36	0,18	0,22	25,8	30,4	52,57	62,0	16
Хлеб ржаной	40	50	2,5	3,5	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	3
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,4	19,2	69,0	92,0	5
Итого за обед	540	695	15,67	22,36	16,0	21,0	74,7	95,9	514,5	661,5	
Полдник											
Снежок	150	180	2,94	4,2	2,63	3,75	7,7	11,0	83,0	118,55	11
Кондитерское изделие	16	26	1,2	2,0	2,1	3,38	10,56	17,16	66,4	107,9	29
Итого за полдник	166	206	4,14	6,2	4,73	7,13	18,26	28,16	149,4	226,45	
Ужин											
Сырники из творога	130	150	10,85	13,23	8,83	11,53	19,12	27,16	283,39	350,53	56
Соус сметанный сладкий	40	50	1,97	2,47	2,67	3,34	11,82	14,78	79,21	99,02	57
Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	21,9	25,5	24,0	28,0	9
Фрукт	95	100	0,3	0,3	2,0	2,0	14,0	14,0	52,0	52,0	26
Итого за ужин	415	480	13,12	16,0	13,5	16,87	66,84	81,44	438,6	529,55	
Итого за день	1572	1878	43,17	56,7	45,59	60,0	213,0	274,0	1470,0	1890,0	

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95
протокол № 6 от 23.04.2025г.

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95
Г.С. Кованцова
Приказ № 64 от 23.04.2025г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л		
День 9 Четверг												
Завтрак												
Каша молочная вязкая пшенная	180	200	7,36	8,02	5,32	5,67	11,37	24,58	177,96	233,61	58	
Кофейный напиток на воде	150	180	0,01	0,01	-	-	21,9	25,5	24,0	28,0	12	
Батон с маслом и сыром	31	42	3,63	5,19	7,00	9,33	8,23	10,7	110,6	148,2	22	
Итого за завтрак	361	422	11,0	13,22	12,32	15,0	41,5	60,78	312,56	409,81		
2 завтрак												
Сок	100	100	-	-	-	-	11,7	11,7	47,0	47,0	17	
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	11,7	11,7	47,0	47,0		
Обед												
Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	150	200	3,29	4,16	3,25	4,86	10,24	15,1	80,51	80,6	13	
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	1,12	1,33	3,9	4,62	3,6	5,8	77,84	113,94	59	
Гуляш куриный	50	70	5,9	6,0	9,36	10,4	3,06	3,4	139,5	186,0	27	
Компот из сухофруктов	150	180	0,29	0,36	0,18	0,22	25,8	30,4	52,57	62,0	16	
Хлеб ржаной	40	50	2,5	3,5	0,4	0,5	17,6	22,0	84,0	105,0	3	
Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,3	0,4	14,4	19,2	69,0	92,0	5	
Итого за обед	520	670	15,5	18,55	17,39	21,0	74,7	95,9	503,42	639,54		
Полдник												
Йогурт	150	180	3,75	4,5	4,5	5,4	16,5	19,8	118,5	142,2	11	
Кондитерское изделие	16	26	1,2	2,0	2,1	3,38	10,56	17,16	66,4	107,9	29	
Итого за полдник	166	206	4,95	6,5	6,6	8,78	19,26	36,96	184,9	250,1		
Ужин												
Каша пшеничная вязкая	110	120	2,75	3,46	5,2	6,04	13,18	15,16	184,42	244,01	74	
Суфле рыбное	60	70	7,54	9,03	5,31	6,4	2,44	2,87	56,0	64,8	72	
Свекла отварная дольками	40	50	0,6	0,75	0,04	0,05	3,52	4,4	19,2	24,0	28	
Батон	16	21	1,28	1,68	0,48	0,63	8,16	10,71	41,6	54,6	4	
Чай с лимоном	150	180	0,18	0,2	0,09	0,1	21,9	25,5	37,2	41,4	9	
Фрукт	95	100	0,3	0,3	2,0	2,0	14,0	14,0	52,0	52,0	26	
Итого за ужин	471	541	12,65	14,67	13,12	15,22	65,73	72,64	309,42	480,81		
Итого за день	1628	1949	44,1	52,94	49,3	60,0	213,0	274,0	1438,29	1827,26		

Согласовано
на педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 95
протокол № 6 от 23.04.2015.

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад № 95
Г.С. Кованцова
Приказ № 64 от 23.04.2015.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры	
	1-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 л	3-7 л		
			1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л	1-3 л	3-7 л				
День 10 Пятница												
Завтрак												
Суп молочный вермишелевый	180	200	6,37	8,25	6,24	9,46	6,34	14,0	128,34	188,64	33	
Какао на молоке	150	180	4,14	4,76	3,26	3,76	21,9	25,5	92,12	106,3	44	
Батон с маслом	22	28	1,34	1,75	4,83	5,7	8,24	10,8	81,2	100,8	10	
Итого за завтрак	352	408	11,0	14,14	12,2	15,75	42,7	58,0	325,5	345,45		
2 завтрак												
Сок	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	17	
Итого 2 завтрак	100	100	-	-	-	-	10,5	10,5	42,0	42,0	17	
Обед												
Суп картофельный с бобовыми к/б	150	200	1,5	2,5	4,5	5,0	5,8	10,4	89,13	137,5	41	
Плов с мясом	130	150	7,68	10,4	12,0	13,98	9,74	15,9	200,0	270,0	63	
Компот из сухофруктов	150	180	0,29	0,36	0,18	0,22	25,8	30,4	52,57	62,0	16	
Хлеб ржаной	40	50	3,15	3,5	0,46	0,5	18,0	20,0	90,0	100,0	3	
Хлеб пшеничный	30	40	2,88	3,2	0,36	0,4	15,36	19,2	82,8	92,0	5	
Итого за обед	500	620	15,5	19,96	17,5	20,1	74,7	95,9	514,5	661,5		
Полдник												
Ряженка	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	6,75	8,1	75,0	90,0	11	
Ватрушка с повидлом	60	75	5,22	5,8	5,0	5,9	27,8	42,0	209,94	266,6	61	
Итого за полдник	210	255	9,72	11,2	8,75	10,4	34,55	50,1	284,94	356,6		
Ужин												
Овощное рагу	130	150	6,12	9,22	8,28	12,07	6,49	9,29	172,26	251,4	64	
Чай с лимоном	150	180	0,18	0,2	0,09	0,1	21,9	25,5	37,2	41,4	9	
Батон	16	21	1,28	1,68	0,48	0,63	8,16	10,71	41,6	54,6	4	
Фрукт	95	100	0,3	0,3	2,0	2,0	14,0	14,0	52,0	52,0	26	
Итого за ужин	391	451	7,88	11,4	10,85	14,8	50,55	59,5	303,06	399,4		
Итого за день	1552	1828	44,1	56,7	49,3	63,0	213,0	274,0	1470,0	1890,0		

	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	ккал
1-3	15906	421,2	468,92	2069,83	14153,46
3-7	18936	542,53	605,99	2629,19	18174,42