

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
детский сад комбинированного вида №99 г. Томска  
634021, г. Томск, ул.Лебедева 135 , т/ф:45-42-35, т: 44-02-35, т: 45-01-07

## Примерное 10 - дневное меню

**Весна 01.03.2024 - 31.05.2024**

Заведующий МАДОУ №99

\_\_\_\_\_Корягина Т. В.

29.02.2024г

г.Томск

**День 1**

| Название блюд и продуктов             | Ясли          |              |              |               |                | Сад           |              |              |               |                |
|---------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                       | Выход         | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           | Выход         | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           |
|                                       | г             | г            | г            | г             |                | г             | г            | г            | г             |                |
| <b>Завтрак</b>                        |               |              |              |               |                |               |              |              |               |                |
| 1. Каша манная на с/м                 | <b>150/5</b>  | 3,22         | 4,20         | 17,81         | 183,69         | <b>200</b>    | 4,29         | 5,60         | 23,74         | 162,98         |
| 2. Чай с сахаром с лимоном            | <b>180</b>    | 2,1          | 0            | 11,49         | 91,27          | <b>200</b>    | 0,07         | 0,00         | 15,31         | 48,64          |
| 3. Хлеб с маслом                      | <b>35/5</b>   | 3,15         | 5,24         | 15,37         | 101,20         | <b>40/11</b>  | 3,07         | 7,76         | 20,50         | 151,14         |
| 2- Завтрак                            |               |              |              |               |                |               |              |              |               |                |
| 1. Сок                                | <b>100</b>    | 0,50         | 0,00         | 12,00         | 50,20          | <b>100</b>    | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          |
| <b>Обед</b>                           |               |              |              |               |                |               |              |              |               |                |
| 1.Суп с лапшой на к/б                 | <b>150</b>    | 1,14         | 4,82         | 5,56          | 104,19         | <b>180</b>    | 1,09         | 5,02         | 7,41          | 111,94         |
| 2. Котлета куриная                    | <b>50</b>     | 6,6          | 7,46         | 4,49          | 161,64         | <b>70</b>     | 7,71         | 8,72         | 5,26          | 130,26         |
| 3. Гречка отварная                    | <b>110</b>    | 4,42         | 4,35         | 36            | 187,06         | <b>130</b>    | 7,57         | 5,69         | 39,00         | 228,64         |
| 4. Компот шиповник                    | <b>150</b>    | 1,05         | 0            | 22,5          | 20,92          | <b>200</b>    | 0,56         | 0,00         | 22,90         | 95,04          |
| 5.Салат из вареной свеклы             | <b>30</b>     | 0,36         | 3,22         | 3,69          | 53,31          | <b>50,00</b>  | 0,84         | 5,00         | 5,53          | 79,97          |
| 6. Хлеб ржаной                        | <b>40</b>     | 2,64         | 0,48         | 13,68         | 57,9           | <b>60,00</b>  | 3,3          | 0,60         | 17,1          | 90,5           |
| <b>Полдник</b>                        |               |              |              |               |                |               |              |              |               |                |
| 1. Вафля                              | <b>30</b>     | 1,72         | 1,26         | 17,16         | 164,71         | <b>60</b>     | 2,25         | 1,58         | 22,38         | 107,40         |
| 2.Чай с молоком                       | <b>180</b>    | 2,66         | 2,55         | 10,90         | 91,27          | <b>200</b>    | 3,54         | 3,41         | 19,53         | 122,01         |
| <b>Ужин</b>                           |               |              |              |               |                |               |              |              |               |                |
| 1. Запеканка творожная с соусом фрук. | <b>150/30</b> | 21,03        | 9,69         | 38            | 342,23         | <b>180/30</b> | 24,26        | 11,24        | 39,75         | 330,81         |
| 2. Чай с сахаром                      | <b>180</b>    | 0,00         | 0,00         | 11,24         | 26,40          | <b>200</b>    | 0,00         | 0,00         | 14,99         | 56,25          |
| 3. Хлеб пшеничный                     | <b>40</b>     | 2,31         | 11,5         | 14,94         | 57,9           | <b>60</b>     | 2,70         | 11,50        | 17,43         | 91,70          |
| <b>ИТОГО</b>                          |               | <b>52,68</b> | <b>54,77</b> | <b>234,83</b> | <b>1693,89</b> |               | <b>62,00</b> | <b>66,12</b> | <b>289,13</b> | <b>1883,48</b> |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

**День 2**

| Название блюд и продуктов    | Ясли  |       |       |        |         | Сад   |       |       |        |         |
|------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|
|                              | Выход | Белки | Жиры  | Угле-  | ккал    | Выход | Белки | Жиры  | Угле-  | ккал    |
|                              | г     | г     | г     | г      |         | г     | г     | г     | г      |         |
| <b>Завтрак</b>               |       |       |       |        |         |       |       |       |        |         |
| 1. Каша кукурузная на молоке | 150   | 3,22  | 4,20  | 17,81  | 122,23  | 200   | 4,29  | 5,60  | 23,74  | 162,98  |
| 2. Кофейный напиток          | 180   | 3,64  | 3,78  | 24,55  | 146,79  | 200   | 4,85  | 5,04  | 32,73  | 195,71  |
| 3. Хлеб с сыром              | 30/9  | 2,53  | 3,06  | 14,23  | 94,50   | 40/9  | 3,38  | 5,00  | 18,98  | 133,50  |
| <b>2-й завтрак</b>           |       |       |       |        |         |       |       |       |        |         |
| 1. Яблоко                    | 100   | 0,36  | 0,00  | 8,56   | 38,06   | 100   | 0,36  | 0,00  | 8,58   | 76,20   |
| <b>Обед</b>                  |       |       |       |        |         |       |       |       |        |         |
| 1. Харчо на к/б              | 150   | 1,39  | 4,65  | 9,26   | 84,36   | 180   | 1,86  | 6,28  | 12,34  | 112,47  |
| 2. Гуляш куриный             | 50    | 9,62  | 9,95  | 6,64   | 172,51  | 70    | 11,20 | 12,27 | 7,78   | 201,34  |
| 3. Картофельное пюре         | 110   | 6,99  | 4,35  | 36     | 211,05  | 130   | 7,57  | 4,71  | 39,00  | 228,64  |
| 4. Огурец свежий             | 30    | 0,5   | 0     | 1,7    | 8,4     | 50    | 0,60  | 0,00  | 1,90   | 9,70    |
| 5. Компот из сухофруктов     | 150   | 0,19  | 0,19  | 19,01  | 78,05   | 200   | 0,25  | 0,25  | 25,35  | 104,07  |
| 6. Хлеб ржаной               | 30    | 2,00  | 0,36  | 10,26  | 54,30   | 40    | 4,00  | 0,72  | 20,52  | 108,60  |
| <b>Полдник</b>               |       |       |       |        |         |       |       |       |        |         |
| 1. Батон с джемом            | 30/5  | 4,16  | 5,83  | 23,64  | 167,09  | 50/10 | 5,00  | 7,00  | 28,40  | 200,70  |
| 2. Молоко                    | 180   | 5,04  | 5,72  | 8,45   | 105,59  | 200   | 5,59  | 6,36  | 9,38   | 117,31  |
| <b>Ужин</b>                  |       |       |       |        |         |       |       |       |        |         |
| 1. Котлеты рыбные            | 70/35 | 10,64 | 3,78  | 8,55   | 110,70  | 80/55 | 12,23 | 4,97  | 10,38  | 135,11  |
| 2. горошница                 | 110   | 0,51  | 4,06  | 3,33   | 48,48   | 120   | 0,77  | 6,09  | 5,00   | 72,72   |
| 3. Чай с сахаром             | 150   | 3,22  | 3,19  | 11,84  | 91,27   | 180   | 0,12  | 0,00  | 12,04  | 48,64   |
| 4. Хлеб пшеничный            | 40    | 1,64  | 0,24  | 11,17  | 42,32   | 60    | 3,28  | 0,48  | 16,80  | 84,64   |
| <b>ИТОГО</b>                 |       |       |       |        |         |       |       |       |        |         |
|                              |       | 55,65 | 53,36 | 215,00 | 1575,70 |       | 65,35 | 64,77 | 272,92 | 1992,33 |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

**День 3**

| Название блюд и продуктов | Ясли        |              |              |               |                | Сад         |              |              |               |                |
|---------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                           | Выход       | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           | Выход       | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           |
|                           | г           | г            | г            | г             |                | г           | г            | г            | г             |                |
| <b>Завтрак</b>            |             |              |              |               |                |             |              |              |               |                |
| 1. Омлет                  | <b>150</b>  | 5,82         | 9,02         | 1,52          | 110,54         | <b>180</b>  | 11,64        | 18,04        | 3,04          | 221,08         |
| 2. Какао на молоке        | <b>180</b>  | 3,64         | 3,78         | 24,55         | 146,79         | <b>200</b>  | 4,85         | 5,04         | 32,73         | 195,71         |
| 3. Хлеб с маслом          | <b>30\5</b> | 1,64         | 0,24         | 11,17         | 42,32          | <b>40/7</b> | 3,28         | 0,48         | 16,80         | 84,64          |
| 2- Завтрак                |             |              |              |               |                |             |              |              |               |                |
| 1. Лимонный напиток       | <b>100.</b> | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          | <b>100</b>  | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          |
| <b>Обед</b>               |             |              |              |               |                |             |              |              |               |                |
| 1. Салат зеленый горошек  | <b>30</b>   | 2,68         | 4,56         | 0,63          | 54,40          | <b>50</b>   | 4,02         | 6,84         | 0,94          | 81,60          |
| 2. Щи с свежей капустой   | <b>180</b>  | 1,70         | 1,72         | 13,06         | 74,45          | <b>200</b>  | 2,26         | 2,29         | 17,41         | 99,27          |
| 3. Лапша отварная         | <b>110</b>  | 3,16         | 5,49         | 31,84         | 188,91         | <b>130</b>  | 3,41         | 5,85         | 34,36         | 203,25         |
| 4. Котлета мясная         | <b>50</b>   | 9,62         | 9,95         | 6,64          | 172,51         | <b>70</b>   | 11,2         | 13,27        | 7,78          | 201,34         |
| 5. Компот курага          | <b>150</b>  | 0,19         | 0,19         | 19,01         | 78,05          | <b>200</b>  | 0,25         | 0,25         | 25,35         | 104,07         |
| 6. Хлеб ржаной            | <b>30</b>   | 2,00         | 0,36         | 10,26         | 54,30          | <b>60</b>   | 4,00         | 0,72         | 20,52         | 108,60         |
| <b>Полдник</b>            |             |              |              |               |                |             |              |              |               |                |
| 1. Крендель               | <b>60</b>   | 6,62         | 3,35         | 26,32         | 161,8          | <b>70</b>   | 8,81         | 4,45         | 35,00         | 215,20         |
| 2. Кисломолочный продукт  | <b>150</b>  | 5,04         | 5,72         | 8,45          | 105,59         | <b>180</b>  | 5,59         | 6,36         | 9,38          | 117,31         |
| <b>Ужин</b>               |             |              |              |               |                |             |              |              |               |                |
| 1. Каша геркулесовая      | <b>180</b>  | 3,29         | 4,71         | 14,45         | 113,45         | <b>200</b>  | 4,39         | 6,28         | 19,26         | 151,26         |
| 2. Чай с сахаром          | <b>180</b>  | 3,22         | 3,19         | 11,84         | 91,27          | <b>200</b>  | 0,12         | 0,00         | 12,04         | 48,64          |
| 3. Хлеб пшеничный         | <b>40</b>   | 1,64         | 0,24         | 11,17         | 42,32          | <b>60</b>   | 3,28         | 0,48         | 16,80         | 84,64          |
| <b>ИТОГО</b>              |             | <b>55,62</b> | <b>60,36</b> | <b>230,31</b> | <b>1512,90</b> |             | <b>69,70</b> | <b>76,54</b> | <b>282,05</b> | <b>1992,81</b> |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

**День 4**

| Название блюд и продуктов  | Ясли         |              |              |               |                | Сад          |              |              |               |                |
|----------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                            | Выход        | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           | Выход        | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           |
|                            | г            | г            | г            | г             |                | г            | г            | г            | г             |                |
| <b>Завтрак</b>             |              |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Каша пшеничнаяна молоке | <b>180</b>   | 3,29         | 4,71         | 14,45         | 113,45         | <b>200</b>   | 4,39         | 6,28         | 19,26         | 151,26         |
| 2.Кофейный напиток         | <b>150</b>   | 3,64         | 3,78         | 25,55         | 146,79         | <b>200</b>   | 4,85         | 5,04         | 32,73         | 195,71         |
| 3. Хлеб с сыром            | <b>30\9</b>  | 2,53         | 3,06         | 14,23         | 94,50          | <b>40\9</b>  | 3,38         | 5,00         | 18,98         | 133,50         |
| <b>2-й завтрак</b>         |              |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Бананы                  | <b>100</b>   | 1,50         | 0,00         | 23,60         | 100,00         | <b>100</b>   | 1,50         | 0,00         | 23,60         | 100,00         |
| <b>Обед</b>                |              |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Салат кукуруза с луком  | <b>30</b>    | 1,40         | 0,00         | 6,20          | 30,70          | <b>40</b>    | 1,60         | 0,00         | 7,30          | 32,40          |
| 2. Свекольник с сметаной   | <b>150\3</b> | 1,39         | 4,65         | 9,26          | 84,36          | <b>180\5</b> | 1,85         | 6,19         | 12,34         | 112,47         |
| 3. Рулет куриный           | <b>50</b>    | 10,98        | 12,50        | 7,44          | 186,18         | <b>70</b>    | 12,85        | 14,60        | 8,74          | 217,83         |
| 4. Рис отварной            | <b>110</b>   | 3,15         | 5,49         | 31,84         | 188,91         | <b>130</b>   | 3,41         | 5,85         | 34,36         | 203,25         |
| 5. Компот из свежих ягод   | <b>150</b>   | 0,42         | 0,00         | 20,92         | 85,35          | <b>200</b>   | 0,56         | 0,00         | 27,89         | 113,79         |
| 6. Хлеб ржаной             | <b>30</b>    | 2,00         | 0,36         | 10,26         | 54,30          | <b>60</b>    | 4,00         | 0,72         | 20,52         | 108,60         |
| <b>Полдник</b>             |              |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Ватрушка с повидлом     | <b>50</b>    | 4,21         | 2,71         | 16,02         | 107,97         | <b>60</b>    | 5,05         | 3,26         | 19,24         | 129,70         |
| 2. Молоко                  | <b>150</b>   | 5,04         | 5,72         | 8,45          | 105,59         | <b>200</b>   | 5,59         | 6,36         | 9,38          | 117,31         |
| <b>Ужин</b>                |              |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Рагу из овощей          | <b>180</b>   | 4,94         | 12,46        | 23,99         | 265,81         | <b>200</b>   | 5,45         | 16,23        | 26,56         | 282,42         |
| 2. Чай с сахаром           | <b>180</b>   | 3,22         | 3,19         | 11,84         | 91,27          | <b>200</b>   | 3,22         | 3,19         | 11,84         | 91,27          |
| 3 .Хлеб пшеничный          | <b>40</b>    | 1,64         | 0,24         | 11,17         | 42,32          | <b>60</b>    | 3,28         | 0,48         | 16,80         | 84,64          |
| <b>ИТОГО</b>               |              | <b>49,35</b> | <b>58,87</b> | <b>235,22</b> | <b>1697,50</b> |              | <b>60,98</b> | <b>73,20</b> | <b>289,54</b> | <b>2074,15</b> |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 5

| Название блюд и продуктов          | Ясли  |              |              |               |                | Сад   |              |              |               |                |
|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                    | Выход | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           | Выход | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           |
|                                    | г     | г            | г            | г             |                | г     | г            | г            | г             |                |
| <b>Завтрак</b>                     |       |              |              |               |                |       |              |              |               |                |
| 1. Каша пшеничная                  | 180   | 4,90         | 5,28         | 29,09         | 183,69         | 200   | 6,53         | 7,03         | 38,78         | 244,92         |
| 2. Какао                           | 180   | 2,10         | 2,40         | 14,79         | 89,02          | 200   | 2,79         | 5,04         | 19,71         | 118,69         |
| 3. Хлеб с маслом                   | 30/5  | 2,53         | 3,06         | 14,23         | 94,50          | 40    | 3,38         | 7,76         | 18,98         | 133,50         |
| <b>2-й завтрак</b>                 |       |              |              |               |                |       |              |              |               |                |
| 1. Сок                             | 100   | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          | 100   | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          |
| <b>Обед</b>                        |       |              |              |               |                |       |              |              |               |                |
| 1. Помидор свежий                  | 30    | 0,46         | 4,06         | 4,62          | 56,78          | 40    | 0,68         | 6,08         | 6,92          | 85,16          |
| 2. Суп из бобовых                  | 200   | 4,92         | 2,10         | 17,87         | 111,96         | 250   | 6,56         | 3,20         | 23,76         | 149,28         |
| 3. Жаркое по домашнему             | 150   | 9,62         | 9,95         | 6,64          | 276,60         | 200   | 11,20        | 13,27        | 7,78          | 340,01         |
| 4. Компот с/ф                      | 150   | 0,42         | 0,00         | 20,92         | 85,35          | 200   | 0,56         | 0,00         | 27,89         | 113,79         |
| 5. Хлеб ржаной                     | 30    | 2,00         | 0,36         | 10,26         | 54,30          | 60    | 4,00         | 1,20         | 20,52         | 108,60         |
| <b>Полдник</b>                     |       |              |              |               |                |       |              |              |               |                |
| 1. Пряники                         | 30    | 1,73         | 0,76         | 17,16         | 82,34          | 60    | 2,25         | 1,25         | 22,38         | 107,40         |
| 2. Чай с молоком                   | 180   | 5,04         | 5,72         | 8,45          | 105,59         | 200   | 5,59         | 6,36         | 9,38          | 117,31         |
| <b>Ужин</b>                        |       |              |              |               |                |       |              |              |               |                |
| 1. Суп молочный с гречневой крупой | 180/5 | 4,92         | 6,25         | 26,32         | 180,84         | 200/5 | 6,55         | 8,33         | 35,09         | 241,11         |
| 2. Чай с сахаром                   | 180   | 3,22         | 3,19         | 11,84         | 91,27          | 200   | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          |
| 3. Хлеб пшеничный                  | 40    | 1,64         | 0,24         | 11,17         | 42,32          | 60    | 3,28         | 0,58         | 16,80         | 84,64          |
| <b>ИТОГО</b>                       |       | <b>44,25</b> | <b>43,37</b> | <b>211,66</b> | <b>1530,76</b> |       | <b>54,24</b> | <b>60,10</b> | <b>278,33</b> | <b>1969,25</b> |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

**День 6**

| Названия блюд и продуктов        | Выход         | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           | Выход        | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           |
|----------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                  | г             | г            | г            | г             |                | г            | г            | г            | г             |                |
| <b>Завтрак</b>                   |               |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Лапша отварная с сыром        | <b>150</b>    | 1,93         | 4,45         | 23,05         | 139,96         | <b>180</b>   | 2,41         | 5,57         | 28,81         | 174,95         |
| 2. Чай с сахаром                 | <b>180</b>    | 3,22         | 3,19         | 11,84         | 91,27          | <b>200</b>   | 0,12         | 0,00         | 12,04         | 48,64          |
| 3. Батон с маслом                | <b>30/9</b>   | 4,21         | 5,49         | 14,97         | 128,11         | <b>40/11</b> | 5,94         | 8,35         | 25,95         | 182,37         |
| 2 -Завтрак                       |               |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1.Сок                            | <b>100</b>    | 0,36         | 0,00         | 12,00         | 50,20          | <b>100</b>   | 0,75         | 0            | 18,30         | 76,20          |
| <b>Обед</b>                      |               |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Суп борщ на м/б               | <b>200</b>    | 2,25         | 1,98         | 10,11         | 74,45          | <b>250</b>   | 3,75         | 3,29         | 16,84         | 87             |
| 2. Тефтели мясные                | <b>50</b>     | 11,04        | 10,72        | 5,27          | 161,64         | <b>70</b>    | 12,88        | 12,51        | 6,15          | 188,58         |
| 3. Гречка рассыпчатая            | <b>110</b>    | 6,99         | 4,35         | 36            | 211,05         | <b>130</b>   | 7,57         | 4,71         | 39,00         | 228,64         |
| 4. Кисель св.ягоды               | <b>150</b>    | 0,42         | 0            | 20,92         | 20,92          | <b>200</b>   | 0,56         | 0,00         | 27,89         | 113,79         |
| 5. Хлеб ржаной                   | <b>40</b>     | 4,42         | 4,24         | 28,26         | 72,4           | <b>60</b>    | 4,79         | 4,59         | 30,62         | 90,50          |
| 6. Салат зеленый горошек с луком | <b>30</b>     | 1,52         | 5,69         | 5,38          | 78,5           | <b>50</b>    | 1,22         | 4,56         | 4,31          | 62,80          |
| <b>Полдник</b>                   |               |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1.Булочка домашняя               | <b>50</b>     | 6,13         | 2,20         | 34,90         | 127,29         | <b>60</b>    | 7,08         | 2,63         | 41,81         | 169,30         |
| 2.Чай с молоком                  | <b>180</b>    | 3,22         | 3,19         | 11,84         | 91,27          | <b>200</b>   | 5,59         | 6,36         | 9,38          | 124,00         |
| <b>Ужин</b>                      |               |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Каша пшеничная с маслом       | <b>180,00</b> | 4,95         | 5,27         | 25,4          | 151,7          | <b>200</b>   | 6,60         | 7,02         | 33,87         | 202,30         |
| 2. Хлеб пшеничный                | <b>40</b>     | 4,42         | 4,24         | 28,26         | 78,6           | <b>60</b>    | 4,79         | 4,59         | 30,62         | 104,80         |
| 3. Чай с сахаром                 | <b>180</b>    | 0            | 0            | 7,49          | 28,05          | <b>200</b>   | 0            | 0            | 9,98          | 37,4           |
| <b>ИТОГО</b>                     |               | <b>55,08</b> | <b>55,19</b> | <b>275,69</b> | <b>1505,41</b> |              | <b>64,05</b> | <b>64,18</b> | <b>335,57</b> | <b>1891,27</b> |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

День 7

| Название блюд и продуктов     | Ясли   |              |              |               |                | Сад     |              |              |               |                |
|-------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                               | Выход  | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           | Выход   | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           |
|                               | г      | г            | г            | г             |                | г       | г            | г            | г             |                |
| <b>Завтрак</b>                |        |              |              |               |                |         |              |              |               |                |
| 1. Каша рисовая на молоке     | 150/5  | 3,21         | 4,18         | 23,40         | 143,87         | 180     | 4,28         | 5,57         | 31,20         | 192,00         |
| 2. Кофейный напиток на молоке | 150    | 2,10         | 2,40         | 14,79         | 89,02          | 200     | 2,79         | 3,19         | 19,71         | 118,69         |
| 3. Хлеб с маслом и сыром      | 35/5/9 | 4,81         | 7,57         | 17,13         | 159,66         | 50/7/13 | 6,89         | 10,74        | 24,97         | 227,54         |
| <b>2-й завтрак</b>            |        |              |              |               |                |         |              |              |               |                |
| 1. Банан                      | 100    | 0,50         | 0,00         | 12,00         | 50,20          | 100     | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          |
| <b>Обед</b>                   |        |              |              |               |                |         |              |              |               |                |
| 1. Суп Рассольник на к/б      | 200    | 2,25         | 1,98         | 10,11         | 67,17          | 250     | 3,75         | 3,29         | 16,84         | 111,94         |
| 2. Суфле куриное              | 50     | 11,04        | 10,72        | 5,27          | 161,64         | 70      | 12,88        | 12,51        | 6,15          | 188,58         |
| 3. Картофельное пюре          | 110    | 3,16         | 5,49         | 31,84         | 188,91         | 130     | 3,41         | 5,85         | 34,36         | 203,25         |
| 4. Помидор св. порционный     | 30     | 0,76         | 4,06         | 4,32          | 37,30          | 60      | 0,76         | 4,06         | 4,32          | 56,00          |
| 5. Компот шиповник            | 150    | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          | 180     | 0,90         | 0,00         | 21,96         | 91,44          |
| 6. Хлеб ржаной                | 30     | 2,00         | 0,36         | 10,26         | 54,30          | 60      | 4,00         | 0,72         | 20,52         | 108,60         |
| <b>Полдник</b>                |        |              |              |               |                |         |              |              |               |                |
| 1. Печенье                    | 30     | 4,16         | 5,83         | 23,64         | 167,09         | 60      | 5,00         | 7,00         | 28,40         | 200,70         |
| 2. Молоко                     | 180    | 5,04         | 5,72         | 8,45          | 105,59         | 200     | 5,59         | 6,36         | 9,38          | 117,31         |
| <b>Ужин</b>                   |        |              |              |               |                |         |              |              |               |                |
| 1. Суп уха                    | 180    | 9,1          | 4,7          | 6             | 105            | 200     | 10,37        | 5,36         | 6,84          | 119,70         |
| 3. Чай с сахаром              | 180    | 0,05         | 0            | 11,49         | 43,09          | 200     | 0,07         | 0            | 15,31         | 57,45          |
| 4. Хлеб пшеничный             | 40     | 1,64         | 0,24         | 11,17         | 42,32          | 60      | 3,28         | 0,48         | 16,80         | 84,64          |
| <b>ИТОГО</b>                  |        | <b>50,57</b> | <b>53,25</b> | <b>208,17</b> | <b>1491,36</b> |         | <b>64,72</b> | <b>65,13</b> | <b>275,06</b> | <b>1954,04</b> |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.



День 8

| Название блюд и продуктов | Ясли  |              |              |               |                | Сад   |              |              |               |                |
|---------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                           | Выход | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           | Выход | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           |
|                           | г     | г            | г            | г             |                | г     | г            | г            | г             |                |
| <b>Завтрак</b>            |       |              |              |               |                |       |              |              |               |                |
| 1. Омлет                  | 150   | 5,82         | 9,02         | 5,80          | 144,26         | 180   | 11,64        | 18,04        | 3,04          | 148,50         |
| 2.Какао на молоке         | 180   | 3,64         | 3,78         | 25,95         | 146,79         | 200   | 4,85         | 5,04         | 32,73         | 195,71         |
| 3. Хлеб с маслом          | 30/5  | 1,64         | 0,24         | 23,20         | 42,32          | 40/7  | 3,28         | 0,48         | 16,80         | 84,64          |
| <b>2 -Завтрак</b>         |       |              |              |               |                |       |              |              |               |                |
| 1.Лимонный напиток        | 100   | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          | 100   | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          |
| <b>Обед</b>               |       |              |              |               |                |       |              |              |               |                |
| 1. Салат кукуруза кон.    | 20    | 0,51         | 4,06         | 3,33          | 48,48          | 25    | 0,51         | 4,06         | 3,33          | 48,48          |
| 2. Суп Свекольник на к/б  | 200   | 1,39         | 4,65         | 9,26          | 84,36          | 250   | 1,85         | 6,19         | 12,34         | 112,47         |
| 3. Гуляш мясной           | 50    | 9,62         | 9,95         | 6,64          | 172,51         | 70    | 11,20        | 13,27        | 7,78          | 201,34         |
| 4. Крупа перловая         | 110   | 2,56         | 4,85         | 16,64         | 128,37         | 130   | 2,77         | 5,26         | 20,19         | 139,07         |
| 5. Компот изюм            | 150   | 0,12         | 0,00         | 11,24         | 45,48          | 200   | 0,16         | 0,00         | 14,99         | 60,64          |
| 6. Хлеб ржаной            | 30    | 2,00         | 0,36         | 10,26         | 54,30          | 60    | 4,00         | 0,72         | 20,52         | 108,60         |
| <b>Полдник</b>            |       |              |              |               |                |       |              |              |               |                |
| 1. Пирожок с картошкой    | 45    | 5,96         | 3,64         | 32,96         | 189,95         | 60    | 8,28         | 5,06         | 45,81         | 264,02         |
| 2. Молоко                 | 180   | 5,04         | 5,72         | 8,45          | 105,59         | 200   | 5,59         | 6,36         | 9,38          | 117,31         |
| <b>Ужин</b>               |       |              |              |               |                |       |              |              |               |                |
| 1. Каша дружба с маслом   | 180   | 3,29         | 4,71         | 14,45         | 113,45         | 200   | 4,39         | 6,28         | 19,26         | 151,26         |
| 2. Чай с сахаром          | 180   | 3,22         | 3,19         | 11,84         | 91,27          | 200   | 0,12         | 0,00         | 12,04         | 48,64          |
| 3.Хлеб пшеничный          | 40    | 1,64         | 0,24         | 11,17         | 42,32          | 60    | 3,28         | 0,48         | 16,80         | 84,64          |
| <b>ИТОГО</b>              |       | <b>47,20</b> | <b>54,41</b> | <b>209,49</b> | <b>1485,65</b> |       | <b>62,67</b> | <b>70,76</b> | <b>253,31</b> | <b>1841,52</b> |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

**День 9**

| Название блюд и продуктов       | Ясли        |              |              |               |                | Сад         |              |              |               |                |
|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                                 | Выход<br>г  | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Угле-<br>г    | ккал           | Выход<br>г  | Белки<br>г   | Жиры<br>г    | Угле-<br>г    | ккал           |
| <b>Завтрак</b>                  |             |              |              |               |                |             |              |              |               |                |
| 1. Каша ячневая                 | <b>180</b>  | 4,90         | 5,28         | 29,09         | 183,69         | <b>200</b>  | 6,53         | 7,03         | 38,78         | 244,92         |
| 2. Кофейный напиток             | <b>180</b>  | 2,10         | 2,40         | 14,79         | 89,02          | <b>200</b>  | 2,79         | 3,19         | 19,71         | 118,69         |
| 3. Хлеб с маслом                | <b>30\5</b> | 2,53         | 3,06         | 14,23         | 94,50          | <b>40/5</b> | 3,38         | 5,00         | 18,98         | 133,50         |
| <b>2-й завтрак</b>              |             |              |              |               |                |             |              |              |               |                |
| 1. Яблоко                       | <b>100</b>  | 0,36         | 0,27         | 8,58          | 38,06          | <b>100</b>  | 0,36         | 0,27         | 8,58          | 38,06          |
| <b>Обед</b>                     |             |              |              |               |                |             |              |              |               |                |
| 1. Суп с клецками на к/б        | <b>150</b>  | 1,41         | 2,34         | 8,17          | 59,28          | <b>180</b>  | 2,34         | 3,89         | 13,61         | 98,79          |
| 2. Пудинг мясной                | <b>50</b>   | 14,74        | 12,76        | 1,68          | 179,93         | <b>70</b>   | 17,25        | 14,93        | 1,78          | 210,52         |
| 3. Капуста тушеная              | <b>110</b>  | 2,13         | 2,81         | 17,73         | 77,53          | <b>130</b>  | 2,66         | 3,51         | 22,09         | 96,60          |
| 4. Компот их сухофруктов        | <b>150</b>  | 0,42         | 0,00         | 17,18         | 71,28          | <b>200</b>  | 0,56         | 0,00         | 22,90         | 95,04          |
| 5. Хлеб ржаной                  | <b>40</b>   | 2,64         | 0,48         | 13,68         | 72,40          | <b>50</b>   | 3,30         | 0,60         | 17,10         | 90,50          |
| <b>Полдник</b>                  |             |              |              |               |                |             |              |              |               |                |
| 1. Сдобная палочка              | <b>60</b>   | 5,52         | 1,98         | 31,44         | 164,71         | <b>70</b>   | 5,52         | 1,98         | 31,44         | 164,71         |
| 2. Кисломолочный продукт        | <b>180</b>  | 5,04         | 5,72         | 8,45          | 105,59         | <b>200</b>  | 5,59         | 6,36         | 9,38          | 117,31         |
| <b>Ужин</b>                     |             |              |              |               |                |             |              |              |               |                |
| 1. Картофель запеченый с маслом | <b>180</b>  | 4,92         | 6,25         | 26,32         | 180,84         | <b>200</b>  | 6,55         | 8,33         | 35,09         | 241,11         |
| 2. Салат из свеклы              | <b>40</b>   | 0,57         | 4,03         | 6,52          | 64,59          | <b>60</b>   | 0,85         | 6,04         | 9,77          | 96,88          |
| 3. Чай с сахаром                | <b>180</b>  | 3,22         | 3,19         | 11,84         | 91,27          | <b>200</b>  | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          |
| 4. Хлеб пшеничный               | <b>20</b>   | 1,64         | 0,24         | 11,17         | 42,32          | <b>40</b>   | 3,28         | 0,48         | 16,80         | 84,64          |
| <b>ИТОГО</b>                    |             | <b>52,14</b> | <b>50,81</b> | <b>220,87</b> | <b>1515,01</b> |             | <b>61,08</b> | <b>61,61</b> | <b>278,05</b> | <b>1879,91</b> |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

**День 10**

|                              | Ясли         |              |              |               |                | Сад          |              |              |               |                |
|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                              | Выход        | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           | Выход        | Белки        | Жиры         | Угле-         | ккал           |
|                              | г            | г            | г            | г             |                | г            | г            | г            | г             |                |
| <b>Завтрак</b>               |              |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Каша полтавка на молоке   | <b>150/5</b> | 3,22         | 4,20         | 17,81         | 122,23         | <b>200/5</b> | 4,29         | 5,60         | 23,74         | 162,98         |
| 2. Какао на молоке           | <b>180</b>   | 3,64         | 3,78         | 24,55         | 146,79         | <b>200</b>   | 4,85         | 5,04         | 32,73         | 195,71         |
| 3. Хлеб с маслом             | <b>30/5</b>  | 2,35         | 3,46         | 14,98         | 101,74         | <b>40/7</b>  | 3,13         | 4,85         | 25,95         | 137,85         |
| <b>2 Завтрак</b>             |              |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Сок                       | <b>100</b>   | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          | <b>100</b>   | 0,75         | 0,00         | 18,30         | 76,20          |
| <b>Обед</b>                  |              |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Огурец свежий порционный  | <b>40</b>    | 1,22         | 4,56         | 4,31          | 62,80          | <b>60</b>    | 1,82         | 6,83         | 6,46          | 94,20          |
| 2. Суп овощной на к/б        | <b>150</b>   | 4,92         | 2,10         | 17,87         | 111,96         | <b>180</b>   | 6,56         | 2,80         | 23,76         | 149,28         |
| 3. Плов                      | <b>110</b>   | 9,62         | 9,95         | 6,64          | 276,60         | <b>130</b>   | 11,20        | 13,27        | 7,78          | 340,01         |
| 4. Лимонный напиток          | <b>150</b>   | 0,42         | 0,00         | 20,92         | 85,35          | <b>180</b>   | 0,56         | 0,00         | 27,89         | 113,79         |
| 5. Хлеб ржаной               | <b>30</b>    | 2,00         | 0,36         | 10,26         | 54,30          | <b>60</b>    | 4,00         | 0,72         | 20,52         | 108,60         |
| <b>Полдник</b>               |              |              |              |               |                |              |              |              |               |                |
| 1. Пряник                    | <b>30</b>    | 5,52         | 1,98         | 31,44         | 164,71         | <b>60</b>    | 5,52         | 1,98         | 31,44         | 164,71         |
| 2. Чай с молоком             | <b>180</b>   | 3,22         | 3,19         | 11,84         | 91,27          | <b>200</b>   | 5,59         | 6,36         | 9,38          | 117,31         |
| <b>Ужин</b>                  |              |              |              |               |                | <b>130/7</b> |              |              |               |                |
| 1. Суп молочный с вермишелью | <b>180</b>   | 4,92         | 6,25         | 26,32         | 180,84         | <b>200</b>   | 6,55         | 8,33         | 35,09         | 241,11         |
| 2. Чай с сахаром             | <b>180</b>   | 3,22         | 3,19         | 11,84         | 91,27          | <b>200</b>   | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          |
| 3. Хлеб пшеничный            | <b>40</b>    | 1,64         | 0,24         | 11,17         | 42,32          | <b>60</b>    | 3,28         | 0,48         | 16,80         | 84,64          |
| <b>ИТОГО</b>                 |              | <b>46,66</b> | <b>43,26</b> | <b>228,25</b> | <b>1608,38</b> |              | <b>58,22</b> | <b>56,26</b> | <b>291,88</b> | <b>2035,03</b> |

Для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании, ежедневное меню, составленное на основании утвержденного 10-дневного меню, корректируется в соответствии с предоставленными родителями (законными представителями) ребенка медицинскими документами и имеющимися ограничениями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 99  
Г.ТОМСКА, Корягина Татьяна Владимировна, ЗАВЕДУЮЩАЯ**

**29.02.24** 09:49 (MSK)

Сертификат 0AAAFAB051F3F19595B05B21D937939F6