



Утверждаю:  
 ИО заведующего МБДОУ  
 Масловским д/с «Тополек»  
 Ю.А. Лукашова

23.01. 2026г.

Десятый день:

| Наименование блюда                                                        | Вес<br>блюда | Наимен<br>ование<br>блюда | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>к/кал | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>к/кал |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                            |              | до 3-х лет                | до 7 лет                                        | до 3-х лет                              |
| Каша рисовая молочная                                                     | 130          | 150                       | 138                                             | 161                                     |
| Хлеб пшеничный                                                            | 20           | 20                        | 46                                              | 46                                      |
| Сливочное масло                                                           | 5            | 5                         | 33                                              | 33                                      |
| Чай                                                                       | 150          | 180                       | 30                                              | 37                                      |
| <b>Второй завтрак</b>                                                     |              |                           |                                                 |                                         |
| Сок фруктовый                                                             | 150          | 180                       | 65                                              | 91                                      |
| Итого:                                                                    | 455          | 535                       | 312                                             | 368                                     |
| <b>Обед</b>                                                               |              |                           |                                                 |                                         |
| Щи со свежей капустой и картофелем                                        | 150          | 180                       | 67                                              | 81                                      |
| Кнели из курицы с рисом                                                   | 50           | 70                        | 140                                             | 196                                     |
| Сложный гарнир:<br>Макаронны с маслом и<br>соленым огурцом<br>(помидором) | 100/5/10     | 110/5/20                  | 134                                             | 147                                     |
| Хлеб пшеничный                                                            | 20           | 30                        | 46                                              | 69                                      |
| Хлеб ржаной                                                               | 15           | 20                        | 41                                              | 54                                      |
| Компот из сухофруктов                                                     | 150          | 180                       | 85                                              | 103                                     |
| Итого:                                                                    | 500          | 615                       | 513                                             | 650                                     |
| <b>Полдник</b>                                                            |              |                           |                                                 |                                         |
| Кондитерские изделия<br>(печенье, пряники)                                | 30           | 50                        | 138                                             | 230                                     |
| Какао с молоком                                                           | 180          | 200                       | 89                                              | 105                                     |
| Итого:                                                                    | 210          | 250                       | 227                                             | 335                                     |
| Всего:                                                                    | 1165         | 1400                      | 1052                                            | 1353                                    |
| За 10 дней:                                                               |              |                           | 10589                                           | 13506                                   |
| Средн                                                                     |              |                           | 1059                                            | 1351                                    |