

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «СОЛНЫШКО»
(МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»)**

628100, ул.Пионерская ,д. 11 А, п.г.т. Октябрьское, Октябрьский район, Тюменская область, ХМАО – Югра
Тел/факс: (34678) 2-11-82, e-mail: sol-ds@oktregion.ru

ПРИКАЗ

«28» Февраля 2025 года
пгт. Октябрьское

№ 2802-01- од

**Об утверждении примерного 10- ти дневного
сезонного меню для организации питания детей
в МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»**

Для организации качественного питания воспитанников МБДОУ «ДСОВ «Солнышко», на основании СанПиН 2.3\2.4.3590-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10 – ти дневное сезонное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет (приложение 1).
2. Утвердить примерное 10 – ти дневное сезонное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (приложение 2).
3. Утвердить примерное 10 – ти дневное меню для детей с аллергией на рыбные продукты (приложение 3).
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»



Е.В. Давыдова

Примерное 10 - и дневное меню с 1,5 до 3х лет (Весна 2025)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Fe	В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1 ДЕНЬ												
Завтрак												
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	155	4,27	4,85	24,43	159	11,8	1,01	0,11	0,02	0	
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,16	114,7	0,41	0,4	0,14	1,2	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	
ИТОГО ЗАВТРАК :		345	9,87	15,12	52,01	384,16	135,8	2,04	0,56	0,19	1,2	
Дополнительный завтрак												
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2	
ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:		100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2	
Обед												
20	Салат из сол огурцов на р/м	40	0,34	2,04	1,04	23,92	9,3	0,24	0,006	0,006	2,22	
91	Суп картофельный с клёцками на м/б	150	1,25	2,01	7,28	52,35	14,08	0,48	0,04	0,03	3,45	
265	Плов с мясом	180	20,61	20,46	30,17	387,9	20,34	3,59	0,06	0	1,19	
	Компот из кураги	150	0,33	0,08	20,66	84,91	16,6	0,41	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0	
ИТОГО ОБЕД:		555	24,07	25,09	76,4	637,58	60,32	4,72	0,106	0,036	6,86	
Полдник												
87	Суп картофельный с горохом на м/б	150	3,29	3,15	9,78	80,85	22,84	1,21	0,13	0,03	3,48	
430	Блинчики со сгущ. молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	41,7	0,55	0,06	0,05	0,05	
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19	
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПОЛДНИК:		395	10,74	7,83	58,57	357,35	176,54	2,04	0,23	0,22	4,72	
ВСЕГО за 1 день:		45	48,24	203,28	1447	392,7	9,2	0,916	0,456	14,8		
2 ДЕНЬ												
Завтрак												
101	Суп молочный гречневый	150	4,47	4,1	2,81	106,65	120,66	0,84	0,08	0,16	0,68	
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	

ИТОГО:		340	9,26	13,65	28,06	312,65	224,26	1,56	0,16	0,3	1,66
Дополнительный завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед											
46	Винегрет овощной	40	0,54	2,46	3,37	37,92	9,28	0,34	0,02	0,01	4,1
39	Суп "Снежок" на к/б	150	3,97	5,4	13,65	151,72	29,55	0,67	0,16	0,22	9,57
299	Шницель из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	10,6	0,89	0,05	0,08	0
143	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,33	102,7	72,54	0,97	0,03	0,05	21,28
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		565	17,87	19,93	76,39	597,59	145,82	3,8	0,26	0,36	35,25
Полдник											
220	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	104,6	1,14	0,05	0,07	0,14
	Вафли	15	0,4	0,5	11,6	53	2,4	0,25	0	0	0
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		350	13,88	13,34	62,87	436,5	219	1,67	0,09	0,21	1,33
ИТОГО ВСЕГО за 2 день:			41,41	47,32	177,12	1390,74	605,08	9,23	0,54	0,89	48,24
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	155	4,08	0,45	25,05	153	16,6	1,74	0,08	0,03	0
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,16	114,7	0,41	0,4	0,14	1,2
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07
ИТОГО ЗАВТРАК:		350	11,96	10,05	52,57	381,16	227,4	2,86	0,53	0,22	1,27
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,07	2,5	33,44	8,58	0,27	0,04	0,01	4,4
73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	150	1,04	2,92	5,08	50,85	25,99	0,47	0,03	0,02	11,07
293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6
330	Перловка отварная	130	3,85	3,75	27,45	159,12	16,7	0,74	0,03	0,01	0
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		625	23,36	21,66	77,06	605,66	104,32	3,56	0,14	0,15	16,37
Полдник											

250	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	60,5	0,31	0,02	0,11	0,1
369	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	9,4	0,02	0,01	0,01	0,045
	Конфета шоколадная	15	0,6	3,94	8,88	59,1	4,2	0,45	0,01	0,01	0
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	33,33	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		265	9,84	9,84	45,06	308,15	82,1	0,97	0,04	0,13	0,165
ВСЕГО за 3 день:			45,5	41,75	190,99	1363	433,8	7,79	0,73	0,51	19,8
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша вязкая "Солнечная"	155	3,41	3,07	26,81	148,95	8,09	0,35	0,03	0,01	0
419	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
ИТОГО ЗАВТРАК		360	10,48	11,08	61,95	389,95	208,59	1,38	0,14	0,28	2,15
Дополнительный завтрак											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК		100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
34	Салат из свеклы на р/м	40	0,56	2,43	3,34	37,56	14,06	0,52	0,006	0,013	3,8
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3,63	2,13	9,39	71,4	29,32	0,81	0,08	0,05	6,72
278	Тефтели рыбные с творогом	60	9,09	0,15	5,51	87	46,7	0,64	0,06	0,07	2,1
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01
340	Пюре картофельное с морковью	130	2,47	4	15,61	108,42	32,47	0,86	0,1	0,08	13,64
396	Кисель фруктовый	150	0,1	0,02	20,6	83,1	10,48	0,1	0	0	1,36
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		580	17,62	11,23	72,44	498	140,26	2,95	0,246	0,213	27,63
Полдник											
86	Суп картофельный с крупой на м/б	150	1,3	1,7	8,57	54,9	14,4	0,57	0,06	0,03	4,95
457	Булка Российская	30	2,11	2,4	6,66	97	8,2	0,37	0,03	0,03	0,01
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		365	7,6	6,93	43,79	317,4	134,6	1,22	0,13	0,2	6,15
ВСЕГО за 4 день:			37,6	36,74	193,78	1345	699,5	5,73	0,586	1,003	37,2
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая ячневая	150	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	0,03	0
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0

ИТОГО ЗАВТРАК:		340	8,09	13,61	51,38	360	131,8	1,34	0,14	0,17	0,98
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<i>Обед</i>											
23	Салат картофельный с солёным огурцом на р/м	40	0,54	2,08	3,42	34,64	8,52	0,28	0,026	0,02	4,8
99	Свекольник на м/б	150	2,8	2,65	7,63	65,83	37,5	0,75	0,06	0,06	7,41
299	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132	10,6	0,89	0,05	0,08	0
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01
13	Пюре гороховое	130	10,57	3,51	22,16	162,76	43,61	2,99	0,28	0,06	0
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		580	24,93	17,49	80,99	590,5	131,31	5,86	0,416	0,22	12,52
<i>Полдник</i>											
230	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	114,6	1,16	0,045	0,24	0,13
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	7,26	0,24	0	0	2,2
	Печенье	15	1,15	1,45	11,15	62,55	4,35	0,3	0	0	0
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		305	12,65	19,03	43,14	403,89	238,21	1,98	0,085	0,38	3,52
ВСЕГО за 5 день:		46	50,33	191,81	1422	521,3	9,58	0,661	0,78	19	
6 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	155	4,31	3,9	14,12	108,9	121,21	0,37	0,06	0,15	0,68
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,16	114,7	0,41	0,4	0,14	1,2
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07
ИТОГО ЗАВТРАК:		350	12,19	13,5	41,64	337,06	332,01	1,49	0,51	0,34	1,95
<i>Дополнительный завтрак</i>											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<i>Обед</i>											
12	Салат из кукурузы	40	1,15	2,46	3,21	39,72	7,46	0,26	0,04	0,013	3,72
87	Суп картофельный с бобовыми на м/б	150	3,29	3,16	9,78	80,85	22,84	1,21	0,13	0,03	3,48
322	Котлета из курицы	60	11,22	2,36	9,33	103	8,4	0,99	0,06	0,04	0
366	Соус томатный	15	0,17	0,63	1,2	11,17	2,38	0,07	0,003	0,0025	0,355
334	Рис отварной с овощами	130	2,99	4,29	27,12	159,25	11,31	0,57	0,03	0,01	0,78
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		580	20,68	13,41	88,71	567,24	76,24	4,03	0,263	0,0955	8,635
<i>Полдник</i>											

292	Жаркое по-домашнему с мясом	170	20,8	5,33	18,5	205	24	3,05	0,17	0,26	7,26
	Вафли	15	0,4	0,5	11,6	53	2,4	0,25	0	0	0
419	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		370	27,32	10,41	54,93	431,5	216	3,46	0,23	0,5	9,31
ВСЕГО за 6 день:			60,5	37,52	201,58	1404	644,3	9,38	1,023	0,946	21,9
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
194	Каша Попурри	150	3,96	5,5	18,65	140,6	96,07	0,62	0,05	0,11	0,46
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		340	8,75	15,05	43,9	346,6	199,67	1,34	0,13	0,25	1,44
Дополнительный завтрак											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
ИТОГО ДОП.ЗАВТРАК:		100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
Обед											
30	Салат Степной на р/м	40	1,44	4,08	3,12	54,8	8	0,36	0,026	0	3,2
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,97	3,1	9,26	81	17,4	0,87	0,07	0,06	6,72
301	Суфле из печени	60	13,28	6	4,64	138,56	44,32	3,84	0,08	0,008	8,88
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01
335	Макароны отварные с маслом	130	4,77	3,9	22,91	145	4,21	0,95	0,04	0,01	0
396	Кисель фруктовый	150	0,1	0,02	20,6	83,1	10,48	0,1	0	0	1,36
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		580	25,33	19,6	78,52	612,98	91,64	6,14	0,216	0,078	20,17
Полдник											
244	Вареники ленивые с сахаром	65	8,87	4,45	13,94	131	56,8	0,35	0,03	0,13	0,12
	Печенье	15	1,15	1,45	11,15	62,55	4,32	0,3	0	0	0
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		265	14,21	8,73	53,65	359,05	173,12	0,93	0,07	0,27	1,31
ВСЕГО за 7 день:			48,7	43,78	185,87	1363	480,4	10,6	0,446	0,618	32,9
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая манная	150	3,25	0,31	26,87	123,8	7,16	0,33	0,02	0,009	0
419	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
ИТОГО ЗАВТРАК:		355	10,32	8,32	62,01	364,8	207,66	1,36	0,13	0,279	2,15
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2

ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК		100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
Обед											
15	Салат из св помидоров и огурцов на р/м	40	0,39	2,46	1,48	29,68	7,46	0,29	0,01	0,01	6,73
68	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	5,93	4,35	8,23	96	36,75	1,31	0,06	0,08	9,36
294	Бефстроганов из мяса	120	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0,99	0,03	0,1	0,01
331	Гречка отварная с маслом	120	3,65	3,99	16,41	116,4	6,74	1,92	0,08	0,04	0
394	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	84,75	23,85	0,93	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		615	27,34	23,74	67,48	602,33	108,2	5,44	0,18	0,23	16,4
Уплотненный полдник											
238	Омлет с мясом	65	8,04	9,87	1,26	126	46,6	1,28	0,05	0,23	0,27
476	Кекс детский	36	2,18	6,85	18,76	145	11,5	0,51	0,03	0,05	0,11
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		286	14,41	19,55	48,58	436,5	170,1	2,07	0,12	0,42	1,57
ВСЕГО за 8 день:		52,4	51,81	194,37	1472	506	9,27	0,45	0,939	22,1	
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая овсяная	155	4,56	5,91	26,67	178	25,6	1,46	0,13	0,04	0
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,16	114,7	0,41	0,4	0,14	1,2
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		345	10,16	16,18	54,25	403,16	149,6	2,49	0,58	0,21	1,2
Дополнительный завтрак											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
ИТОГО:		100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
32	Салат из свеклы с сыром на р/м	40	1,87	3,8	2,84	53,12	64,78	0,51	0,006	0,026	3,28
88	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,71	1,84	10,09	63,9	16,03	0,66	0,06	0,043	4,95
271	Биточки рыбные	60	8,62	2,67	5,33	80	19,5	0,44	0,04	0,05	0,54
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01
339	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118,95	32,04	0,86	0,11	0,09	15,73
	Компот из изюма	150	0,33	0,08	20,66	84,91	16,6	0,41	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		580	16,95	15,05	74,61	511,4	156,18	2,9	0,216	0,209	24,81
Полдник											
101	Суп молочный рисовый	150	3,6	3,8	2,62	99,3	119,11	0,18	0,04	0,14	0,68
472	Булка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165	140,4	0,76	0,09	0,25	0,27
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	33,33	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0

ИТОГО ПОЛДНИК:		385	13,05	6,06	56,4	386,13	267,51	1,13	0,13	0,39	0,97
ВСЕГО за 9 день:			42,1	44,79	200,86	1441	789,3	6,7	0,996	1,119	28,2
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
101	Суп молочный пшеничный	150	4,34	4,1	13,92	110,1	121,44	0,39	0,08	0,14	0,68
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		340	9,13	13,65	39,17	316,1	225,04	1,11	0,16	0,28	1,66
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
ИТОГО :		100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
Обед											
26	Салат картофельный с зелёным горошком на р/м	40	0,78	2,09	3,9	37,68	10,54	0,32	0,03	0,02	6,26
82	Рассольник со сметаной на м/б	150	1,26	3,06	9,95	72,45	15,87	0,57	0,05	0,03	4,52
315	Ленивые голубцы с мясом	210	28,48	21,72	19,71	388,5	55,51	2,73	0,16	0,24	6,82
396	Кисель фруктовый	150	0,1	0,02	20,6	83,1	10,48	0,1	0	0	1,36
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		585	32,16	27,39	71,41	670,23	92,4	3,72	0,24	0,29	18,96
Полдник											
251	Запеканка творожная	50	8,77	6,03	8,58	124	73,7	0,35	0,03	0,13	0,12
369	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	9,4	0,02	0,01	0,01	0,045
	Вафли	15	0,4	0,5	11,6	53	2,4	0,25	0	0	0
411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	33,33	8	0,19	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,5	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	20	0,36	0,35	10,01	53	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		265	11,04	7,71	46,4	314,05	93,5	0,81	0,04	0,14	0,185
ВСЕГО за 10 день:			52,6	48,95	173,28	1368	430,9	6,04	0,46	0,72	22,8

Примерное 10 - и дневное меню с 3 до 7 лет (Весна 2025)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Fe	В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1 ДЕНЬ												
Завтрак												
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200	15,5	1,34	0,15	0,02	0	
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	
ИТОГО ЗАВТРАК :		425	11,79	16,02	62,99	443	161,8	2,39	0,25	0,22	1,43	
Дополнительный завтрак												
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3	
ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3	
Обед												
20	Салат из сол огурцов на р/м	60	0,51	3,06	1,56	35,88	13,96	0,36	0,01	0,01	3,33	
91	Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,67	2,68	9,71	69,8	18,78	0,65	0,06	0,04	4,6	
265	Плов с мясом	200	22,88	22,74	33,53	431	22,61	3,99	0,07	0	1,33	
	Компот из кураги	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0	
ИТОГО ОБЕД:		685	27,48	29,14	91,97	750,71	83,98	6,12	0,14	0,05	9,62	
Полдник												
87	Суп картофельный с горохом на м/б	200	4,39	4,22	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65	
430	Блинчики со сгущ. молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	83,5	1,11	0,12	0,11	0,1	
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПОЛДНИК:		545	15,61	10,92	90,01	530,13	227,86	3,1	0,34	0,3	5,95	
ВСЕГО за 1 день:			55,3	56,38	269,42	1826	503,6	12,2	0,76	0,59	20	
2 ДЕНЬ												
Завтрак												
101	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,47	17,08	142,2	160,88	1,12	0,11	0,22	0,91	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	

ИТОГО:		420	11,27	15,43	46,06	369,2	283,38	1,86	0,2	0,39	2,08
Дополнительный завтрак											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
Обед											
46	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	13,92	0,51	0,03	0,02	6,15
39	Суп "Снежок" на к/б	200	5,3	7,2	18,2	202,3	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76
299	Шницель из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
143	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	0,05	0,06	24,99
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		715	23,58	25,92	96,45	766,21	180,95	4,93	0,37	0,49	44,26
Полдник											
220	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	106	1,51	0,07	0,07	0,14
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	0	0	0
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		455	16,67	14,27	91,47	571,33	224,7	2,38	0,11	0,21	1,34
ИТОГО ВСЕГО за 2 день:			52,12	56,22	248,68	1772,74	713,03	12,47	0,72	1,12	62,68
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	5,39	0,6	38,21	180	20,5	2,32	0,11	0,04	0
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
ИТОГО ЗАВТРАК:		445	15,74	12,24	73,42	467	299,9	3,71	0,23	0,29	1,54
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,02	6,6
73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,39	3,9	6,78	67,8	34,66	0,63	0,04	0,03	14,77
293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6
330	Перловка отварная	150	4,45	4,33	31,68	183,6	19,27	0,86	0,04	0,02	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		755	25,47	24,41	93,34	704,59	124,63	4,17	0,18	0,18	22,33
Полдник											

250	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	120,5	0,62	0,04	0,22	0,19
369	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	18,81	0,05	0	0,02	0,09
	Конфета шоколадная	25	1	6,57	14,8	98,5	7	0,75	0,01	0,01	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		380	18,4	18,53	69,87	505,28	156,31	1,7	0,05	0,25	0,31
ВСЕГО за 3 день:			60,1	55,48	261,08	1779	610,8	10,2	0,49	0,74	27,2
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша вязкая "Солнечная"	205	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
ИТОГО ЗАВТРАК		440	12,49	12,88	72,09	455	248,4	1,53	0,17	0,33	2,56
Дополнительный завтрак											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК		100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
34	Салат из свеклы на р/м	60	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	0,79	0,01	0,02	5,7
90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,84	2,84	12,53	95,2	39,1	1,08	0,11	0,07	8,96
278	Тефтели рыбные с творогом	80	12,13	4,49	7,68	125	63,6	0,89	0,08	0,1	3,1
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
340	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	37,47	1	0,12	0,1	15,74
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		745	23,29	20,29	91,63	657,73	188,31	3,93	0,32	0,3	35,16
Полдник											
86	Суп картофельный с крупой на м/б	200	2,23	2,61	13,11	85	22,8	0,97	0,1	0,05	6,6
457	Булка Российская	60	4,22	4,81	33,31	193	16,4	0,74	0,07	0,05	0,01
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		485	11,15	10,41	82,91	479,33	153,1	2,08	0,21	0,24	7,81
ВСЕГО за 4 день:			48,8	51,08	262,23	1732	805,8	7,72	0,77	1,18	46,8
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая ячневая с маслом	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Бутерброд с	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0

	маслом										
ИТОГО ЗАВТРАК:		430	9,69	14,16	62,17	415	159,7	1,56	0,17	0,2	1,17
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
23	Салат картофельный с солёным огурцом на р/м	60	0,81	3,12	5,14	51,96	12,78	0,43	0,04	0,03	7,2
99	Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
299	Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
13	Пюре гороховое	150	12,23	4,05	25,57	187,75	50,33	3,46	0,33	0,07	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		745	31,59	24,18	101,19	758,56	170,21	7,24	0,53	0,3	17,46
Полдник											
230	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	146,2	1,54	0,05	0,32	0,17
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	7,26	0,24	0	0	2,2
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		380	16,46	23,57	62,55	538,17	276,06	2,75	0,09	0,46	3,57
ВСЕГО за 5 дней:			58,2	62,21	250,36	1814	636	12,2	0,82	0,97	25,2
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	161,62	0,5	0,08	0,2	0,91
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
ИТОГО ЗАВТРАК:		440	16,1	16,85	54,04	432,2	441,02	1,89	0,2	0,45	2,45
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,7	4,82	59,58	11,2	0,39	0,06	0,02	5,58
87	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,39	4,22	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
322	Котлета из курицы	80	15,07	3,38	12,6	141	11,3	1,34	0,07	0,06	0
366	Соус	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0,006	0,005	0,71
334	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	13,05	0,66	0,04	0,02	0,9
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		745	27,41	18,18	111,34	728,51	99,4	5,27	0,356	0,155	12,2

Полдник											
292	Жаркое по-домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	0	0	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		475	35,84	14	76,4	585,33	262,7	4,72	0,29	0,62	11,43
ВСЕГО за 6 день:			79,8	49,33	266,23	1848	833,1	12,5	0,876	1,235	29,1
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
194	Каша Попурри	200	5,28	7,34	24,87	187,51	128,06	0,83	0,07	0,15	0,62
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	10,58	17,3	53,85	414,51	250,56	1,57	0,16	0,32	1,79
Дополнительный завтрак											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
ИТОГО ДОП.ЗАВТРАК:		150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
Обед											
30	Салат Степной на р/м	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0	4,8
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	23,2	1,17	0,1	0,09	8,96
301	Суфле из печени	75	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0,1	11,1
372	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
335	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		740	32,14	24,44	97,93	766,13	116,23	7,79	0,3	0,22	26,51
Полдник											
244	Вареники ленивые с сахаром	110	14,79	7,42	24,83	225	94,5	0,59	0,06	0,21	0,19
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		365	21,79	13,31	83,62	551,33	217,1	1,56	0,1	0,35	1,39
ВСЕГО за 7 день:			65,1	55,65	250,1	1798	607,9	14,2	0,6	0,92	44,7
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
ИТОГО ЗАВТРАК:		445	12,49	12,88	72,09	455	248,4	1,53	0,17	0,33	2,56
Дополнительный											

завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
15	Салат из св помидоров и огурцов на р/м	60	0,59	3,69	2,23	44,52	11,2	0,44	0,02	0,02	10,05
68	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	7,91	5,81	10,98	128	49	1,75	0,09	0,11	12,49
294	Бефстроганов из мяса	120	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0,99	0,03	0,1	0,01
331	Гречка отварная с маслом	150	4,57	5	20,52	145,5	8,44	2,42	0,11	0,06	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		755	31	27,59	84,19	719,05	130,67	6,72	0,25	0,29	22,91
Уплотненный полдник											
238	Омлет с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	62,4	1,71	0,07	0,3	0,36
476	Кекс детский	36	2,18	6,85	18,76	145	11,5	0,51	0,03	0,05	0,11
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		346	17,56	21,99	56,91	505,33	187,8	2,59	0,14	0,49	1,67
ВСЕГО за 8 день:		61,5	62,76	237,64	1781	596,9	11,4	0,59	1,12	30,1	
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая овсяная с маслом	205	6,07	6,68	33,91	220	33,8	1,94	0,17	0,05	0
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		425	12,19	17,42	64,35	463	180,1	2,99	0,27	0,25	1,43
Дополнительный завтрак											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
ИТОГО:		100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
32	Салат из свеклы с сыром на р/м	60	2,81	5,7	4,27	79,68	97,18	0,77	0,01	0,04	4,92
88	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,29	2,46	13,46	85,2	21,38	0,88	0,09	0,058	6,6
271	Биточки рыбные	80	11,45	3,55	6,79	105	25,6	0,57	0,06	0,07	0,72
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	146,4	36,97	1	0,13	0,11	18,16
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	24,8	101,7	20	0,5	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		745	22,51	21,27	93,42	674,35	215,6	3,77	0,29	0,288	30,78
Полдник											
101	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	148,8	158,82	0,25	0,06	0,19	0,91
472	Булка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165	140,4	0,76	0,09	0,25	0,27
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		475	14,77	7,49	78,54	466,13	309,22	1,29	0,15	0,44	1,21
ВСЕГО за 9 день:			51,4	53,68	251,91	1743	920,9	8,23	0,78	1,288	34,7
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
101	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	161,92	0,53	0,11	0,19	0,91
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	11,09	15,43	47,55	373,8	284,42	1,27	0,2	0,36	2,08
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО :		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
26	Салат картофельный с зеленым горошком на р/м	60	1,18	3,14	5,86	56,52	15,81	0,49	0,05	0,03	9,39
82	Рассольник со сметаной на м/б	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	0,77	0,07	0,04	6,03
315	Ленивые голубцы с мясом	230	31,2	23,79	21,59	425,5	60,8	3	0,18	0,27	7,47
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		715	36,21	31,7	87,62	790,67	110,35	4,38	0,3	0,34	24,53
Полдник											
251	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
369	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,09
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		385	21,01	15,07	76,49	535,78	180,91	1,52	0,06	0,28	0,36
ВСЕГО за 10 день:			68,8	62,5	236,11	1802	605,7	7,77	0,59	0,99	30

Примерное 10 - и дневное меню с 3 до 7 лет (Весна 2025) с аллергией на рыбные продукты

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са		Fe	В ₁	В ₂	С	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1 ДЕНЬ												
Завтрак												
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200	15,5	1,34	0,15	0,02	0	
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	
ИТОГО ЗАВТРАК :		425	11,79	16,02	62,99	443	161,8	2,39	0,25	0,22	1,43	
Дополнительный завтрак												
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3	
ИТОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ЗАВТРАК:		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3	
Обед												
20	Салат из сол огурцов на р/м	60	0,51	3,06	1,56	35,88	13,96	0,36	0,01	0,01	3,33	
91	Суп картофельный с клецками на м/б	200	1,67	2,68	9,71	69,8	18,78	0,65	0,06	0,04	4,6	
265	Плов с мясом	200	22,88	22,74	33,53	431	22,61	3,99	0,07	0	1,33	
	Компот из кураги	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0	
ИТОГО ОБЕД:		685	27,48	29,14	91,97	750,71	83,98	6,12	0,14	0,05	9,62	
Полдник												
87	Суп картофельный с горохом на м/б	200	4,39	4,22	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65	
430	Блинчики со сгущ. молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	83,5	1,11	0,12	0,11	0,1	
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПОЛДНИК:		545	15,61	10,92	90,01	530,13	227,86	3,1	0,34	0,3	5,95	
ВСЕГО за 1 день:			55,3	56,38	269,42	1826	503,6	12,2	0,76	0,59	20	
2 ДЕНЬ												
Завтрак												
101	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,47	17,08	142,2	160,88	1,12	0,11	0,22	0,91	
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	

ИТОГО:		420	11,27	15,43	46,06	369,2	283,38	1,86	0,2	0,39	2,08
Дополнительный завтрак											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
Обед											
46	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	13,92	0,51	0,03	0,02	6,15
39	Суп "Снежок" на к/б	200	5,3	7,2	18,2	202,3	39,4	0,9	0,22	0,3	12,76
299	Шницель из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
143	Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	85	1,22	0,05	0,06	24,99
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		715	23,58	25,92	96,45	766,21	180,95	4,93	0,37	0,49	44,26
Полдник											
220	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	106	1,51	0,07	0,07	0,14
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	0	0	0
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		455	16,67	14,27	91,47	571,33	224,7	2,38	0,11	0,21	1,34
ИТОГО ВСЕГО за 2 день:			52,12	56,22	248,68	1772,74	713,03	12,47	0,72	1,12	62,68
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая пшеничная с маслом	205	5,39	0,6	38,21	180	20,5	2,32	0,11	0,04	0
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
ИТОГО ЗАВТРАК:		445	15,74	12,24	73,42	467	299,9	3,71	0,23	0,29	1,54
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,02	3
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,02	6,6
73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,39	3,9	6,78	67,8	34,66	0,63	0,04	0,03	14,77
293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	29,2	1,15	0,04	0,11	0,6
330	Перловка отварная	150	4,45	4,33	31,68	183,6	19,27	0,86	0,04	0,02	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		755	25,47	24,41	93,34	704,59	124,63	4,17	0,18	0,18	22,33
Полдник											

250	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	120,5	0,62	0,04	0,22	0,19
369	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	18,81	0,05	0	0,02	0,09
	Конфета шоколадная	25	1	6,57	14,8	98,5	7	0,75	0,01	0,01	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		380	18,4	18,53	69,87	505,28	156,31	1,7	0,05	0,25	0,31
ВСЕГО за 3 день:			60,1	55,48	261,08	1779	610,8	10,2	0,49	0,74	27,2
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша вязкая "Солнечная"	205	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
ИТОГО ЗАВТРАК		440	12,49	12,88	72,09	455	248,4	1,53	0,17	0,33	2,56
Дополнительный завтрак											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
ИТОГО: ДОП ЗАВТРАК		100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
34	Салат из свеклы на р/м	60	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	0,79	0,01	0,02	5,7
83	Суп картофельный на м/б	200	1,84	2,26	13,3	81	0,68	0,93	0,1	0,06	9,6
289	Мясо отварное	80	22,77	3,06	0,45	120	10,5	1,89	0,07	0,16	0,45
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
340	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,62	18,02	125,1	37,47	1	0,12	0,1	15,74
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		745	30,93	18,28	85,17	638,53	96,79	4,78	0,3	0,35	33,15
Полдник											
86	Суп картофельный с крупой на м/б	200	2,23	2,61	13,11	85	22,8	0,97	0,1	0,05	6,6
457	Булка Российская	60	4,22	4,81	33,31	193	16,4	0,74	0,07	0,05	0,01
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		485	11,15	10,41	82,91	479,33	153,1	2,08	0,21	0,24	7,81
ВСЕГО за 4 день:			56,5	49,07	255,77	1713	714,3	8,57	0,75	1,23	44,8
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая ячневая с маслом	210	4,39	4,2	33,19	188	37,2	0,82	0,08	0,03	0
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		430	9,69	14,16	62,17	415	159,7	1,56	0,17	0,2	1,17

Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
23	Салат картофельный с солёным огурцом на р/м	60	0,81	3,12	5,14	51,96	12,78	0,43	0,04	0,03	7,2
99	Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
299	Котлета мясная	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
13	Пюре гороховое	150	12,23	4,05	25,57	187,75	50,33	3,46	0,33	0,07	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		745	31,59	24,18	101,19	758,56	170,21	7,24	0,53	0,3	17,46
Полдник											
230	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	146,2	1,54	0,05	0,32	0,17
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	7,26	0,24	0	0	2,2
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		380	16,46	23,57	62,55	538,17	276,06	2,75	0,09	0,46	3,57
	ВСЕГО за 5 день:		58,2	62,21	250,36	1814	636	12,2	0,82	0,97	25,2
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
100	Суп молочный с макаронами изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	161,62	0,5	0,08	0,2	0,91
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	142,4	0,96	0,07	0,08	0,11
ИТОГО ЗАВТРАК:		440	16,1	16,85	54,04	432,2	441,02	1,89	0,2	0,45	2,45
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК:		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,7	4,82	59,58	11,2	0,39	0,06	0,02	5,58
87	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,39	4,22	13,05	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	4,65
322	Котлета из курицы	80	15,07	3,38	12,6	141	11,3	1,34	0,07	0,06	0
366	Соус	30	0,34	1,26	2,4	22,35	4,76	0,14	0,006	0,005	0,71
334	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	13,05	0,66	0,04	0,02	0,9
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		745	27,41	18,18	111,34	728,51	99,4	5,27	0,356	0,155	12,2
Полдник											

292	Жаркое по-домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	0	0	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		475	35,84	14	76,4	585,33	262,7	4,72	0,29	0,62	11,43
ВСЕГО за 6 день:		79,8	49,33	266,23	1848	833,1	12,5	0,876	1,235	29,1	
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
194	Каша Попурри	200	5,28	7,34	24,87	187,51	128,06	0,83	0,07	0,15	0,62
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	10,58	17,3	53,85	414,51	250,56	1,57	0,16	0,32	1,79
Дополнительный завтрак											
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
ИТОГО ДОПЗАВТРАК:		150	0,6	0,6	14,7	66	24	3,3	0,04	0,03	15
Обед											
30	Салат Степной на р/м	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0	4,8
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	23,2	1,17	0,1	0,09	8,96
301	Суфле из печени	75	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0,1	11,1
372	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01
335	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		740	32,14	24,44	97,93	766,13	116,23	7,79	0,3	0,22	26,51
Полдник											
244	Вареники ленивые с сахаром	110	14,79	7,42	24,83	225	94,5	0,59	0,06	0,21	0,19
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	0	0	0
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		365	21,79	13,31	83,62	551,33	217,1	1,56	0,1	0,35	1,39
ВСЕГО за 7 день:		65,1	55,65	250,1	1798	607,9	14,2	0,6	0,92	44,7	
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	0
419	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
2	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1
ИТОГО ЗАВТРАК:		445	12,49	12,88	72,09	455	248,4	1,53	0,17	0,33	2,56
Дополнительный завтрак											

418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО ДОП. ЗАВТРАК		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
15	Салат из св помидоров и огурцов на р/м	60	0,59	3,69	2,23	44,52	11,2	0,44	0,02	0,02	10,05
68	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	7,91	5,81	10,98	128	49	1,75	0,09	0,11	12,49
294	Бефстроганов из мяса	120	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0,99	0,03	0,1	0,01
331	Гречка отварная с маслом	150	4,57	5	20,52	145,5	8,44	2,42	0,11	0,06	0
394	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	28,63	1,12	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		755	31	27,59	84,19	719,05	130,67	6,72	0,25	0,29	22,91
Уплотненный полдник											
238	Омлет с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	62,4	1,71	0,07	0,3	0,36
476	Кекс детский	36	2,18	6,85	18,76	145	11,5	0,51	0,03	0,05	0,11
413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	113,9	0,37	0,04	0,14	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		346	17,56	21,99	56,91	505,33	187,8	2,59	0,14	0,49	1,67
ВСЕГО за 8 день:		61,5	62,76	237,64	1781	596,9	11,4	0,59	1,12	30,1	
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая овсяная с маслом	205	6,07	6,68	33,91	220	33,8	1,94	0,17	0,05	0
416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		425	12,19	17,42	64,35	463	180,1	2,99	0,27	0,25	1,43
Дополнительный завтрак											
	Йогурт	100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
ИТОГО:		100	1,9	7,5	15,6	140	216	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
32	Салат из свеклы с сыром на р/м	60	2,81	5,7	4,27	79,68	97,18	0,77	0,01	0,04	4,92
88	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,29	2,46	13,46	85,2	21,38	0,88	0,09	0,058	6,6
317	Кура отварная	80	16,88	10,88	0	165	31,2	1,44	0,03	0,11	0
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	146,4	36,97	1	0,13	0,11	18,16
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	24,8	101,7	20	0,5	0	0	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		745	27,94	28,6	86,63	734,35	221,2	4,64	0,26	0,328	30,06
Полдник											
101	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	148,8	158,82	0,25	0,06	0,19	0,91
472	Булка к чаю	50	7,87	1,75	29,54	165	140,4	0,76	0,09	0,25	0,27
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0

	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		475	14,77	7,49	78,54	466,13	309,22	1,29	0,15	0,44	1,21
ВСЕГО за 9 день:			56,8	61,01	245,12	1803	926,5	9,1	0,75	1,328	34
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
101	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	161,92	0,53	0,11	0,19	0,91
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	11,09	15,43	47,55	373,8	284,42	1,27	0,2	0,36	2,08
Дополнительный завтрак											
418	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
ИТОГО :		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
26	Салат картофельный с зелёным горошком на р/м	60	1,18	3,14	5,86	56,52	15,81	0,49	0,05	0,03	9,39
82	Рассольник со сметаной на м/б	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	0,77	0,07	0,04	6,03
315	Ленивые голубцы с мясом	230	31,2	23,79	21,59	425,5	60,8	3	0,18	0,27	7,47
396	Кисель фруктовый	180	0,12	0,03	24,72	99,72	12,58	0,12	0	0	1,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ОБЕД:		715	36,21	31,7	87,62	790,67	110,35	4,38	0,3	0,34	24,53
Полдник											
251	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24
369	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	18,81	0,05	0,01	0,02	0,09
	Вафли	30	0,8	1	23,2	106	4,8	0,5	0	0	0
411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10	0,28	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	25	0,45	0,45	12,52	65	0	0	0	0	0
ИТОГО ПОЛДНИК:		385	21,01	15,07	76,49	535,78	180,91	1,52	0,06	0,28	0,36
ВСЕГО за 10 день:			68,8	62,5	236,11	1802	605,7	7,77	0,59	0,99	30