

**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

«30» Мая 2025 года
пгт. Октябрьское

№ 3005-01- 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 до 3х лет (Лето 2025)

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 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
3	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	96,1	0,71	0,05	0,05	0,07
ИТОГО ЗАВТРАК :		345	11,41	12,98	39,11	319,1	311,84	1,2	0,16	0,3	1,73
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											
41	Салат из моркови и яблок	40	0,38	2,34	3,54	36,85	9,53	0,59	0,01	0,01	3,12
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
13	Пюре гороховое	130	10,57	3,51	22,16	162,76	43,61	2,99	0,28	0,06	0
	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:		625	29,28	21,76	72,65	612,87	124,93	5,61	0,36	0,2	14,79
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
	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:		265	13	9,67	51,65	355,27	186,25	0,91	0,07	0,26	1,335
ВСЕГО за 1 день:			54	44,61	179,71	1355	643	8,12	0,61	0,77	19,9
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая пшеничная с	155	4,08	0,45	25,05	153	16,6	1,74	0,08	0,03	0

	маслом										
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:		360	11,15	8,46	60,19	394	217,1	2,77	0,19	0,3	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											
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
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
322	Котлета из курицы	60	11,22	2,36	9,33	103	8,4	0,99	0,06	0,04	0
145	Свекла тушеная	130	3,07	11,63	13,45	170,73	71,93	1,81	0,04	0,08	1,72
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	17,94	18,59	71,55	533,97	126,78	4,49	0,166	0,17	10,27
Полдник											
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
	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:		305	11,9	18,08	43,59	394,34	236,26	1,93	0,085	0,38	3,52
ИТОГО ВСЕГО за 2 день:			41,29	45,33	191,63	1390,31	600,14	9,59	0,461	0,86	17,94
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая манная	150	3,25	0,31	26,87	123,8	7,16	0,33	0,02	0,009	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:		340	8,85	10,58	54,45	348,96	131,16	1,36	0,47	0,179	1,2
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											
33	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,62	2,44	5,41	46,16	16,66	0,566	0,012	0,018	3,086
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,97	3,1	9,26	81	17,4	0,87	0,07	0,06	6,72
265	Плов с мясом	180	20,61	20,46	30,17	387,9	20,34	3,59	0,06	0	1,19
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:		555	26,84	26,52	82,69	686,66	64,88	5,126	0,142	0,078	12,36
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 3 день:		50,3	46,23	200,59	1439	385,2	9,62	0,712	0,547	24,9
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая овсяная	155	4,56	5,91	26,67	178	25,6	1,46	0,13	0,04	0
414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98
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	11,63	14,79	51,86	387	216	2,27	0,21	0,2	1,05
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											
29	Салат Школьные годы	45	0,6	2,28	4,05	39,33	16,79	0,22	0	0,01	14,6
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
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
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:		585	17,25	14,78	75,67	514,4	122,25	3,68	0,28	0,18	34,66
Полдник											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	150	1,61	1,7	10,28	62,85	14,76	0,64	0,06	0,03	4,95
441	Ватрушка с творогом	35	4,61	2,74	14,59	101	25,4	0,45	0,04	0,06	0,02
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:		370	10,41	7,27	53,43	329,35	152,16	1,37	0,14	0,23	6,16
	ВСЕГО за 4 день:		41,2	44,34	196,56	1371	706,4	7,5	0,7	0,92	43,1
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
194	Каша Попурри	150	3,96	5,5	18,65	140,6	96,07	0,62	0,05	0,11	0,46
419	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05
2	Бутерброд с	55	2,49	3,93	27,56	156	10,9	0,87	0,05	0,03	0,1

	повидлом										
ИТОГО ЗАВТРАК:		355	11,03	13,51	53,79	381,6	296,57	1,65	0,16	0,38	2,61
<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
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	Шницель из говядины	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
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:		580	18,82	18,11	86,07	591,94	103,34	3,59	0,18	0,163	11,44
<i>Полдник</i>											
290	Овощное рагу с мясом	180	17,75	13,54	12,28	242,18	34,6	1,71	0,1	0,15	4,25
	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:		380	19,93	17,99	45,4	423,11	46,8	2,35	0,11	0,16	4,27
	ВСЕГО за 5 день:		50,1	49,81	201,56	1465	466,7	7,99	0,47	0,713	20,3
6 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
101	Суп молочный рисовый	150	3,6	3,8	2,62	99,3	119,11	0,18	0,04	0,14	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:		345	11,48	13,4	30,14	327,46	329,91	1,3	0,49	0,33	1,95
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	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
<i>Обед</i>											
37	Салат из свеклы с огурцами солёными	45	0,64	2,74	2,73	39,33	13,65	0,48	0,01	0,015	3,82
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	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
335	Макароны отварные с маслом	130	4,77	3,9	22,91	145	4,21	0,95	0,04	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:		585	20,4	21,29	87,07	663,32	89,09	3,94	0,26	0,325	13,7
Полдник											
144	Капуста тушеная с мясом	200	14	12,4	8,08	201,36	67,52	2,77	0,07	0,127	24
	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:		400	19,34	16,68	47,79	429,41	183,84	3,35	0,11	0,267	25,19
ВСЕГО за 6 день:			51,6	51,77	174,8	1464	618,8	10,8	0,89	0,942	50,8
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая ячневая	150	3,3	4,06	26,13	154	28,2	0,62	0,06	0,03	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	10,37	12,07	61,27	395	228,7	1,65	0,17	0,3	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											
42	Салат из моркови с сахаром	40	0,55	0,03	5,22	23,53	11,73	0,3	0,02	0,03	2,16
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
292	Жаркое подомашнему с мясом	200	25,04	6,78	19,94	240,8	28,26	3,66	0,19	0,3	8,15
	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:		575	28,72	10,45	73,02	510,19	72,46	4,94	0,26	0,36	15,13
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 7 день:			51,7	37,85	208,46	1403	693,7	8,81	0,73	1,19	23,3
8 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
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:		340	10,07	14,37	30,39	331,81	244,66	1,87	0,53	0,33	1,88
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											
16	Салат Летний	40	0,54	2,33	2,89	34,87	10,66	0,35	0,02	0,02	8,4
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
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
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	20,61	16,97	83,55	591,85	113,4	6,37	0,19	0,081	23,32
Уплотненный 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
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	13,65	10,03	50,72	357,72	197,5	0,9	0,08	0,28	1,355
ВСЕГО за 8 день:			44,6	41,57	180,96	1349	575,6	9,54	0,82	0,701	28,6
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша вязкая "Солнечная"	155	3,41	3,07	26,81	148,95	8,09	0,35	0,03	0,01	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:		345	8,2	12,62	52,06	354,95	111,69	1,07	0,11	0,15	0,98
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											
21	Салат из капусты и моркови	40	0,63	2,28	4,05	39,33	16,81	0,22	0	0,01	14,6
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
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	17,91	11,07	73,37	501,42	156,38	3,48	0,24	0,21	37,37
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
442	Пирог сладкий	50	6,18	3,22	55,32	275	19,5	1,39	0,11	0,07	0,08
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:		385	11,67	7,75	92,45	495,4	145,9	2,24	0,21	0,24	6,22
	ВСЕГО за 9 день:		38,1	31,64	234,18	1420	434	7,19	0,58	0,61	46,6
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
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
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											
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
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:		615	27,12	23,75	67,26	600,68	94,83	4,61	0,18	0,23	17,46
Полдник											
238	Омлет с мясом	65	8,04	9,87	1,26	126	46,6	1,28	0,05	0,23	0,27
30	Салат Степной	40	1,62	4,59	3,51	61,65	9	0,4	0,03	0	3,6
	Конфета шоколадная	15	0,6	3,94	8,88	59,1	4,2	0,45	0,01	0,01	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	14,45	21,23	42,21	412,25	171,8	2,41	0,13	0,38	5,06
	ВСЕГО за 10 день:		54,1	58,68	167,41	1418	618,6	8,91	0,84	0,96	26,5

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

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 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
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	15,32	16,33	52,32	417,8	417,52	1,61	0,22	0,41	2,19
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											
41	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	12,71	0,79	0,02	0,02	4,17
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
13	Пюре гороховое	150	12,23	4,05	25,57	187,75	50,33	3,46	0,33	0,07	0
	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:		755	31,97	24,15	88,2	707,72	155,53	7,15	0,43	0,23	19,9
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
	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:		385	22,31	17,18	81,69	580,78	261,91	1,64	0,08	0,38	1,48
ВСЕГО за 1 день:			70,1	57,96	246,66	1808	865	11	0,76	1,04	26,6
2 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

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:		440	13,36	9,41	74,84	438	258,2	3,38	0,24	0,35	2,56
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											
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
91	Суп картофельный с клёцками на м/б	200	1,67	2,68	9,71	69,8	18,78	0,65	0,06	0,04	4,6
322	Котлета из куры	80	15,07	3,38	12,6	141	11,3	1,34	0,07	0,06	0
145	Свекла тушеная	150	3,55	13,43	15,53	197	83	2,09	0,05	0,1	1,99
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	23,52	23,27	90,15	673,79	154,49	5,63	0,22	0,23	14,15
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
	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:		380	14,96	21,67	63,45	519,17	272,16	2,65	0,09	0,46	3,57
ИТОГО ВСЕГО за 2 день:			52,29	54,65	252,89	1732,96	714,85	12,26	0,58	1,06	23,28
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	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:		430	10,64	14,81	65,9	440	157	1,52	0,14	0,22	1,43
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											
33	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,93	3,67	8,12	69,24	25	0,85	0,018	0,027	4,63
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	23,2	1,17	0,1	0,09	8,96
265	Плов с мясом	200	22,88	22,74	33,53	431	22,61	3,99	0,07	0	1,33
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:		685	31,26	31,23	100,9	820,29	83,39	6,13	0,188	0,117	16,56

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 3 день:		64,3	59,95	265,12	1878	481,5	12,5	0,468	0,717	34,4
4 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
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
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	15,6	17,54	67,66	491	289,4	3,02	0,28	0,27	1,28
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											
29	Салат Школьные годы	60	0,8	3,04	5,41	52,44	22,39	0,3	0,01	0,02	19,47
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
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
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	22,59	20,28	94,34	669,71	158,52	4,66	0,38	0,26	43,38
Полдник											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	0,86	0,09	0,05	6,6
441	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	144,28	36,28	0,64	0,05	0,08	0,02
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:		475	13,43	9,17	71,04	429,41	169,86	1,87	0,18	0,27	7,82
	ВСЕГО за 4 день:		53,5	54,49	248,64	1730	833,8	9,73	0,91	1,11	53,7
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
194	Каша Попурри	200	5,28	7,34	24,87	187,51	128,06	0,83	0,07	0,15	0,62
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:		435	13,25	16,15	61,5	445,51	365,76	1,89	0,2	0,46	3,18

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
99	Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
299	Шницель из говядины	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
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:		745	24,73	25,04	106,98	762,03	137,57	4,6	0,26	0,24	15,84
Полдник											
290	Овощное рагу с мясом	180	17,75	13,54	12,28	242,18	34,6	1,71	0,1	0,15	4,25
	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:		430	20,84	20,78	59,25	493,01	51,6	2,74	0,11	0,16	4,28
ВСЕГО за 5 день:			59,3	62,27	252,18	1803	584,9	9,83	0,6	0,87	26,3
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
101	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	148,8	158,82	0,25	0,06	0,19	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	15,16	16,71	52,04	435,8	438,22	1,64	0,18	0,44	2,45
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											
37	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0,86	3,66	3,64	52,44	18,21	0,64	0,01	0,02	5,1
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	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
335	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	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:		745	26,48	28,84	108,58	854,26	119,57	4,99	0,35	0,46	18,24
Полдник											

144	Капуста тушенная с мясом	220	15,4	13,64	8,89	221,53	74,28	3,05	0,08	0,14	26,4
	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:		475	22,4	19,53	67,68	547,86	196,88	4,02	0,12	0,28	27,6
ВСЕГО за 6 день:			64,6	65,68	243	1904	778,7	14	0,69	1,21	63,3
7 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
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	12,36	13,01	69,82	446	274,9	1,88	0,21	0,34	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											
42	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88
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
292	Жаркое домашнему с мясом	230	28,75	7,8	22,94	277,04	32,51	4,21	0,219	0,355	9,377
	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:		715	33,6	12,69	90,15	619,05	89,31	5,89	0,319	0,435	18,65
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 7 день:			63,5	44,12	265,58	1735	808,1	11,1	0,939	1,385	28,4
8 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
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:		420	12,09	16,21	47,52	385,2	307,18	2,17	0,21	0,42	2,34
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											
16	Салат Летний	60	0,73	3,11	3,86	46,5	14,22	0,47	0,03	0,03	11,22

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
301	Суфле из печени	75	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0,1	11,1
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
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:		740	25,97	22,7	103,08	746,72	147,15	7,98	0,26	0,218	30,2
Уплотненный 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
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:		385	23,62	17,39	80,81	584,78	284,81	1,61	0,1	0,42	1,53
ВСЕГО за 8 день:			62,1	56,6	255,86	1819	769,1	12,4	0,6	1,068	37,1
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша вязкая "Солнечная"	205	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	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:		425	9,82	14,03	64,44	424	133,2	1,21	0,13	0,19	1,17
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											
21	Салат из капусты и моркови	60	0,84	3,05	5,19	52	26,8	0,32	0,14	0,02	20,97
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
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	23,55	19,67	92,08	655,37	210,07	4,46	0,45	0,3	49,15
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
442	Пирог сладкий	50	6,18	3,22	55,32	275	19,5	1,39	0,11	0,07	0,08

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:		475	13,11	8,82	104,92	561,33	156,2	2,73	0,25	0,26	7,88
	ВСЕГО за 9 день:		46,9	42,82	285,89	1743	529,5	9	0,86	0,76	61,2
10 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 :		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
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:		755	30,73	27,61	83,92	717,07	114,62	5,72	0,25	0,29	24,19
Полдник											
238	Омлет с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	62,4	1,71	0,07	0,3	0,36
30	Салат Степной на р/м	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0	4,8
	Конфета шоколадная	25	1	6,57	14,8	98,5	7	0,75	0,01	0,01	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:		395	18,54	27,83	57,63	541,03	195,3	3,37	0,16	0,45	6,36
	ВСЕГО за 10 день:		65,8	72,59	220,04	1792	780,9	11,6	0,64	1,2	36

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

№ ре- цеп- туры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 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
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	15,32	16,33	52,32	417,8	417,52	1,61	0,22	0,41	2,19
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											
41	Салат из моркови и яблок	60	0,51	3,13	4,72	49,14	12,71	0,79	0,02	0,02	4,17
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
13	Пюре гороховое	150	12,23	4,05	25,57	187,75	50,33	3,46	0,33	0,07	0
	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:		755	31,97	24,15	88,2	707,72	155,53	7,15	0,43	0,23	19,9
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
	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:		385	22,31	17,18	81,69	580,78	261,91	1,64	0,08	0,38	1,48
ВСЕГО за 1 день:			70,1	57,96	246,66	1808	865	11	0,76	1,04	26,6
2 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
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:		440	13,36	9,41	74,84	438	258,2	3,38	0,24	0,35	2,56
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											
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
91	Суп картофельный с клёцками на м/б	200	1,67	2,68	9,71	69,8	18,78	0,65	0,06	0,04	4,6
322	Котлета из курицы	80	15,07	3,38	12,6	141	11,3	1,34	0,07	0,06	0
145	Свекла тушеная	150	3,55	13,43	15,53	197	83	2,09	0,05	0,1	1,99
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	23,52	23,27	90,15	673,79	154,49	5,63	0,22	0,23	14,15
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
	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:		380	14,96	21,67	63,45	519,17	272,16	2,65	0,09	0,46	3,57
ИТОГО ВСЕГО за 2 день:			52,29	54,65	252,89	1732,96	714,85	12,26	0,58	1,06	23,28
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая манная	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	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:		430	10,64	14,81	65,9	440	157	1,52	0,14	0,22	1,43
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											
33	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,93	3,67	8,12	69,24	25	0,85	0,018	0,027	4,63
89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108	23,2	1,17	0,1	0,09	8,96
265	Плов с мясом	200	22,88	22,74	33,53	431	22,61	3,99	0,07	0	1,33
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:		685	31,26	31,23	100,9	820,29	83,39	6,13	0,188	0,117	16,56
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 3 день:		64,3	59,95	265,12	1878	481,5	12,5	0,468	0,717	34,4
4 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
414	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
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	15,6	17,54	67,66	491	289,4	3,02	0,28	0,27	1,28
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											
29	Салат Школьные годы	60	0,8	3,04	5,41	52,44	22,39	0,3	0,01	0,02	19,47
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
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
339	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	146,4	36,97	1	0,13	0,11	18,16
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	33,91	19,79	88	684,71	143,42	5,98	0,39	0,35	43,11
Полдник											
88	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б	200	2,15	2,27	13,71	83,8	19,68	0,86	0,09	0,05	6,6
441	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	20,84	144,28	36,28	0,64	0,05	0,08	0,02
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:		475	13,43	9,17	71,04	429,41	169,86	1,87	0,18	0,27	7,82
	ВСЕГО за 4 день:		64,8	54	242,3	1745	818,7	11,1	0,92	1,2	53,5
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
194	Каша Попурри	200	5,28	7,34	24,87	187,51	128,06	0,83	0,07	0,15	0,62
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:		435	13,25	16,15	61,5	445,51	365,76	1,89	0,2	0,46	3,18
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
99	Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
299	Шницель из говядины	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
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:		745	24,73	25,04	106,98	762,03	137,57	4,6	0,26	0,24	15,84
Полдник											
290	Овощное рагу с мясом	180	17,75	13,54	12,28	242,18	34,6	1,71	0,1	0,15	4,25
	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:		430	20,84	20,78	59,25	493,01	51,6	2,74	0,11	0,16	4,28
ВСЕГО за 5 день:			59,3	62,27	252,18	1803	584,9	9,83	0,6	0,87	26,3
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
101	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	148,8	158,82	0,25	0,06	0,19	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	15,16	16,71	52,04	435,8	438,22	1,64	0,18	0,44	2,45
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											
37	Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0,86	3,66	3,64	52,44	18,21	0,64	0,01	0,02	5,1
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	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
335	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	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:		745	26,48	28,84	108,58	854,26	119,57	4,99	0,35	0,46	18,24
Полдник											
144	Капуста	220	15,4	13,64	8,89	221,53	74,28	3,05	0,08	0,14	26,4

	тушенная с мясом										
	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:		475	22,4	19,53	67,68	547,86	196,88	4,02	0,12	0,28	27,6
ВСЕГО за 6 день:			64,6	65,68	243	1904	778,7	14	0,69	1,21	63,3
7 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
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	12,36	13,01	69,82	446	274,9	1,88	0,21	0,34	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											
42	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,96	31,38	15,64	0,41	0,03	0,04	2,88
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
292	Жаркое домашнему с мясом	230	28,75	7,8	22,94	277,04	32,51	4,21	0,219	0,355	9,377
	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:		715	33,6	12,69	90,15	619,05	89,31	5,89	0,319	0,435	18,65
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 7 день:			63,5	44,12	265,58	1735	808,1	11,1	0,939	1,385	28,4
8 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
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:		420	12,09	16,21	47,52	385,2	307,18	2,17	0,21	0,42	2,34
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											
16	Салат Летний	60	0,73	3,11	3,86	46,5	14,22	0,47	0,03	0,03	11,22

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
301	Суфле из печени	75	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0,1	11,1
385	Соус сметанный	30	0,47	4,01	1,49	44,04	14,47	0,05	0	0,01	0,02
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:		740	25,97	22,7	103,08	746,72	147,15	7,98	0,26	0,218	30,2
Уплотненный 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
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:		385	23,62	17,39	80,81	584,78	284,81	1,61	0,1	0,42	1,53
ВСЕГО за 8 день:			62,1	56,6	255,86	1819	769,1	12,4	0,6	1,068	37,1
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
	Каша вязкая "Солнечная"	205	4,52	4,07	35,46	197	10,7	0,47	0,04	0,02	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:		425	9,82	14,03	64,44	424	133,2	1,21	0,13	0,19	1,17
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											
21	Салат из капусты и моркови	60	0,84	3,05	5,19	52	26,8	0,32	0,14	0,02	20,97
83	Суп картофельный на м/б	200	1,84	2,26	13,3	81	20,68	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
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	31,19	17,66	85,62	636,17	138,55	5,31	0,43	0,35	47,14
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
442	Пирог сладкий	50	6,18	3,22	55,32	275	19,5	1,39	0,11	0,07	0,08
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:		475	13,11	8,82	104,92	561,33	156,2	2,73	0,25	0,26	7,88
	ВСЕГО за 9 день:		54,6	40,81	279,43	1724	458	9,85	0,84	0,81	59,2
10 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 :		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
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:		755	30,73	27,61	83,92	717,07	114,62	5,72	0,25	0,29	24,19
Полдник											
238	Омлет с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	62,4	1,71	0,07	0,3	0,36
30	Салат Степной на р/м	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,04	0	4,8
	Конфета шоколадная	25	1	6,57	14,8	98,5	7	0,75	0,01	0,01	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:		395	18,54	27,83	57,63	541,03	195,3	3,37	0,16	0,45	6,36
	ВСЕГО за 10 день:		65,8	72,59	220,04	1792	780,9	11,6	0,64	1,2	36