

**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» Ноября 2024 года
пгт. Октябрьское

№ 28/11-01 - од

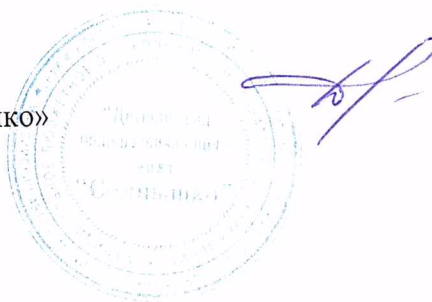
**Об утверждении примерного 10- ти дневного
сезонного меню для организации питания детей
в МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»**

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», СП 3.1\2.4.3598-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству и организации работы образовательной организации и других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»,

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. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»



Е.В. Давыдова

Примерное 10 - и дневное меню с 1 до 3х лет (Зима 2024/2025)

№ ре- цеп- тур ы	Наименование блюд	Выход , г	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Витамины, мг				
			Белки , г	Жир ы 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											
199	Каша молочная "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											
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											
41	Салат из моркови с яблоками на р/м	40	0,38	0,34	3,54	36,85	9,53	0,59	0,01	0,01	3,12
119	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
293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	9,2	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
40	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	4,75	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	29,48	18,78	75,01	534,21	100,27	6,14	0,37	0,21	7,47
Полдник											
229	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	46,4	1,18	0,04	0,24	0,1
430	Блины со сгущ молоком	60	3,26	1,85	20,23	111	41,7	0,55	0,06	0,05	0,05
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:		310	10,57	13,4	45,57	359,83	96,1	1,92	0,1	0,29	0,17
ВСЕГО за 1 день:			50,8	43,46	198,83	1352	425	9,84	0,63	0,79	11,8
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша молочная пшеничная	155	4,08	4,08	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
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО:		345	9,68	14,35	52,63	378,16	140,6	2,77	0,53	0,2	1,2

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 свежих помидор и огурцов	40	0,44	2,76	1,67	33,39	10,08	0,33	0,01	0,01	7,53
82	Рассольник на м/б	150	1,26	3,06	9,95	72,45	15,87	0,57	0,05	0,03	4,52
294	Тефтели мясные №2 соус (372)	120	8,14	9,04	10,3	155	25,8	0,74	0,05	0,08	0,45
354	Капуста тушеная	130	2,67	4,2	12,25	97,67	72,08	1,04	0,03	0,04	22,27
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:		625	14,15	19,58	72,02	530,11	134,31	2,78	0,14	0,16	36,13
Полдник											
220	Макароны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	104,6	1,14	0,05	0,07	0,14
	Конфета шоколадная	15	0,6	3,94	8,88	59,1	4,2	0,45	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	14,08	16,78	60,15	442,6	220,8	1,87	0,09	0,21	1,33
ИТОГО ВСЕГО за 2 день:			38,21	50,91	201,1	1418,87	515,71	7,82	0,78	0,58	40,66
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша молочная овсяная	155	4,56	5,91	26,67	178	25,6	1,46	0,13	0,04	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	11,63	13,92	61,81	419	226,1	2,49	0,24	0,31	2,15
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"	40	1,623	4,59	3,551	61,65	9	0,4	0,007	0,007	3,6
99	Суп Свекольник на м/б	150	2,8	2,65	7,63	65,83	37,5	0,75	0,06	0,06	7,41
265	Плов с мясом	200	22,95	22,8	33,6	432	22,66	4	0,07	0,09	1,33
40	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	4,75	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:		575	29,233	30,55	82,851	652,73	93,01	6,08	0,137	0,157	12,64
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	15	0,29	0,67	1,98	15,22	9,4	0,025	0	0,01	0,045
	Печенье	15	1,15	1,45	11,15	62,5	4,35	0,3	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	11,79	8,66	45,95	323,55	95,45	0,86	0,03	0,14	0,18

								5			5
	ВСЕГО за 3 день:		53,1	53,53	200,4	1439	430,6	11,6	0,437	0,627	25
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая гречневая	155	4,43	3,77	23,42	145	8,71	2,37	0,1	0,057	0
45	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,68	119,66	72	0,15	0,1	0,23	4,35
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК		345	10,48	14,92	56,72	400,66	90,01	3,14	0,25	0,317	4,35
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											
21	Салат из капусты с морковью	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
268	Суфле из рыбы	60	12,37	10,59	4,68	163,35	41,52	0,43	0,09	0,11	0,34
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
	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	21,38	21,74	74,47	588,46	143,52	2,75	0,28	0,26	37,4
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
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	10,1	7,27	51,72	321,4	151,8	1,3	0,14	0,23	6,16
	ВСЕГО за 4 день:		43,9	51,43	198,51	1451	601,3	7,37	0,74	1,117	49,2
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
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
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											
37	Салат из свеклы с солёными огурцами	40	0,64	2,74	2,73	39,33	13,65	0,48	0,01	0,015	3,82

71	Суп картофельный с зелёным горошком и рубленым яйцом	150	1,94	4,89	8,88	87,52	16,61	0,66	0,04	0,05	4,37
322	Котлета из курицы	60	8,99	9,25	9,33	157	11,3	0,08	0,06	0,08	0,4
385	Соус сметанный	15	0,23	2	0,74	22,02	7,23	0,02	0	0	0,01
330	Перловка отварная с маслом	130	3,85	3,75	27,45	159,12	16,7	0,74	0,03	0,01	0
40	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	4,75	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	17,51	23,14	87,2	558,24	89,34	2,91	0,14	0,155	8,9
<i>Полдник</i>											
290	Овощное рагу с мясом	180	17,76	13,54	12,28	242,18	34,6	1,71	0,1	0,15	4,25
	Печенье	15	1,14	1,44	11,41	63	4,35	0,3	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:		380	20,48	15,49	47,93	427,01	46,95	2,2	0,1	0,15	4,27
<i>ВСЕГО за 5 дней:</i>			49,8	52,23	181,57	1381	486,2	6,81	0,75	0,645	17,1
6 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
182	Каша молочная пшеничная	155	4,27	4,85	24,43	159	11,8	1,01	0,11	0,02	0
45	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,68	119,66	72	0,15	0,1	0,23	4,35
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		345	10,32	16	57,73	414,66	93,1	1,78	0,26	0,28	4,35
<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>											
14	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	40	0,5	2,8	2,12	35,59	7,9	0,37	0,02	0,015	9,18
72	Щи на м/б	150	1,04	2,92	5,08	50,85	25,99	0,47	0,03	0,02	11,07
299	Шницель из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132	10,6	0,89	0,05	0,08	0
373	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	2,01	4,38	0,05	0	0	0,2
334	Рис отварной с овощами	130	2,99	4,29	27,12	159,25	11,31	0,57	0,03	0,01	0,78
40	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	4,75	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	15,58	18	82,41	472,95	84,03	3,28	0,13	0,125	21,53
<i>Полдник</i>											
238	Омлет с мясом	65	8,04	9,87	1,26	126	46,6	1,28	0,05	0,23	0,27
26	Салат картофельный с горошком	45	0,88	2,35	4,39	42,39	11,85	0,36	0,03	0,02	7,04
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	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:		325	15,41	17,95	56,51	458,89	179,1 5	2,52	0,12	0,39	8,5
ВСЕГО за 6 день:			41,6	52,15	212,9 5	1415	376,3	7,98	0,53	0,805	36,4
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша молочная 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											
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											
29	Салат "Шольные годы"	40	0,6	2,28	4,05	39,33	16,79	0,22	0	0,01	14,6
87	Суп картофельный с бобовыми	150	4,07	3,18	10,74	88,05	24,6	2,14	0,1	0,05	3,48
292	Жаркое по-домашнему с мясом	200	25,02	6,79	19,95	240,9	28,27	3,66	0,19	0,3	8,15
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:		575	31,33	12,77	72,59	539,88	80,14	6,12	0,29	0,36	27,5 9
Полдник											
244	Вареники ленивые с сахаром	65	8,87	4,45	3,94	131	56,8	0,35	0,03	0,13	0,12
	Вафли	15	0,53	0,66	15,46	70,66					
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	13,59	7,94	47,96	367,16	168,8	0,63	0,07	0,27	1,31
ВСЕГО за 7 день:			55,6	32,98	198,1 2	1370	497,6	8,8	0,55	0,94	33,1
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	8,6	0,36	0,03	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:		350	9	14,23	55,41	386,16	132,6	1,39	0,48	0,19	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											
34	Салат из свеклы	40	0,63	2,73	3,75	42,25	15,81	0,59	0,007	0,015	4,27
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	70	15,49	7	5,41	161,65	51,7	4,48	0,09	0,09	10,3 6
373	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	2,01	4,38	0,05	0	0	0,2
335	Макароны отварные с маслом	130	4,77	3,9	2,91	145	4,21	0,95	0,04	0,01	0

40	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	4,75	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:		590	26,98	17,98	60,45	525,16	117,3 5	7,87	0,207	0,175	21,8 5
Уплотненный полдник											
72	Ленивые голубцы с мясом	180	13,29	13,5	13,68	230,74	66,19	2,52	0,05	0,11	21,1 6
	Конфета шоколадная	15	0,6	3,94	8,88	59,1	4,2	0,45	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:		380	18,08	20,27	51,12	455,34	182,3 9	3,25	0,09	0,25	22,3 5
ВСЕГО за 8 день:			54,5	52,88	176,7 8	1411	448,3	14,7	0,807	0,635	55,4
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
190	Каша "Дружба"	155	4,65	7,5	20,1	168	136,5	0	0,1	0	1,5
45	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	18,68	119,66	72	0,15	0,1	0,23	4,35
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО ЗАВТРАК:		345	10,7	18,65	53,4	423,66	217,8	0,77	0,25	0,26	5,85
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											
	Салат огурец солёный порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	6,9	0,18	0	0	1,5
63	Суп Борщ на м/б	150	5,93	4,35	8,22	96	36	0,13	0,06	0,08	8,43
278	Тефтели рыбные с творогом	60	9,09	3,15	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	13,6 4
	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:		570	19,83	14,11	68,5	490,75	145,9	2,24	0,22	0,23	25,6 8
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
457	Булка Российская	30	2,11	2,4	16,66	97	8,2	0,37	0,03	0,03	0,01
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:		365	11,52	10,13	51,27	351,35	220,6 4	1,74	0,22	0,3	5,54
ВСЕГО за 9 день:			44	50,39	188,7 7	1406	800,3	4,93	0,76	1,1	38,3
10 ДЕНЬ											
Завтрак											

100	Суп молочный с макаронными изделиями	155	4,31	3,9	14,12	108,9	121,2 1	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	332,0 1	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 :		100	0,3	0,2	16,3	68	20	0,4	0,02	0,01	2
<i>Обед</i>											
12	Салат из кукурузы	40	1,29	2,77	3,61	44,68	8,4	0,29	0,04	0,1	4,18
9	Суп лапша домашняя на м/б	150	1,32	3,03	7,14	61,35	11,82	0,35	0,03	0	0,3
294	Бефстроганов из мяса	120	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0,99	0,03	0,1	0,01
330	Гречка отварная	130	7,45	5,28	33,48	211,25	12,84	3,95	0,18	0,09	0
40	Компот из с/фруктов	150	0,32	0,01	20,82	4,75	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	27,43	24,02	85,59	597,53	90,31	6,51	0,28	0,29	4,79
<i>Полдник</i>											
250	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	0,72	9,96	112	60,5	0,31	0,02	0,11	0,1
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
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:		295	11,83	5,48	60,47	389,28	96,01	1,15	0,02	0,13	0,21
ВСЕГО за 10 день:			51,8	43,2	204	1392	538,3	9,55	0,83	0,77	8,95

Примерное 10 - и дневное меню с 3 до 7 лет (Зима 2024/2025)

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
199	Каша молочная "Солнечная"	200	5,51	7,28	23,95	183,92	131,15	0,47	0,07	0,13	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 :		435	13,48	16,09	60,58	441,92	368,85	1,53	0,2	0,44	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											
41	Салат из моркови с яблоками на р/м	60	0,51	3,13	4,72	49,14	12,71	0,79	0,02	0,02	4,17
119	Суп картофельный с клёцками на м/б	200	2,98	1,11	5,4	86,7	25,92	0,36	0,05	0,05	4
293	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	9,2	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
40	Компот из с/фруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	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	33,48	21,36	86,2	721,68	123,16	6,66	0,443	0,256	9,05
Полдник											
229	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	167	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15
430	Блины со сгущ. молоком	120	6,52	3,71	40,47	221	83,5	1,11	0,12	0,11	0,1
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	16,13	17,84	74,15	540,33	156,3	2,93	0,17	0,42	0,28
ВСЕГО за 1 день:			63,5	55,59	245,38	1806	678,3	11,7	0,843	1,136	14,9
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша молочная пшеничная	210	5,43	4,23	38,27	200	21,6	2,33	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
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0
ИТОГО:		430	11,55	14,97	68,71	443	167,9	3,38	0,21	0,24	1,43
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
<i>Обед</i>											
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,23	44,52	11,19	0,44	0,02	0,02	10,05
82	Рассольник на м/б	200	1,68	4,09	13,27	96,6	21,16	0,77	0,07	0,04	6,03
294	Тефтели мясные №2 соус (372)	160	10,91	12,53	13,79	212	34,7	1	0,06	0,11	0,61
354	Капуста тушенная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	83,17	1,21	0,04	0,05	25,74
396	Кисель фруктовый	180	0,08	0,03	23,52	94,68	9,68	0,13	0,01	0,01	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:		795	18,38	25,84	89,13	672,78	159,9	3,55	0,2	0,23	44,07
<i>Полдник</i>											
220	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	106	1,51	0,07	0,07	0,14
	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:		450	16,87	19,84	83,07	563,83	563,83	2,63	0,12	0,22	1,34
ИТОГО ВСЕГО за 2 день:			47,25	60,95	265,36	1781,61	921,63	10,16	0,56	0,7	49,84
3 ДЕНЬ											
<i>Завтрак</i>											
182	Каша молочная овсяная	205	6,03	3,05	33,85	187	32,6	1,93	0,17	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 ЗАВТРАК:		440	14	11,86	70,48	445	270,3	2,99	0,3	0,35	2,56
<i>Дополнительный завтрак</i>											
	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
<i>Обед</i>											
30	Салат "Степной"	60	2,16	6,12	4,68	82,2	12	0,54	0,01	0,01	4,8
99	Суп Свекольник на м/б	200	3,74	3,54	10,18	87,78	50	1	0,09	0,08	9,88
265	Плов с мясом	200	22,88	22,74	33,53	431	22,61	3,99	0,07	0	1,33
40	Компот из с/фруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	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	31,12	33,06	94,94	810,07	109,61	6,43	0,173	0,096	16,29
<i>Полдник</i>											
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
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	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	22,51	16,97	75,59	554,78	184,81	1,62	0,06	0,28	0,36

ВСЕГО за 3 день:		68,2	62,49	255,7	1876	588,7	14,3	0,573	0,756	34,2	
				1							
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша вязкая гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	3,32	0,15	0,08	0
45	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	11,51	15,24	61,77	430	134,7	4,06	0,24	0,25	1,17
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											
21	Салат из капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,19	52,44	26,8	0,32	0,14	0,02	20,9 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
268	Суфле из рыбы	80	16,46	14,12	6,24	217,83	55,36	0,58	0,13	0,15	0,46
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	137,25	36,97	1	0,13	0,11	18,1 6
	Компот из изюма	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	28,09	29,48	93,05	760,79	201,3 3	4,15	0,51	0,36	48,9 3
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
441	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173,14	43,54	0,77	0,06	0,1	0,03
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	14,83	10,29	74,6	459,47	180,2 4	2,11	0,2	0,29	7,83
ВСЕГО за 4 день:			56,3	62,51	245,0 2	1790	732,3	10,5	1,02	1,21	59,2
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
101	Суп молочный рисовый	200	4,81	5,07	16,83	132,4	158,8 2	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	419,4	438,2 2	1,64	0,18	0,44	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											
37	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,86	3,66	3,64	52,44	18,21	0,64	0,01	0,02	5,1

71	Суп картофельный с зелёным горошком и рубленым яйцом	200	2,59	6,52	11,84	116,66	22,15	0,88	0,06	0,07	5,83
322	Котлета из курицы	80	15,07	3,38	12,06	141	11,3	1,34	0,07	0,06	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 с маслом	150	4,45	4,33	31,68	183,6	19,27	0,86	0,04	0,02	0
40	Компот из с/фруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	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	25,78	22,56	107,26	746,83	110,4	4,67	0,183	0,186	11,23
Полдник											
290	Овощное рагу с мясом	220	21,71	16,55	15,02	296	42,3	2,09	0,13	0,19	5,2
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125	8,7	0,6	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:		475	26,1	20,12	69,49	573,33	61	2,97	0,13	0,19	5,23
ВСЕГО за 5 дней:			67,5	59,69	253,24	1842	639,6	9,88	0,523	0,826	21,9
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша молочная пшенная	200	5,64	1,65	37,38	187	14,5	1,35	0,15	0,02	0
45	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	10,94	11,61	66,36	414	137	2,09	0,24	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 ДОП. ЗАВТРАК:		150	0,45	0,3	24,45	102	30	0,6	0,03	0,01	3
Обед											
14	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	10,54	0,5	0,033	0,02	12,25
73	Щи на м/б	200	1,39	3,9	6,78	67,8	34,66	0,63	0,046	0,036	14,77
299	Шницель из говядины	80	11,92	8,8	11,64	173	14	1,18	0,07	0,11	0
373	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,1	24,03	8,77	0,11	0	0	0,4
334	Рис отварной с овощами	150	3,46	4,96	31,3	183,75	13,05	0,66	0,04	0,02	0,9
40	Компот из с/фруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	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	20,3	23,52	101,2	705,13	106,02	3,98	0,192	0,192	28,6
Полдник											
238	Омлет с мясом	85	10,68	12,15	1,66	159	62,4	1,71	0,07	0,3	0,36
26	Салат картофельный с горошком	60	1,17	3,13	5,85	56,52	15,81	0,49	0,05	0,039	9,42
	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:		####	18,85	21,17	66,3	541,85	200,8 1	3,17	0,16	0,479	10,9 8
ВСЕГО за 6 день:			50,5	56,6	258,3 1	1763	473,8	9,84	0,622	0,871	43,8
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша молочная ячневая	200	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:		435	12,36	13,01	69,82	446	274,9	1,88	0,21	0,34	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											
29	Салат "Шольные годы"	60	0,9	6,06	2,64	69	15,6	0,48	0,02	0	15,6
87	Суп картофельный с бобовыми	200	5,43	4,25	14,33	117,4	32,8	2,86	0,14	0,07	4,65
292	Жаркое по-домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	4,03	0,21	0,34	8,97
396	Кисель фруктовый	180	0,08	0,03	23,52	94,68	9,68	0,13	0,01	0,01	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:		705	35,97	18,46	84,62	658,41	89,18	7,5	0,38	0,42	30,8 6
Полдник											
244	Вареники ленивые с сахаром	110	14,79	7,42	24,83	225	94,6	0,59	0,06	0,21	0,19
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7					
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	20,33	11,4	84,51	533,03	208,5	0,96	0,1	0,35	1,39
ВСЕГО за 7 день:			69,1	43,17	263,4	1739	602,6	10,9	0,72	1,12	37,8
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша молочная манная	205	4,52	4,07	30,57	177	10,6	0,45	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:		425	10,64	14,81	61,01	420	156,9	1,5	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											
34	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	21,09	0,79	0,01	0,02	5,7
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	80	16,6	7,5	5,8	173,2	55,4	4,8	0,1	0,1	11,1
373	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,1	24,03	8,77	0,11	0	0	0,4
335	Макароны отварные с маслом	150	5,51	4,51	26,44	168,45	4,86	1,1	0,05	0,02	0

40	Компот из с/фруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	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	31,12	21,95	98,25	739,11	138,3 2	8,87	0,263	0,236	26,4 4
Уплотненный полдник											
72	Ленивые голубцы с мясом	200	14,77	15	15,2	256,38	73,55	2,8	0,06	0,13	23,5 2
	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:		450	20,47	24,56	66,49	556,21	194,4 5	3,92	0,11	0,28	24,7 2
ВСЕГО за 8 день:			62,8	61,92	240,4 5	1781	513,7	17,6	0,553	0,766	67,6
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
190	Каша "Дружба"	200	6,2	10	26,8	224	182	0	0,1	0	2
45	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	11,5	19,96	55,78	451	304,5	0,74	0,19	0,17	3,17
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											
	Салат огурец солёный порционно	50	0,45	0,06	0,96	7,31	12,93	0,33	0	0	2,81
63	Суп Борщ на м/б	200	8,1	9,7	11,9	169,1	37,6	0,85	0,02	0,02	8,43
278	Тефтели рыбные с творогом	80	16,26	8,61	3,49	156,95	42,15	0,53	0,11	0,13	0,5
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	15,4 7
	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:		735	30,55	27,66	83,03	716,53	173,2 5	3,88	0,25	0,26	27,5 9
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
457	Булка Российская	60	4,22	4,81	33,31	193	16,4	0,74	0,07	0,05	0,01
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:		485	16,12	14,56	77,61	515,13	273,6 6	2,55	0,33	0,38	7,12
ВСЕГО за 9 день:			60,1	69,68	232,0 2	1823	967,4	7,35	0,84	1,12	39,1
10 ДЕНЬ											
Завтрак											

100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145,2	161,6 2	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	441,0 2	1,89	0,2	0,45	2,45
<i>Дополнительный завтрак</i>											
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
<i>Обед</i>											
12	Салат из кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	59,58	11,19	0,39	0,06	0,02	5,58
9	Суп лапша домашняя на м/б	200	1,77	4,05	9,53	81,8	15,76	0,47	0,04	0,01	0,4
294	Бефстроганов из мяса	120	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0,99	0,03	0,1	0,01
330	Гречка отварная	150	8,59	6,09	38,64	243,75	4,82	4,56	0,2	0,11	0
40	Компот из с/фруктов	180	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
	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	29,93	26,93	102,8 3	781,22	90,17	7,31	0,333	0,246	6,27
<i>Полдник</i>											
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
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	19,7	14,86	77,37	531,78	158,0 1	1,55	0,04	0,24	0,31
ВСЕГО за 10 день:			66,2	58,94	258,6 9	1847	719,2	11,4	0,603	0,946	12