

Муниципальное казённое дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Сказка»

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ «Детский сад «Сказка»



Билявская О.Н.

2025-2026

Примерное
10-
дневное
меню

2025-
2026

На основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для
питания детей в дошкольных организациях.
Сборник технических нормативов Под.ред М.П Могильного ДеЛи
плюс 2016г и В.А Тутельяна

Детский сад с
9 часовым
пребыванием

Возрастная категория: 2х-3х лет

День -1	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,380	8,000	14,090	48,620	371,000	
1. Каша манная жидкая	0,160	2,400	3,820	21,040	128,000	199
2. Бутерброд с маслом	0,040	2,450	7,550	14,620	136,000	1
3. Какао с молоком	0,180	3,150	2,720	12,960	107,000	416
II Завтрак	0,150	0,000	0,000	17,850	72,000	
1. Сок виноградный	0,150	0,000	0,000	17,850	72,000	
Обед	0,550	20,070	18,630	87,750	552,100	
1. Борщ с капустой и картофелем	0,180	1,310	3,530	9,170	73,800	63
2. Плов из птицы	0,160	16,000	14,780	26,760	304,000	321
3. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
4. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
Полдник	0,215	2,350	5,850	36,350	219,960	
1. Кисель из повидла	0,180	0,070	0,000	16,700	80,460	401
2. Печенье	0,035	2,280	5,850	19,650	139,500	
Итого за 1-й день	1,295	30,420	38,570	190,570	1215,060	

Возрастная категория: 3х-7х лет

День -1	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,450	9,300	14,630	56,820	407,900	
1. Каша манная жидкая	0,210	3,180	3,890	26,380	153,000	199
2. Бутерброд с маслом	0,040	2,450	7,550	14,620	136,000	1
3. Какао с молоком	0,200	3,670	3,190	15,820	118,900	416
II Завтрак	0,200	0,000	0,000	23,800	96,000	
1. Сок виноградный	0,200	0,000	0,000	23,800	96,000	
Обед	0,680	28,990	24,340	105,030	770,400	
1. Борщ с капустой и картофелем	0,200	1,450	3,930	10,190	82,000	63
2. Плов из птицы	0,210	21,470	19,690	35,690	406,000	321
3. Хлеб пшеничный	0,070	5,670	0,700	34,160	169,400	
4. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
Полдник	0,250	3,500	8,780	49,510	298,650	
1. Кисель из повидла	0,200	0,080	0,000	20,030	89,400	401
2. Печенье	0,050	3,420	8,780	29,480	209,250	
Итого за 1-й день	1,580	41,790	47,750	235,160	1572,950	

Возрастная категория: 2х-3х лет

День -2	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,350	7,050	7,860	35,820	192,000	
1. Каша гречневая вязкая	0,160	4,670	4,890	25,830	116,000	182
2. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
3. Сыр (порциями)	0,010	2,320	2,950	0,000	36,000	7
3. Чай с сахаром	0,180	0,060	0,020	9,990	40,000	411
II Завтрак	0,070	0,280	0,280	6,860	30,800	
1. Яблоко свежее	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	386
Обед	0,510	6,660	6,170	73,630	329,762	
1. Суп картофельный с крупой рисовой	0,180	1,420	1,970	10,500	65,340	86
2. Капуста тушеная	0,120	2,480	3,880	11,310	90,122	354
3. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
4. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
Полдник	0,230	9,240	6,240	32,150	233,000	
3. Чай с молоком	0,180	2,650	2,330	11,310	89,000	413
2. Ватрушка	0,050	6,590	3,910	20,840	144,000	441
Итого за 2-й день	1,160	23,230	20,550	148,460	785,562	

Возрастная категория: 3х-7х лет

День -2	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,465	8,760	9,230	70,340	403,440	
1. Каша гречневая вязкая	0,210	6,210	5,280	32,790	203,000	182
2. Бутерброд с повидлом	0,055	2,490	3,930	27,560	156,000	2
3. Чай с сахаром	0,200	0,060	0,020	9,990	44,440	411
II Завтрак	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	
1. Яблоко свежее	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	386
Обед	0,620	10,750	7,770	81,790	467,650	
1. Суп картофельный с крупой рисовой	0,200	1,580	2,190	11,660	72,600	86
2. Капуста тушеная	0,150	3,100	4,860	14,140	112,650	354
3. Хлеб пшеничный	0,070	5,670	0,700	34,160	169,400	
4. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
Полдник	0,250	9,260	6,250	35,150	243,000	
3. Чай с молоком	0,200	2,670	2,340	14,310	99,000	413
2. Ватрушка	0,050	6,590	3,910	20,840	144,000	441
Итого за 2-й день	1,435	29,170	23,650	197,080	1158,090	

Возрастная категория: 2х-3х лет

День -3	Выход	Химический состав			Ккал.	рецепт уры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,370	5,770	4,370	47,760	266,600	
1. Каша ячневая вязкая	0,160	3,300	4,060	26,130	154,000	182
2. Хлеб	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
3. Сыр (порциями)	0,010	2,320	2,950	0,000	36,000	7
4. Чай с сахаром	0,180	0,040	0,010	6,990	40,000	411
II Завтрак	0,150	0,000	0,000	17,850	72,000	
1. Сок виноградный	0,150	0,000	0,000	17,850	72,000	
Обед	0,660	29,143	23,230	83,920	681,490	
1. Суп картофельный с бобовыми(горохом лущёный)	0,180	3,950	3,790	11,750	97,020	87
2. Каша рассыпчатая гречневая	0,120	6,880	4,870	30,910	195,000	330
3. Бефстроганов из отварного мяса	0,120	15,510	12,430	3,290	187,000	294
4. Салат из свёклы	0,030	0,043	1,820	2,510	28,170	34
5. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
6. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
Полдник	0,230	2,440	1,410	45,840	207,900	
1. Чай с сахаром	0,180	0,040	0,010	6,990	40,000	411
2. Пряник	0,050	2,400	1,400	38,850	167,900	
Итого за 3-й день	1,410	37,353	29,010	195,370	1227,990	

Возрастная категория: 3х-7х лет

День -3	Выход	Химический состав			Ккал.	рецепт уры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,440	6,880	4,520	57,820	305,040	
1. Каша ячневая вязкая	0,210	4,390	4,200	33,190	188,000	182
2. Хлеб	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
3. Сыр (порциями)	0,015	3,480	4,420	0,000	54,000	7
4. Чай с сахаром	0,200	0,060	0,020	9,990	44,440	411
II Завтрак	0,200	0,000	0,000	23,800	96,000	
1. Сок виноградный	0,200	0,000	0,000	23,800	96,000	
Обед	0,830	40,450	30,640	119,410	929,900	
1. Суп картофельный с бобовыми(горохом лущёный)	0,200	4,390	4,220	13,060	107,800	87
2. Каша рассыпчатая гречневая	0,150	8,600	6,090	38,640	243,750	330
3. Бефстроганов из отварного мяса	0,160	20,680	16,570	4,380	249,000	294
4. Салат из свёклы	0,050	0,710	3,040	4,180	46,950	34
5. Хлеб пшеничный	0,070	5,670	0,700	34,160	169,400	
4. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
Полдник	0,250	2,460	1,420	48,840	212,340	
1. Чай с сахаром	0,200	0,060	0,020	9,990	44,440	411
2. Пряник	0,050	2,400	1,400	38,850	167,900	
Итого за 3-й день	1,720	49,790	36,580	249,870	1543,280	

Возрастная категория: 2х-3х лет

День -4	Выход	Химический состав			Ккал.	рецепт уры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,380	7,220	13,770	52,790	376,000	
1. Каша рисовая жидкая	0,160	2,120	3,890	26,860	151,000	199
2. Бутерброд с маслом	0,040	2,450	7,550	14,620	136,000	1
3. Чай с молоком	0,180	2,650	2,330	11,310	89,000	413
II Завтрак	0,070	0,280	0,280	6,860	30,800	
1. Яблоко свежее	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	386
Обед	0,600	16,050	11,360	85,670	526,920	
1. Суп картоф-й с макаронными изделиями(в-ю)	0,180	1,940	2,040	12,340	75,420	88
2. Котлеты или биточки рыбные запечённый	0,060	8,020	2,850	5,990	81,000	271
3. Рис отварной	0,120	2,920	4,300	29,350	167,760	332
4. Винегрет овощной	0,030	0,410	1,850	2,530	28,440	46
5. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
6. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
Полдник	0,230	7,030	5,080	39,110	248,000	
1. Какао с молоком	0,180	3,150	2,720	12,960	107,000	416
2. Сдоба обыкновенная(плюшка)	0,050	3,880	2,360	26,150	141,000	449
Итого за 4-й день	1,280	30,580	30,490	184,430	1181,720	

Возрастная категория: 3х-7х лет

День -4	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,450	7,290	13,780	56,380	389,000	
1. Каша рисовая жидкая	0,210	2,170	3,890	27,450	154,000	199
2. Бутерброд с маслом	0,040	2,450	7,550	14,620	136,000	1
3. Чай с молоком	0,200	2,670	2,340	14,310	99,000	413
II Завтрак	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	
1. Яблоко свежее	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	386
Обед	0,750	23,190	15,200	117,900	728,700	
1. Суп картоф-й с макаронными изделиями(в-ю)	0,200	2,150	2,270	13,710	83,800	88
2. Котлеты или биточки рыбные запечённый	0,080	10,640	3,760	7,670	107,000	271
3. Рис отварной	0,150	3,650	5,370	36,680	209,700	332
4. Винегрет овощной	0,050	0,680	3,080	3,850	45,800	46
5. Хлеб пшеничный	0,070	5,670	0,700	34,160	169,400	
6. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
Полдник	0,250	7,550	5,550	41,970	259,900	
1. Какао с молоком	0,200	3,670	3,190	15,820	118,900	416
2. Сдоба обыкновенная(плюшка)	0,050	3,880	2,360	26,150	141,000	449
Итого за 4-й день	1,550	38,430	34,930	226,050	1421,600	

Возрастная категория: 2х-3х лет

День -5	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,380	7,110	11,740	39,680	292,000	
1. Суп молочный с макаронными изделиями	0,160	4,600	4,170	15,070	116,000	100
2. Бутерброд с маслом	0,040	2,450	7,550	14,620	136,000	1
3. Чай с сахаром	0,180	0,060	0,020	9,990	40,000	411
II Завтрак	0,150	0,000	0,000	17,850	72,000	
1. Сок виноградный	0,150	0,000	0,000	17,850	72,000	
Обед	0,560	20,470	17,280	58,430	489,240	
1. Рассольник Ленинградский	0,180	1,510	3,680	11,940	86,940	82
2. Мясо тушёное с овощами в соусе	0,170	16,200	13,280	11,030	228,000	290
3. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
4. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
Полдник	0,220	6,730	0,420	48,820	236,100	
5. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
2. Баранки	0,040	6,400	0,400	28,000	134,400	
Итого за 5-й день	1,310	34,310	29,440	164,780	1089,340	

Возрастная категория: 3х-7х лет

День -5	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,465	8,590	9,420	57,330	350,440	
1. Суп молочный с макаронными изделиями	0,210	6,040	5,470	19,780	150,000	100
2. Бутерброд с повидлом	0,055	2,490	3,930	27,560	156,000	2
3. Чай с сахаром	0,200	0,060	0,020	9,990	44,440	411
II Завтрак	0,200	0,000	0,000	23,800	96,000	
1. Сок виноградный	0,200	0,000	0,000	23,800	96,000	
Обед	0,670	26,810	20,430	81,230	647,300	
1. Рассольник Ленинградский	0,200	1,680	4,090	13,270	96,900	82
2. Мясо тушёное с овощами в соусе	0,200	19,060	15,620	12,970	268,000	290
3. Хлеб пшеничный	0,070	5,670	0,700	34,160	169,400	
4. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
Полдник	0,240	6,800	0,420	52,990	247,400	
1. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
2. Баранки	0,040	6,400	0,400	28,000	134,400	
Итого за 5-й день	1,575	42,200	30,270	215,350	1341,140	

Возрастная категория: 2х-3х лет

День -6	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,375	9,870	11,500	24,830	306,000	
1. Омлет натуральный	0,150	5,080	4,600	0,280	127,000	229
2. Бутерброд с сыром	0,045	4,730	6,880	14,560	139,000	3
3. Чай с сахаром	0,180	0,060	0,020	9,990	40,000	411
II Завтрак	0,070	0,280	0,280	6,860	30,800	
1. Яблоко свежее	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	386
Обед	0,590	25,450	10,770	66,830	484,540	
1. Борщ с картофелем (Свекольник)	0,180	1,470	3,600	10,160	79,020	64
2. Жаркое по домашнему	0,170	20,800	5,330	18,500	205,000	292
3. Салат из белокачанной капусты с морковью	0,030	0,420	1,520	2,710	26,220	21
4. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
5. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
Полдник	0,230	5,530	3,500	39,090	222,000	
3. Чай с молоком	0,180	2,650	2,330	11,310	89,000	413
2. Пирожок с повидлом	0,050	2,880	1,170	27,780	133,000	437
Итого за 6-й день	1,265	41,130	26,050	137,610	1043,340	

Возрастная категория: 3х-7х лет

День -6	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,440	11,450	13,790	29,680	386,440	
1. Омлет натуральный	0,180	5,080	4,600	0,280	157,000	229
2. Бутерброд с сыром	0,060	6,310	9,170	19,410	185,000	3
3. Чай с сахаром	0,200	0,060	0,020	9,990	44,440	411
II Завтрак	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	
1. Яблоко свежее	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	386
Обед	0,720	32,710	13,130	93,420	646,120	
1. Борщ с картофелем (Свекольник)	0,200	1,470	3,600	10,160	79,020	64
2. Жаркое по домашнему	0,200	24,470	6,270	21,760	241,000	292
3. Салат из белокачанной капусты с морковью	0,050	0,700	2,540	4,510	43,700	21
4. Хлеб пшеничный	0,070	5,670	0,700	34,160	169,400	
5. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
Полдник	0,250	5,550	3,510	42,090	232,000	
3. Чай с молоком	0,200	2,670	2,340	14,310	99,000	413
2. Пирожок с повидлом	0,050	2,880	1,170	27,780	133,000	437
Итого за 6-й день	1,510	50,110	30,830	174,990	1308,560	

Возрастная категория: 2х-3х лет

День -7	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,380	8,450	15,280	46,810	376,000	
1. Каша овсянная (Геркулес) жидкая	0,160	2,850	5,010	19,230	133,000	199
2. Бутерброд с маслом	0,040	2,450	7,550	14,620	136,000	1
4. Какао с молоком	0,180	3,150	2,720	12,960	107,000	416
II Завтрак	0,150	0,000	0,000	17,850	72,000	
1. Сок виноградный	0,150	0,000	0,000	17,850	72,000	
Обед	0,660	27,980	18,970	76,340	613,020	
1. Суп картофельный с фрикадельками мясными	0,180	4,780	3,730	11,120	97,200	89
2. Гуляш из отварного мяса	0,120	15,420	12,410	3,960	189,000	293
3. Макароны отварные	0,120	4,610	0,660	24,910	124,080	218
4. Винегрет овощной	0,030	0,410	1,850	2,530	28,440	46
5. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
6. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
Полдник	0,230	5,090	5,250	28,080	196,450	
1. Кофейный напиток с молоком	0,180	2,340	2,000	10,630	91,000	414
2. Вафли	0,050	2,750	3,250	17,450	105,450	
Итого за 7-й день	1,420	41,520	39,500	169,080	1257,470	

Возрастная категория: 3х-7х лет

День -7	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,450	9,910	16,220	54,410	414,900	
1. Каша овсянная (Геркулес) жидкая	0,210	3,790	5,480	23,970	160,000	199
2. Бутерброд с маслом	0,040	2,450	7,550	14,620	136,000	1
4. Какао с молоком	0,200	3,670	3,190	15,820	118,900	416
II Завтрак	0,200	0,000	0,000	23,800	96,000	
1. Сок виноградный	0,200	0,000	0,000	23,800	96,000	
Обед	0,830	38,450	25,060	111,730	841,300	
1. Суп картофельный с фрикадельками мясными	0,200	5,310	4,140	12,350	108,000	89
2. Гуляш из отварного мяса	0,160	20,630	16,300	5,240	250,000	293
3. Макароны отварные	0,150	5,760	0,820	31,140	155,100	218
4. Винегрет овощной	0,050	0,680	3,080	3,850	45,800	46
5. Хлеб пшеничный	0,070	5,670	0,700	34,160	169,400	
6. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
Полдник	0,250	5,600	5,660	31,810	206,450	
1. Кофейный напиток с молоком	0,200	2,850	2,410	14,360	101,000	414
2. Вафли	0,050	2,750	3,250	17,450	105,450	
Итого за 7-й день	1,730	53,960	46,940	221,750	1558,650	

Возрастная категория: 2х-3х лет

День -8	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,350	9,460	9,630	26,230	247,700	
1. Каша из смеси двух крупп жидкая	0,160	3,990	3,960	13,270	104,700	199
2. Хлеб	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
3. Сыр (порциями)	0,010	2,320	2,950	0,000	36,000	7
4. Какао с молоком	0,180	3,150	2,720	12,960	107,000	416
II Завтрак	0,070	0,280	0,280	6,860	30,800	
1. Яблоко свежее	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	386
Обед	0,510	15,050	9,550	75,600	401,120	
1. Суп картофельный с клёцками	0,180	1,680	2,420	8,740	62,820	91/128
2. Голубцы ленивые	0,120	10,610	6,810	15,040	164,000	315
3. Каша рассыпчатая пшеничная	0,120	5,050	3,600	31,080	177,000	330
4. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
5. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
Полдник	0,240	3,330	1,850	36,930	191,460	
1. Кисель	0,180	0,070	0,000	16,700	80,460	401
2. Блинчики со сгущённым молоком	0,060	3,260	1,850	20,230	111,000	430
Итого за 8-й день	1,170	28,120	21,310	145,620	871,080	

Возрастная категория: 3х-7х лет

День -8	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,425	12,470	12,890	48,150	385,100	
1. Каша из смеси двух крупп жидкая	0,210	5,320	5,280	17,690	139,600	199
2. Хлеб	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
3. Сыр (порциями)	0,015	3,480	4,420	0,000	54,000	7
4. Какао с молоком	0,200	3,670	3,190	15,820	118,900	416
II Завтрак	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	
1. Яблоко свежее	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	386
Обед	0,630	21,700	12,450	85,960	571,200	
1. Суп картофельный с клёцками	0,200	1,510	2,690	9,710	69,800	91/128
2. Голубцы ленивые	0,160	14,120	9,040	20,260	219,000	315
3. Каша рассыпчатая пшеничная	0,150	6,320	4,500	38,850	221,250	330
4. Хлеб пшеничный	0,070	5,670	0,700	34,160	169,400	
5. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
Полдник	0,310	6,600	3,710	60,500	310,400	
1. Кисель	0,200	0,080	0,000	20,030	89,400	401
2. Блины со сгущённым молоком	0,110	6,520	3,710	40,470	221,000	430
Итого за 8-й день	1,465	41,170	29,450	204,410	1310,700	

Возрастная категория: 2х-3х лет

День -9	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,375	9,870	11,500	24,830	306,000	
1. Омлет натуральный	0,150	5,080	4,600	0,280	127,000	229
2. Бутерброд с сыром	0,045	4,730	6,880	14,560	139,000	3
3. Чай с сахаром	0,180	0,060	0,020	9,990	40,000	411
II Завтрак	0,150	0,000	0,000	17,850	72,000	
1. Сок виноградный	0,150	0,000	0,000	17,850	72,000	
Обед	0,515	15,240	11,700	75,800	422,000	
1. Суп с рыбными консервами	0,180	6,190	6,050	10,320	120,200	95
2. Пюре картофельное	0,100	2,040	3,200	13,660	91,500	339
2. Сельдь солёная	0,025	4,250	2,130	0,000	36,000	8
5. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
5. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
Полдник	0,230	2,730	1,420	59,670	269,600	
5. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
2. Пряник	0,050	2,400	1,400	38,850	167,900	489,000
Итого за 9-й день	1,270	27,840	24,620	178,150	1069,600	

Возрастная категория: 3х-7х лет

День -9	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,440	11,450	13,790	29,680	386,440	
1. Омлет натуральный	0,180	5,080	4,600	0,280	157,000	229
2. Бутерброд с сыром	0,060	6,310	9,170	19,410	185,000	3
3. Чай с сахаром	0,200	0,060	0,020	9,990	44,440	411
II Завтрак	0,200	0,000	0,000	23,800	96,000	
1. Сок виноградный	0,200	0,000	0,000	23,800	96,000	
Обед	0,645	20,260	14,370	91,060	589,450	
1. Суп с рыбными консервами	0,200	6,880	6,720	11,470	133,800	95
2. Сельдь солёная	0,025	4,250	2,130	0,000	36,000	8
3. Пюре картофельное	0,150	3,060	4,800	20,440	137,250	339
5. Хлеб пшеничный	0,070	5,670	0,700	34,160	169,400	
6. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
Полдник	0,250	2,800	1,420	63,840	280,900	
1. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
2. Пряник	0,050	2,400	1,400	38,850	167,900	489,000
Итого за 9-й день	1,535	34,510	29,580	208,380	1352,790	

Возрастная категория: 2х-3х лет

День -10	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,380	7,500	13,700	46,970	353,000	
1. Каша манная жидкая	0,160	2,400	3,820	21,040	128,000	199
2. Бутерброд с маслом	0,040	2,450	7,550	14,620	136,000	1
3. Чай с молоком	0,180	2,650	2,330	11,310	89,000	413
II Завтрак	0,070	0,280	0,280	6,860	30,800	
1. Яблоко свежее	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	386
Обед	0,630	19,090	17,760	102,200	598,100	
1. Борщ с капустой и картофелем	0,180	1,310	3,530	9,170	73,800	63
2. Тефтели мясные (с соусом 372)	0,120	8,140	9,040	10,300	155,000	304
2. Каша рассыпчатая гречневая	0,120	6,880	4,870	30,910	195,000	330
4. Хлеб пшеничный	0,030	2,430	0,300	14,640	72,600	
5. Компот из с/фруктов	0,180	0,330	0,020	20,820	101,700	394
Полдник	0,230	7,030	5,080	39,110	248,000	
1. Какао с молоком	0,180	3,150	2,720	12,960	107,000	416
2. Сдоба обыкновенная (булочка)	0,050	3,880	2,360	26,150	141,000	449
Итого за 10-й день	1,310	33,900	36,820	195,140	1229,900	

Возрастная категория: 3х-7х лет

День -10	Выход	Химический состав			Ккал.	№ рецепту ры
		Б	Ж	У		
Завтрак	0,450	8,300	13,780	55,310	388,000	
1. Каша манная жидкая	0,210	3,180	3,890	26,380	153,000	199
2. Бутерброд с маслом	0,040	2,450	7,550	14,620	136,000	1
3. Чай с молоком	0,200	2,670	2,340	14,310	99,000	413
II Завтрак	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	
1. Яблоко свежее	0,100	0,400	0,400	9,800	44,000	386
Обед	0,780	27,030	23,270	121,610	820,150	
1. Борщ с капустой и картофелем	0,200	1,450	3,930	10,190	82,000	63
2. Тефтели мясные (с соусом 372)	0,160	10,910	12,530	13,790	212,000	304
2. Каша рассыпчатая гречневая	0,150	8,600	6,090	38,640	243,750	330
4. Хлеб пшеничный	0,070	5,670	0,700	34,160	169,400	
5. Компот из с/фруктов	0,200	0,400	0,020	24,990	113,000	394
Полдник	0,250	7,550	5,550	41,970	259,900	
1. Какао с молоком	0,200	3,670	3,190	15,820	118,900	416
2. Сдоба обыкновенная (булочка)	0,050	3,880	2,360	26,150	141,000	449
Итого за 10-й день	1,580	43,280	43,000	228,690	1512,050	