

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2»  
городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской республики**

**Согласовано:**

**Управляющий совет**

**МКДОУ «Д/С №2»**

**от 29.07. 2024г.**

**Утверждаю:**  
**Завед. МКДОУ «Детский сад №2»**  
**К.С.Кудаева**  
**Пр. №97 от 01.08. 2024г.**

**Примерное десятидневное меню на питание детей с 3-7 лет  
МКДОУ «Детский сад №2» на 2024 - 2025г.г.**

**г.о. Нальчик**

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| <b>Прием пищи</b>          | <b>Наименование блюда</b>                           | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая<br/>ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------|--------------------|
|                            |                                                     |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                    |                    |
| <b>Неделя 1</b>            |                                                     |                  |                         |              |                 |                                    |                    |
| <b>День 1</b>              |                                                     | <b>3 – 7 лет</b> |                         |              |                 |                                    |                    |
| <b>Завтрак</b>             |                                                     |                  |                         |              |                 |                                    |                    |
|                            | <i>Каша молочная геркулесовая</i>                   | 200              | 6,66                    | 10,99        | 22,64           | 216,4                              | 96/2               |
|                            | <i>Чай с лимоном</i>                                | 200/5            | 0,20                    | 0            | 14              | 28                                 | 83/3               |
|                            | <i>Хлеб</i>                                         | 20               |                         |              |                 |                                    | 83/1               |
| <b>итого</b>               |                                                     | <b>425</b>       | <b>6,86</b>             | <b>10,99</b> | <b>36,64</b>    | <b>244,4</b>                       | <b>14%</b>         |
| <b>2й Завтрак</b>          |                                                     |                  |                         |              |                 |                                    |                    |
|                            | <i>Хлеб с джемом</i>                                | 20/30            | 2,3                     | 4,36         | 14,62           | 108                                | 84/3               |
|                            | <i>Чай</i>                                          | 200              | 0,20                    | 0            | 14              | 28                                 | 63/1               |
| <b>итого</b>               |                                                     | <b>250</b>       | <b>2,5</b>              | <b>4,36</b>  | <b>28,62</b>    | <b>136</b>                         | <b>8%</b>          |
| <b>Обед</b>                |                                                     |                  |                         |              |                 |                                    |                    |
|                            | <i>Суп гороховый</i>                                | 250              | 2,21                    | 2,44         | 16,1            | 185,8                              | 38/2               |
|                            | <i>Котлеты из говядины/ птица</i>                   | 70               | 11,1                    | 10,42        | 4,28            | 155,4                              | 72/2               |
|                            | <i>Каша пшенная с маслом</i>                        | 150              | 8,55                    | 7,23         | 41,17           | 270,5                              | 44/2               |
|                            | <i>Компот из сухофруктов<br/>витаминизированный</i> | 200              | 0,31                    | 0,01         | 24,37           | 96,76                              | 14/2               |
|                            | <i>Хлеб</i>                                         | 40               |                         |              |                 |                                    | 83/1               |
| <b>итого</b>               |                                                     | <b>710</b>       | <b>22,17</b>            | <b>20,1</b>  | <b>86,82</b>    | <b>853,46</b>                      | <b>47%</b>         |
| <b>Полдник</b>             |                                                     |                  |                         |              |                 |                                    |                    |
|                            | <i>Суп молочный с макаронами</i>                    | 200              | 6,58                    | 9            | 26,12           | 187,04                             | 94/2               |
|                            | <i>Хлеб</i>                                         | 20               | 5,6                     | 1,1          | 49,4            | 222                                | 83/1               |
| <b>итого</b>               |                                                     | <b>220</b>       | <b>12,8</b>             | <b>10,1</b>  | <b>87,4</b>     | <b>409,04</b>                      | <b>23%</b>         |
| <b>Итого за 1<br/>день</b> |                                                     |                  | <b>44,33</b>            | <b>45,55</b> | <b>239,48</b>   | <b>1643,26</b>                     | <b>91%</b>         |
|                            | <b>Среднее значение за 10 дней</b>                  |                  | <b>46</b>               | <b>46</b>    | <b>215</b>      | <b>1462</b>                        | <b>81%</b>         |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| Прием пищи      | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|-----------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|                 |                                             |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |              |
| Неделя 1        |                                             |           |                  |              |               |                         |              |
| День 2          |                                             | 3 – 7 лет |                  |              |               |                         |              |
| Завтрак         |                                             |           |                  |              |               |                         |              |
|                 | Каша манная мол. сладкая                    | 200       | 5,86             | 9,95         | 26,8          | 221,38                  | 92/2         |
|                 | Чай                                         | 200       | 0,20             | 0            | 14            | 28                      | 63/1         |
|                 | Хлеб                                        | 20        |                  |              |               |                         | 83/1         |
| итого           |                                             | 420       | 6,06             | 9,95         | 40,8          | 249,38                  | 14%          |
| 2й Завтрак      |                                             |           |                  |              |               |                         |              |
|                 | Яблоко                                      | 100       | 0,35             | -            | 9,91          | 41,04                   | 96/3         |
| итого           |                                             | 100       | 0,35             | -            | 9,91          | 41,04                   | 2%           |
| Обед            |                                             |           |                  |              |               |                         |              |
|                 | Борщ со сметаной                            | 250       | 1,95             | 2,13         | 10,53         | 70                      | 26/2         |
|                 | Котлета рыбная с<br>пшениной кашей          | 80<br>150 | 21,7<br>8,55     | 6,23<br>7,23 | 5,17<br>41,17 | 165,2<br>275            | 62/2<br>44/2 |
|                 | Св.помидор/огурец по сезону                 | 60        | 0,68             | 3,71         | 2,83          | 47,46                   | 138/2        |
|                 | Компот из сухофруктов<br>витаминизированный | 200       | 0,31             | 0,01         | 24,37         | 96,76                   | 14/2         |
|                 | Хлеб                                        | 40        |                  |              |               |                         | 83/1         |
| итого           |                                             | 720       | 32,51            | 15,6         | 81,24         | 654,53                  | 34%          |
| Полдник         |                                             |           |                  |              |               |                         |              |
|                 | Булочка сдобная                             | 90        | 6,79             | 9,16         | 41,7          | 295,75                  | 118/1        |
|                 | Чай                                         | 200       | 0,20             | 0            | 14            | 28                      | 63/1         |
| итого           |                                             | 290       | 12,57            | 11,5         | 74,4          | 444,4                   | 33%          |
| Итого за 1 день |                                             |           | 57,81            | 48,43        | 224,1         | 1510                    | 84%          |
|                 | Среднее значение за 10 дней                 |           | 46               | 46           | 215           | 1462                    | 81%          |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |  |
|------------|--------------------|-----------|------------------|-------------------------|--|
|------------|--------------------|-----------|------------------|-------------------------|--|

|                 |                                          |           |       |       |          |        |             |
|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|-------|----------|--------|-------------|
|                 |                                          |           | Белки | Жиры  | Углеводы |        | № рецептуры |
| Неделя 1        |                                          |           |       |       |          |        |             |
| День 3          |                                          | 3 – 7 лет |       |       |          |        |             |
| Завтрак         |                                          |           |       |       |          |        |             |
|                 | Каша пшеничная молочная сладкая          | 200       | 6,76, | 10,4  | 25,87    | 224,9  | 104/2       |
|                 | Чай с лимоном                            | 200       | 0,20  | 0     | 14       | 28     | 63/1        |
|                 | Хлеб                                     | 25        |       |       |          |        | 83/1        |
| итого           |                                          | 425       | 6,96  | 10,4  | 39,87    | 252,9  | 14%         |
| 2й Завтрак      |                                          |           |       |       |          |        |             |
|                 | Кисель фруктовый                         | 200       | 0,4   | 0,018 | 25,24    | 102,72 | 81/3        |
| итого           |                                          | 200       | 0,4   | 0,018 | 25,24    | 102,72 | 6%          |
| Обед            |                                          |           |       |       |          |        |             |
|                 | Щи из св.капусты со сметаной             | 250       | 1,75  | 4,89  | 8,49     | 84,45  | 2/1         |
|                 | Биточки мясные                           | 70        | 16,82 | 19,83 | 21,57    | 306,38 | 66/2        |
|                 | Соус сметанный с луком                   | 50        | 2,26  | 3,21  | 4,27     | 27,45  | 122/2       |
|                 | Св.помидор или огурец по сезону          | 60        | 068   | 3,71  | 2,83     |        | 138/2       |
|                 | Компот из сухофруктов витаминизированный | 200       | 0,31  | 0,01  | 24,37    | 96,76  | 14/2        |
|                 | Хлеб                                     | 50        |       |       |          |        | 83/1        |
| итого           |                                          | 620       | 21,14 | 27,94 | 58,7     | 515,04 | 29%         |
| Полдник         |                                          |           |       |       |          |        |             |
|                 | Суп ячневый молочный сладкий             | 200       | 6,87  | 8,04  | 25,92    | 214    | 106/2       |
|                 | Хлеб                                     | 25        | 5,6   | 1,1   | 49,4     | 222    | 83/1        |
| итого           |                                          | 225       | 12,47 | 9,14  | 75,32    | 436    | 24%         |
| Итого за 1 день |                                          |           | 40,97 | 47,14 | 199,13   | 1306,6 | 73%         |
|                 | Среднее значение за 10 дней              |           | 46    | 46    | 215      | 1462   | 81%         |

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |
| Неделя 1   |                    |           |                  |      |          |                         |             |
| День 4     |                    | 3 – 7 лет |                  |      |          |                         |             |

|                        |                                                          |            |              |               |              |                 |              |
|------------------------|----------------------------------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|
| <b>Завтрак</b>         |                                                          |            |              |               |              |                 |              |
|                        | <i>Каша дружба молочная сладкая</i>                      | 200        | 6,21         | 7,73          | 27,71        | 201             | 5/3          |
|                        | <i>Чай с лимоном</i>                                     | 200        | 0,20         | 0             | 14           | 28              | 63/1         |
|                        | <i>Хлеб</i>                                              | 20         |              |               |              |                 | 83/1         |
| <b>итого</b>           |                                                          | <b>420</b> | <b>6,41</b>  | <b>7,73</b>   | <b>41,71</b> | <b>229</b>      | <b>13%</b>   |
| <b>2й Завтрак</b>      |                                                          |            |              |               |              |                 |              |
|                        | <i>Яблоко</i>                                            | 100        | 0,35         | -             | 9,91         | 41,04           | 96/3         |
|                        |                                                          | <b>100</b> | <b>0,35</b>  | <b>-</b>      | <b>9,91</b>  | <b>41,04</b>    | <b>2%</b>    |
| <b>итого</b>           |                                                          |            |              |               |              |                 |              |
| <b>Обед</b>            |                                                          |            |              |               |              |                 |              |
|                        | <i>Суп свекольник с крупой со сметаной</i>               | 250        | 3,74         | 3,54          | 10,18        | 87,78           | 36/2         |
|                        | <i>Куры отварные измельченные с отварными макаронами</i> | 90<br>150  | 20,03<br>5,9 | 12,79<br>8,11 | 0<br>31,29   | 208,9<br>229,76 | 54/2<br>46/2 |
|                        | <i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>          | 200        | 0,31         | 0,01          | 24,37        | 96,76           | 14/2         |
|                        | <i>Хлеб</i>                                              | 40         |              |               |              |                 | 83/1         |
| <b>итого</b>           |                                                          | <b>730</b> | <b>29,68</b> | <b>24,45</b>  | <b>65,84</b> | <b>623,2</b>    | <b>35%</b>   |
| <b>Полдник</b>         |                                                          |            |              |               |              |                 |              |
|                        | <i>Омлет</i>                                             | 60         | 4,71         | 5,44          | 1,92         | 75              | 75/1         |
|                        | <i>Чай</i>                                               | 200        | 0,20         | 0             | 14           | 28              | 63/1         |
|                        | <i>Хлеб</i>                                              | 20         | 5,6          | 1,1           | 49,4         | 222             | 83/1         |
| <b>итого</b>           |                                                          | <b>280</b> | <b>12,57</b> | <b>6,5</b>    | <b>65,4</b>  | <b>325,4</b>    | <b>25%</b>   |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                                          |            | <b>51,5</b>  | <b>51,44</b>  | <b>210,5</b> | <b>1458,3</b>   | <b>81%</b>   |
|                        | <b>Среднее значение за 10 дней</b>                       |            | <b>46</b>    | <b>46</b>     | <b>215</b>   | <b>1462</b>     | <b>81%</b>   |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| <b>Прием пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>           | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |             |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|-------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                   |                                     |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 1</b>   |                                     |                  |                         |             |                 |                                |                    |
| <b>День 5</b>     |                                     | <b>3 – 7 лет</b> |                         |             |                 |                                |                    |
| <b>Завтрак</b>    |                                     |                  |                         |             |                 |                                |                    |
|                   | <i>Каша манная молочная сладкая</i> | 200              | 5,86                    | 9,95        | 26,8            | 221,38                         | 92/2               |

|                        |                                                 |            |              |              |               |               |            |
|------------------------|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
|                        | <i>Чай с лимоном</i>                            | 200/5      | 0,20         | 0            | 14            | 28            | 63/1       |
|                        | <i>Хлеб</i>                                     | 25         |              |              |               |               |            |
| <b>итого</b>           |                                                 | <b>430</b> | <b>7,07</b>  | <b>8,04</b>  | <b>39,92</b>  | <b>242</b>    | <b>13%</b> |
| <b>2й Завтрак</b>      |                                                 |            |              |              |               |               |            |
|                        | <i>Яблоко</i>                                   | 100        | 0,35         | -            | 9,91          | 41,04         | 96/3       |
| <b>итого</b>           |                                                 | <b>100</b> | <b>0,35</b>  | <b>-</b>     | <b>9,91</b>   | <b>41,04</b>  | <b>2%</b>  |
| <b>Обед</b>            |                                                 |            |              |              |               |               |            |
|                        | <i>Суп крестьянский со сметаной</i>             | 250        | 2,4          | 3,17         | 19,76         | 106,5         | 40/2       |
|                        | <i>Плов с птицей/мясом</i>                      | 230        | 9,45         | 5,85         | 26,88         | 195,15        | 70/2       |
|                        | <i>Св. огурец/помидор по сезону</i>             | 60         | 2,1          | 1,5          | 3,27          | 48,77         | 138/2      |
|                        | <i>Хлеб</i>                                     | 50         | 5,6          | 1,1          | 49,4          | 222           | 83/1       |
|                        | <i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i> | 200        | 0,31         | 0,01         | 24,37         | 96,76         | 14/2       |
| <b>итого</b>           |                                                 | <b>730</b> | <b>17,76</b> | <b>10,13</b> | <b>120,41</b> | <b>620,41</b> | <b>34%</b> |
| <b>Полдник</b>         |                                                 |            |              |              |               |               |            |
|                        | <i>Рогалик с фруктовым повидлом</i>             | 100        | 6,49         | 6,21         | 45            | 271,31        | 73/1       |
|                        | <i>Чай</i>                                      | 200        | 0,20         | 0            | 14            | 28            | 63/1       |
| <b>итого</b>           |                                                 | <b>300</b> | <b>6,69</b>  | <b>6,21</b>  | <b>59</b>     | <b>299,31</b> | <b>17%</b> |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                                 |            | <b>34,06</b> | <b>32,14</b> | <b>188,86</b> | <b>1328,8</b> | <b>74%</b> |
|                        | <b>Среднее значение за 10 дней</b>              |            | <b>46</b>    | <b>46</b>    | <b>215</b>    | <b>1462</b>   | <b>81%</b> |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| <b>Прием пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>      | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|-------------------|--------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                   |                                |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2</b>   |                                |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>День 1</b>     |                                | <b>3 – 7 лет</b> |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>Завтрак</b>    |                                |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|                   | <i>Каша пшеничная молочная</i> | 200              | 6,76                    | 10,41        | 25,86           | 224,94                         | 100/2              |
|                   | <i>Чай с лимоном</i>           | 200              | 0,20                    | 0            | 14              | 28                             | 63/1               |
|                   | <i>Бутерброд с маслом</i>      | 20/7             | 2,34                    | 7,76         | 14,53           | 139,1                          | 2/2                |
| <b>итого</b>      |                                | <b>427</b>       | <b>9,3</b>              | <b>18,17</b> | <b>54,39</b>    | <b>392,04</b>                  | <b>22%</b>         |
| <b>2й Завтрак</b> |                                |                  |                         |              |                 |                                |                    |

|                        |                                                 |            |              |              |               |               |            |
|------------------------|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
|                        | <i>Хлеб с джемом</i>                            | 20/30      | 2,3          | 4,36         | 14,62         | 108           | 84/3       |
|                        | <i>Чай</i>                                      | 200        | 0,20         | 0            | 14            | 28            | 63/1       |
| <b>итого</b>           |                                                 | <b>250</b> | <b>2,5</b>   | <b>4,36</b>  | <b>28,62</b>  | <b>136</b>    | <b>8%</b>  |
| <b>Обед</b>            |                                                 |            |              |              |               |               |            |
|                        | <i>Суп харчо со сметаной</i>                    | 250/25     | 1,68         | 3,53         | 7,34          | 99            | 30/2       |
|                        | <i>Куры/мясо отварные</i>                       | 90         | 20,03        | 12,79        | -             | 208,9         | 54/2       |
|                        | <i>измельченные с отварной гречкой</i>          | 135        | 6,15         | 7,77         | 30,67         | 217,21        | 39/3       |
|                        | <i>Хлеб</i>                                     | 40         |              |              |               |               |            |
|                        | <i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i> | 200        | 0,31         | 0,01         | 24,37         | 96,76         | 14/2       |
| <b>итого</b>           |                                                 | <b>605</b> | <b>16,39</b> | <b>15,87</b> | <b>87,06</b>  | <b>620</b>    | <b>34%</b> |
| <b>Полдник</b>         |                                                 |            |              |              |               |               |            |
|                        | <i>Суп рисовый молочный</i>                     | 200        | 6,98         | 10,4         | 25            | 222,38        | 98/2       |
|                        | <i>Хлеб</i>                                     | 20         | 5,6          | 1,1          | 49,4          | 222           | 83/1       |
| <b>итого</b>           |                                                 | <b>220</b> | <b>12,49</b> | <b>11,5</b>  | <b>74,4</b>   | <b>444,38</b> | <b>25%</b> |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                                 |            | <b>40,68</b> | <b>49,9</b>  | <b>244,47</b> | <b>1592,4</b> | <b>88%</b> |
|                        | <b>Среднее значение за 10 дней</b>              |            | <b>46</b>    | <b>46</b>    | <b>215</b>    | <b>1462</b>   | <b>81%</b> |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| <b>Прием пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>           | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |             |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|-------------------|-------------------------------------|------------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                   |                                     |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2</b>   |                                     |                  |                         |             |                 |                                |                    |
| <b>День 2</b>     |                                     | <b>3 – 7 лет</b> |                         |             |                 |                                |                    |
| <b>Завтрак</b>    |                                     |                  |                         |             |                 |                                |                    |
|                   | <i>Каша манная молочная сладкая</i> | 200              | 5,86                    | 9,95        | 26,8            | 221,38                         | 92/2               |
|                   | <i>Чай</i>                          | 200              | 0,20                    | 0           | 14              | 28                             | 63/1               |
|                   | <i>Хлеб</i>                         | 20               |                         |             |                 |                                | 83/1               |
| <b>итого</b>      |                                     | <b>420</b>       | <b>6,6</b>              | <b>9,95</b> | <b>40,8</b>     | <b>249,38</b>                  | <b>14%</b>         |
| <b>2й Завтрак</b> |                                     |                  |                         |             |                 |                                |                    |
|                   | <i>Бутерброд с маслом</i>           | 20/7             | 2,34                    | 7,76        | 14,53           | 139,1                          | 2/2                |
|                   | <i>Чай</i>                          | 200              | 0,20                    | 0           | 14              | 28                             | 63/1               |
| <b>итого</b>      |                                     | <b>227</b>       | <b>2,54</b>             | <b>7,76</b> | <b>28,53</b>    | <b>167,1</b>                   | <b>9%</b>          |

|                            |                                                     |            |              |              |               |                  |              |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|------------------|--------------|
| <b>Обед</b>                |                                                     |            |              |              |               |                  |              |
|                            | <i>Борщ со сметаной</i>                             | 250        | 1,95         | 2,13         | 10,53         | 70               | 26/2         |
|                            | <i>Котлета рыбная с<br/>картофельным пюре</i>       | 80<br>150  | 21,7<br>3,39 | 6,23<br>4,69 | 5,17<br>27,66 | 165,27<br>128,92 | 62/2<br>48/2 |
|                            | <i>Хлеб</i>                                         | 40         |              |              |               |                  | 83/1         |
|                            | <i>Компот из сухофруктов<br/>витаминизированный</i> | 200        | 0,31         | 0,01         | 24,37         | 96,76            | 14/2         |
| <b>итого</b>               |                                                     | <b>720</b> | <b>32,51</b> | <b>33,31</b> | <b>81,24</b>  | <b>602,53</b>    | <b>33%</b>   |
| <b>Полдник</b>             |                                                     |            |              |              |               |                  |              |
|                            | <i>Суп молочный с макаронами</i>                    | 200        | 6,58         | 9            | 26,12         | 187              | 94/2         |
|                            | <i>Хлеб</i>                                         | 20         | 5,6          | 1,1          | 49,4          | 222              | 83/1         |
| <b>итого</b>               |                                                     | <b>220</b> | <b>12,18</b> | <b>10,1</b>  | <b>75,52</b>  | <b>409</b>       | <b>23%</b>   |
| <b>Итого за 1<br/>день</b> |                                                     |            | <b>53,29</b> | <b>61,12</b> | <b>226,09</b> | <b>1428</b>      | <b>79%</b>   |
|                            | <b>Среднее значение за 10 дней</b>                  |            | <b>46</b>    | <b>46</b>    | <b>215</b>    | <b>1462</b>      | <b>81%</b>   |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| <b>Прием<br/>пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>                            | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая<br/>ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|-----------------------|------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------|--------------------|
|                       |                                                      |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                    |                    |
| <b>Неделя 2</b>       |                                                      |                  |                         |              |                 |                                    |                    |
| <b>День 3</b>         |                                                      | <b>3 – 7 лет</b> |                         |              |                 |                                    |                    |
| <b>Завтрак</b>        |                                                      |                  |                         |              |                 |                                    |                    |
|                       | <i>Каша мол. сладкая геркулесовая</i>                | 200              | 6,66                    | 10,99        | 22,64           | 216,4                              | 96/2               |
|                       | <i>Чай с лимоном</i>                                 | 200              | 0,20                    | 0            | 14              | 28                                 | 63/1               |
|                       | <i>Бутерброд с маслом</i>                            | 25/7             | 2,34                    | 7,76         | 14,53           | 139,1                              | 2/2                |
| <b>итого</b>          |                                                      | <b>432</b>       | <b>9,2</b>              | <b>18,57</b> | <b>51,17</b>    | <b>383,5</b>                       | <b>21%</b>         |
| <b>2й Завтрак</b>     |                                                      |                  |                         |              |                 |                                    |                    |
|                       | <i>Яблоко</i>                                        | 100              | 0,35                    | -            | 9,91            | 41,04                              | 96/3               |
| <b>итого</b>          |                                                      | <b>100</b>       | <b>0,35</b>             | <b>-</b>     | <b>9,91</b>     | <b>41,04</b>                       | <b>2%</b>          |
| <b>Обед</b>           |                                                      |                  |                         |              |                 |                                    |                    |
|                       | <i>Суп вермишелевый и отв. курицей</i>               | 200/15           | 5,3                     | 7,2          | 18,2            | 202,3                              | 29/3               |
|                       | <i>Запеканка творожная<br/>со сметанной подливой</i> | 100<br>50        | 8,1<br>2,26             | 7,5<br>3,21  | 15,12<br>4,27   | 165,56<br>75,45                    | 112/2<br>122/2     |
|                       | <i>Хлеб</i>                                          | 50               |                         |              |                 |                                    |                    |



|                        |                                                 |            |              |              |               |                |            |
|------------------------|-------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
|                        | <i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i> | 200        | 0,31         | 0,01         | 24,37         | 96,76          | 14/2       |
| <b>итого</b>           |                                                 | <b>615</b> | <b>15,97</b> | <b>17,92</b> | <b>62,28</b>  | <b>540</b>     | <b>30%</b> |
| <b>Полдник</b>         |                                                 |            |              |              |               |                |            |
|                        | <i>Суп рисовый молочный</i>                     | 200        | 6,98         | 10,4         | 25            | 222,38         | 98/2       |
|                        | <i>Хлеб</i>                                     | 25         | 5,6          | 1,1          | 49,4          | 222            | 83/1       |
| <b>итого</b>           |                                                 | <b>225</b> | <b>12,58</b> | <b>11,5</b>  | <b>74,4</b>   | <b>444,38</b>  | <b>25%</b> |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                                 |            | <b>43,95</b> | <b>54,37</b> | <b>212,89</b> | <b>1549,06</b> | <b>86%</b> |
|                        | <b>Среднее значение за 10 дней</b>              |            | <b>46</b>    | <b>46</b>    | <b>215</b>    | <b>1462</b>    | <b>81%</b> |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| <b>Прием пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>                       | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |              |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|-------------------|-------------------------------------------------|------------------|-------------------------|--------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                   |                                                 |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2</b>   |                                                 |                  |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>День 4</b>     |                                                 | <b>3 – 7 лет</b> |                         |              |                 |                                |                    |
| <b>Завтрак</b>    |                                                 |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|                   | <i>Каша ячневая молочная сладкая</i>            | 200              | 6,87                    | 8,04         | 25,92           | 214                            | 106/2              |
|                   | <i>Чай</i>                                      | 200              | 0,20                    | 0            | 14              | 28                             | 63/1               |
|                   | <i>Хлеб</i>                                     | 25               |                         |              |                 |                                | 83/1               |
| <b>итого</b>      |                                                 | <b>425</b>       | <b>7,07</b>             | <b>8,04</b>  | <b>39,92</b>    | <b>242</b>                     | <b>13%</b>         |
| <b>2й Завтрак</b> |                                                 |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|                   | <i>Кисель фруктовый</i>                         | 200              | 0,4                     | 0,018        | 25,24           | 102,72                         | 81/3               |
| <b>итого</b>      |                                                 | <b>200</b>       | <b>0,4</b>              | <b>0,018</b> | <b>25,24</b>    | <b>102,72</b>                  | <b>6%</b>          |
| <b>Обед</b>       |                                                 |                  |                         |              |                 |                                |                    |
|                   | <i>Суп гороховый</i>                            | 250              | 2,21                    | 2,44         | 16,1            | 185,8                          | 38/2               |
|                   | <i>Тефтеля мясная со сметанной подливой</i>     | 70<br>50         | 8,85<br>3,21            | 6,64<br>4,27 | 4,53<br>4,27    | 118,11<br>75,45                | 74/2<br>122/2      |
|                   | <i>Хлеб</i>                                     | 50               |                         |              |                 |                                |                    |
|                   | <i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i> | 200              | 0,31                    | 0,01         | 24,37           | 96,76                          | 14/2               |
| <b>итого</b>      |                                                 | <b>620</b>       | <b>14,28</b>            | <b>13,36</b> | <b>49,27</b>    | <b>475,36</b>                  | <b>26%</b>         |

|                        |                                    |            |              |              |               |               |            |
|------------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| <b>Полдник</b>         |                                    |            |              |              |               |               |            |
|                        | <i>Суп гречневый</i>               | 250        | 7,46         | 6,85         | 21,35         | 177           | 45/1       |
|                        | <i>Хлеб</i>                        | 25         | 5,6          | 1,1          | 49,4          | 222           | 83/1       |
| <b>итого</b>           |                                    | <b>225</b> | <b>12,85</b> | <b>7,95</b>  | <b>72,61</b>  | <b>405,5</b>  | <b>22%</b> |
| <b>Итого за 1 день</b> |                                    |            | <b>36,4</b>  | <b>29,37</b> | <b>187,04</b> | <b>1129,5</b> | <b>63%</b> |
|                        | <i>Среднее значение за 10 дней</i> |            | <b>46</b>    | <b>46</b>    | <b>215</b>    | <b>1462</b>   | <b>81%</b> |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| <b>Прием пищи</b> | <b>Наименование блюда</b>                                    | <b>Вес блюда</b> | <b>Пищевые вещества</b> |               |                 | <b>Энергетическая ценность</b> | <b>№ рецептуры</b> |
|-------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
|                   |                                                              |                  | <b>Белки</b>            | <b>Жиры</b>   | <b>Углеводы</b> |                                |                    |
| <b>Неделя 2</b>   |                                                              |                  |                         |               |                 |                                |                    |
| <b>День 5</b>     |                                                              | <b>3 - 7 лет</b> |                         |               |                 |                                |                    |
| <b>Завтрак</b>    |                                                              |                  |                         |               |                 |                                |                    |
|                   | <i>Макароны запеченные с сыром</i>                           | 150/10           | 6,9                     | 9,11          | 39,29           | 290,76                         | 46/2               |
|                   | <i>Чай с лимоном</i>                                         | 200              | 0,20                    | 0             | 14              | 28                             | 63/1               |
|                   | <i>Хлеб</i>                                                  | 25               |                         |               |                 |                                | 83/2               |
| <b>итого</b>      |                                                              | <b>385</b>       | <b>7,1</b>              | <b>9,1</b>    | <b>53,29</b>    | <b>318,76</b>                  | <b>18%</b>         |
| <b>2й Завтрак</b> |                                                              |                  |                         |               |                 |                                |                    |
|                   | <i>Печенье сахарное</i>                                      | 30               | 2,3                     | 2,9           | 22,3            | 125,1                          | 95/3               |
| <b>итого</b>      |                                                              | <b>69</b>        | <b>0,9</b>              | <b>-</b>      | <b>4,8</b>      | <b>57</b>                      | <b>3%</b>          |
| <b>Обед</b>       |                                                              |                  |                         |               |                 |                                |                    |
|                   | <i>Суп картофельный с крупой</i>                             | 250              | 2,68                    | 2,8           | 17,14           | 104,5                          | 5/1                |
|                   | <i>Курица отварная со сметанной подливой и пшенной кашей</i> | 90,50<br>150     | 20,03<br>2,18           | 12,79<br>2,84 | 0<br>14,29      | 208,9<br>91,50                 | 54/2<br>5/1        |
|                   | <i>Хлеб</i>                                                  | 50               |                         |               |                 |                                |                    |
|                   | <i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>              | 200              | 0,31                    | 0,01          | 24,37           | 96,76                          | 14/2               |
| <b>итого</b>      |                                                              | <b>790</b>       | <b>25,2</b>             | <b>18,44</b>  | <b>55,8</b>     | <b>501,66</b>                  | <b>28%</b>         |
| <b>Полдник</b>    |                                                              |                  |                         |               |                 |                                |                    |

|                        |                                     |     |       |       |       |        |      |
|------------------------|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|
|                        | <i>Ватрушка с творогом/повидлом</i> | 60  | 3,56  | 0,42  | 27,44 | 221,31 | 89/3 |
|                        | <i>Чай</i>                          | 200 | 0,20  | 0     | 14    | 28     | 63/1 |
|                        | <i>Хлеб</i>                         | 25  | 5,6   | 1,1   | 49,4  | 222    | 83/1 |
| <i>итого</i>           |                                     | 225 | 12,58 | 11,5  | 74,4  | 444,38 | 25%  |
| <i>Итого за 1 день</i> |                                     |     | 47,38 | 41,95 | 219,8 | 1418   | 79%  |
|                        | <i>Среднее значение за 10 дней</i>  |     | 46    | 46    | 215   | 1462   | 81%  |