



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ «Детский сад

«Лучик» пгт. Посьет

А. Крив. **Хрущ А.Н.**

«10» января 2022

Основное десятидневное цикличное меню для организации питания детей в возрасте 2-3 и 3-7 лет, посещающих МКДОУ «Детский сад «Лучик» пгт. Посьет с 10,5 часовым режимом функционирования сезон: зима - весна

Составлено в соответствии с СанПиНом 2.3/2.4 3590-20 на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций. Сборника технических нормативов» под ред. В.П. Тутельяна – М: ДеЛи плюс 2015 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша молочная жидкая манная с маслом	150	2,32	3,72	20,15	124,00	199
	Бутерброд с маслом	50	3,05	9,45	18,3	170,00	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	411
	Итого за приём пищи:	350	5,41	13,18	45,44	322,00	
Завтрак 2	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,80	386
	Итого за приём пищи:	70	0,28	0,28	6,86	30,80	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	149
	Рис отварной	120	3,03	4,34	31,77	177,63	332
	Хлеб в ассортименте	40	5,14	0,65	31,40	152,80	114
	Компот из с/фруктов	150	0,18	0,08	20,64	84,00	531
	Гуляш из печени	60	7,74	6,11	1,96	93,75	
	Итого за прием пищи:	520	19,38	14,34	95,56	589,03	
Полдник	Пирожки печёные с повидлом	100	3,15	1,82	20,46	111,00	437
	Молоко	150	4,57	3,12	5,00	62,50	419
	Итого за прием пищи:	250	7,72	4,94	25,46	173,50	
Итого за день:		1190	32,79	32,74	173,32	1115,33	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	5,74	5,20	18,83	144,80	199
	Бутерброд с сыром	55	5,77	8,4	17,79	169,89	3
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,00	412
	Итого за приём пищи:	355	11,58	13,61	43,72	343,69	
Завтрак 2	Снежок	100	2,90	2,50	4,00	50,00	
	Итого за приём пищи:	100	2,90	2,50	4,00	50,00	
Обед	Салат из св.капусты с маслом р.	40	0,59	2,03	3,61	34,96	17
	Суп картофельный с клецками	150	1,24	5,04	7,55	51,90	87
	Жаркое по-домашнему	120	14,68	3,76	15,50	187,06	292
	Хлеб в ассортименте	40	5,14	0,65	31,40	152,80	114
	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	531
	Итого за прием пищи:	500	21,98	11,50	78,89	511,72	
Полдник	Запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247,00	245
	Соус молочный сладкий	30	0,29	0,68	1,99	15,23	369
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	411
	Итого за прием пищи:	280	17,87	12,74	26,13	290,23	

		Итого за день:		1235	54,33	40,35	152,74	1195,64	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 3									
Завтрак	каша молочная жидкая пшеничная с маслом	150	3,35	4,42	19,12	129,68	199		
	Бутерброд с маслом	50	3,05	9,45	18,30	170,00	1		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	411		
	Итого за приём пищи:	350	6,44	13,88	44,41	327,68			
Завтрак 2	Печенье сахарное	40	2,37	5,50	20,96	143,36			
	сок в ассортименте	100	0,04	0,01	6,99	28,00	418		
	Итого за приём пищи:	140	2,41	5,51	27,95	171,36			
Обед	Огурец солёный	40	0,45	0,08	1,94	9,66			
	Свекольник со сметаной	150	3,12	1,42	8,48	77,33	136		
	Каша перловая	120	6,87	4,87	30,9	195,19	348		
	Гуляш из мяса	60	6,60	14,34	0,24	156,00	293		
	Хлеб в ассортименте	40	5,14	0,65	31,40	152,80	114		
	Компот из с/фруктов	150	0,18	0,08	20,64	84,00	531		
	Итого за прием пищи:	560	22,36	21,44	93,60	674,98			
Полдник	Омлет с кукурузой и маслом	100	7,03	14,61	5,83	183,08	229		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	411		
	Итого за прием пищи:	250	7,07	14,62	12,82	211,08			
Итого за день:		1300	38,28	55,45	178,78	1385,10			
День 4									
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	155	1,68	3,01	21,27	119,35	199		
	Бутерброд с маслом	50	3,05	9,45	18,30	170,00	1		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	412		
	Итого за приём пищи:	355	4,80	12,47	46,67	318,35			
Завтрак 2	Пряник классический	35	1,75	1,05	26,95	126,00			
	сок в ассортименте	150	0,04	0,01	6,99	28,00	418		
Итого за приём пищи:	185	1,79	1,06	33,94	154,00				
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	159		
	Капуста тушеная с мясом	120	13,65	8,75	25,04	234,00	166		
	Хлеб в ассортименте	40	5,14	0,65	31,40	152,80	114		
	Компот из с/фруктов	150	0,18	0,08	20,64	84,00	531		
	Итого за прием пищи:	460	24,13	14,52	85,68	571,15			
Полдник	Блины с повидлом	105	2,73	2,52	32,93	173,48	165		
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,17	413		
	Итого за прием пищи:	255	4,95	4,47	44,85	247,65			

		Итого за день:					
		1255	35,67	32,52	211,14	1291,15	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша молочная жидкая кукурузная с маслом	150	3,10	3,70	23,62	140,62	271
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416
	Итого за приём пищи:	350	9,22	15,80	55,07	399,79	
Завтрак 2	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,31	32,20	386
	Итого за приём пищи:	70	0,28	0,21	7,31	32,20	
Обед	Салат из зеленого горошка консерв.	40	1,19	2,08	2,5	33,44	10
	Щи	150	1,02	2,9	4,01	46,20	73
	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,80	339
	Котлета из говядины	60	9,34	7,07	9,64	139,03	299
	Соус томатный с овощами	15	0,22	1,06	1,89	17,99	367
	Хлеб в ассортименте	40	5,14	0,65	31,4	152,80	114
	Напиток из плодов шиповника	150	0,18	0,08	20,64	84,00	417
	Итого за прием пищи:	575	19,54	17,68	86,43	583,26	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	8,38	7,71	23,83	198,00	222
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	411
	Итого за прием пищи:	300	8,42	7,72	30,82	226,00	
Итого за день:		1295	37,46	41,41	179,63	1241,25	
День 6							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	5,74	5,20	18,83	144,80	100
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	412
	Итого за приём пищи:	350	8,87	14,65	44,20	343,80	
Завтрак 2	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,80	386
	Итого за приём пищи:	70	0,28	0,28	6,86	30,80	
Обед	Салат овощной	40	5,7	24,35	25,44	375,60	20
	Рассольник со сметеной	150	1,68	1,97	7,68	55,20	82
	Плов	120	12	11,08	20,07	228,00	311
	Хлеб в ассортименте	40	5,14	0,65	31,4	152,80	114
	Компот из с/фруктов	150	0,18	0,08	20,64	84,00	531
	Итого за прием пищи:	500	24,70	38,13	105,23	895,60	
	Омлет с кукурузой и маслом	100	7,03	14,62	5,83	183,00	229
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	411
	Итого за прием пищи:	250	7,07	14,63	12,82	211,00	

		Итого за день:	1170	40,92	67,69	169,11	1481,20	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша молочная жидкая пшённая с маслом	150	3,35	4,42	19,12	129,68	199	
	Бутерброд с маслом	50	3,05	9,45	18,3	170	1	
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416	
	Итого за приём пищи:	350	9,46	16,53	50,60	388,85		
Завтрак 2	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,80	386	
	Итого за приём пищи:	70	0,28	0,28	6,86	30,80		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,99	3,11	9,26	81,00	154	
	Ленивые голубцы	120	10,59	6,78	15,2	164,25	315	
	Хлеб в ассортименте	40	5,14	0,65	31,4	152,8	114	
	Компот из сухофруктов	150	0,18	0,08	20,64	84,00	531	
	Итого за прием пищи:	460	19,90	10,62	76,50	482,05		
Полдник	Вареники ленивые с маслом	100	21,22	13,94	20,48	328,50	244	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	411	
	Итого за прием пищи:	250	21,26	13,95	27,47	356,50		
		Итого за день:	1130	50,90	41,38	161,43	1258,20	
День 8								
Завтрак	Каша молочная жидкая манная с маслом	150	2,32	3,72	20,15	124	199	
	Бутерброд с маслом	50	3,05	9,45	18,3	170,00	1	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	411	
	Итого за приём пищи:	350	5,41	13,18	45,44	322,00		
Завтрак 2	Снежок	100	2,9	2,5	4	50,00		
	Итого за приём пищи:	100	2,90	2,50	4,00	50,00		
Обед	Борщ со сметаной	150	5,93	4,36	8,24	96,00	68	
	Рис отварной с маслом	120	2,88	3,22	29,98	160,25		
	Котлеты рыбные запеченные (с молоком)(филе минтая)	60	7,61	2,45	5,33	74,00	271	
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,84		
	Хлеб в ассортименте	40	5,14	0,65	31,4	152,8	114	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,18	0,08	20,64	27,84	417	
Итого за прием пищи:	560	22,10	12,64	97,96	538,73			
Полдник	Картофель запечённый в сметанном соусе №385	100	2,48	7,23	12,61	125,00	163	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	411	
	Итого за прием пищи:	250	2,52	7,24	19,60	153,00		

		Итого за день:				1260	32,93	35,56	167,00	1063,73	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
День 9											
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	150	1,68	3,01	21,27	119,35	199				
	Бутерброд с сыром	55	5,78	8,41	17,8	169,90	3				
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,00	412				
	Итого за приём пищи:	355	7,53	11,43	46,17	318,25					
Завтрак 2	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,00	386				
	Итого за приём пищи:	70	0,28	0,28	6,86	31,00					
Обед	Салат из св.капусты с маслом р.	40	59,2	2,03	3,6	34,96	17				
	Суп картофельный с пшеном	150	1,31	1,7	8,57	54,90	86				
	Капуста тушеная	120	2,37	4,44	3,36	80,80	458				
	Котлета из печени	60	3,03	2,17	5,49	53,66	318				
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,40	114				
	Компот из с/фруктов	150	0,18	0,08	20,64	84,00	531				
	Итого за прием пищи:	560	70,05	11,14	61,70	412,72					
Полдник	Булочка домашняя	100	3,73	6,59	31,09	198,70	452				
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	0,13	0,06	20,13	81,61	401				
	Итого за прием пищи:	250	3,86	6,65	51,22	280,31					
	Итого за день:	1235	81,72	29,50	165,95	1042,28					
День 10											
Завтрак	Каша молочная жидкая кукурузная	150	3,10	3,70	23,62	140,62	271				
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,44	18,27	170,00	1				
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	416				
	Итого за приём пищи:	350	9,22	15,80	55,07	399,79					
Завтрак 2	Печенье сахарное	40	2,96	6,88	26,2	179,20					
	Сок в ассортименте	150	0,04	0,01	17	68,00	418				
Итого за приём пищи:	190	3,00	6,89	43,20	247,20						
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	150	3,29	3,16	9,79	80,85	149				
	Рагу из вошей	120	1,97	9,04	10,85	132,80	148				
	Хлеб в ассортименте	40	5,14	0,65	31,4	152,8	114				
	Компот из с/фруктов	150	0,18	0,08	20,64	84,00	531				
	Итого за прием пищи:	460	10,58	12,93	72,68	450,45					
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая со сгущенным молоком	150	8,53	2,28	43,19	227,42	179				
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	411				
	Итого за прием пищи:	300,00	8,57	2,29	50,18	255,42					
Итого за день:	1300,00	31,37	37,91	221,13	1352,86						

Среднее за 10 дней:	1237,00	43,64	41,45	178,02	1242,67
Рекомендуется		36,00	40,00	173,00	1190,00

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша молочная жидкая манная с маслом	200	3,14	4,78	26,30	160,00	199
	Бутерброд с маслом	55	3,37	10,4	20,1	187,00	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
	Итого за приём пищи:	435	6,57	15,20	56,39	387,00	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	386
	Итого за приём пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,80	11,75	97,02	149
	Рис отварной	150	3,80	5,43	39,71	222,94	332
	Гуляш из печени	70	9,03	7,13	2,29	109,40	
	Хлеб в ассортименте	65	5,14	0,65	31,40	152,80	114
	Компот из с/фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	531
	Итого за прием пищи:	645	22,32	17,03	110,14	684,16	
Полдник	Пирожки печёные с повидлом	100	5,83	6,25	57,95	312,00	437
	молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	419
	Итого за прием пищи:	280	11,31	11,13	67,02	414,00	
	Итого за день:	1460	40,60	43,76	243,35	1529,16	
День 2							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,20	8,00	22,64	210,00	199
	Бутерброд с сыром	60	6,63	9,17	19,41	185,30	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412
	Итого за приём пищи:	440	12,95	17,19	52,25	436,30	
Завтрак 2	Снежок	100	2,90	2,50	4,00	50,00	
	Итого за приём пищи:	100	2,90	2,50	4,00	50,00	
Обед	Салат из св. капусты с маслом р.	50	0,74	2,54	4,51	43,70	17
	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	9,06	62,28	87
	Жаркое по-домашнему	150	20,80	5,33	18,50	205,00	292
	Хлеб в ассортименте	65	5,14	0,65	31,40	152,80	114
	Компот из с/фруктов	180	0,40	0,10	25,40	104,90	531
	Итого за прием пищи:	625	28,56	10,85	88,87	568,68	
Полдник	Творожная запеканка	100	17,54	12,05	17,15	247,00	245
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
	Итого за прием пищи:	310	18,18	13,43	31,12	317,45	

		Итого за день:		1475	62,59	43,97	176,24	1372,43	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 3									
Завтрак	каша молочная жидкая пшённая с маслом	150	3,35	4,42	19,12	129,68	199		
	Бутерброд с маслом	55	3,37	10,40	20,10	187,00	1		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411		
	Итого за приём пищи:	385	6,78	14,84	49,21	356,68			
Завтрак 2	Печенье сахарное	50	2,96	6,88	26,20	179,20			
	Сок в ассортименте	150	0,90	0,18	18,18	82,80	418		
	Итого за приём пищи:	200	3,86	7,06	44,38	262,00			
Обед	Огурец солёный	50	0,57	0,11	2,42	12,08			
	Свекольник со сметаной	180	3,74	1,70	10,18	92,80	136		
	Каша перловая	150	8,59	6,09	38,64	244,00	348		
	гуляш из мяса	70	7,70	16,73	0,28	182,00	293		
	Хлеб в ассортименте	65	5,14	0,65	31,40	152,80	114		
	Компот из с/фруктов	180	0,40	0,10	25,40	104,90	531		
	Итого за прием пищи:	695	26,14	25,38	108,32	788,58			
Полдник	Омлет с кукурузой и маслом	100	7,03	14,62	5,83	183,00	229		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411		
	Итого за прием пищи:	280	7,09	14,64	15,82	223,00			
Итого за день:		1560	43,87	61,92	217,73	1630,26			
День 4									
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200	2,17	3,89	27,45	154,00	199		
	Бутерброд с маслом	55	3,37	10,40	20,10	187,00	1		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412		
	Итого за приём пищи:	435	5,66	14,31	57,75	382,00			
Завтрак 2	Пряник классический	50	2,00	1,20	30,80	144,00			
	Сок в ассортименте	150	0,90	0,18	18,18	82,80	418		
	Итого за приём пищи:	200	2,90	1,38	48,98	226,80			
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,19	6,05	10,32	120,42	159		
	Капуста тушеная с мясом	150	9,30	18,53	14,91	261,43	166		
	Хлеб в ассортименте	65	5,14	0,65	31,40	152,80	114		
	Компот из с/фруктов	180	0,40	0,10	25,40	104,90	531		
	Итого за прием пищи:	575	21,03	25,33	82,03	639,55			
Полдник	Блины с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190,00	165		
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	413		
	Итого за прием пищи:	295	7,85	5,10	50,38	279,00			
Итого за день:		1505	37,44	46,12	239,14	1527,35			

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Каша молочная жидкая кукурузная	200	4,14	4,94	31,5	187,50	271
	Бутерброд с маслом	55	3,37	10,4	20,1	187,00	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
	Итого за приём пищи:	435	11,18	18,53	67,42	481,50	
Завтрак 2	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,00	386
	Итого за приём пищи:	100	0,40	0,30	10,30	46,00	
Обед	Салат из зеленого горошка консерв.	50	1,49	2,59	3,13	41,80	10
	Щи	180	1,22	3,47	4,82	55,44	73
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,30	339
	Котлета из говядины	70	10,9	8,25	11,25	162,20	299
	Соус томатный с овощами	30	0,44	2,12	3,78	35,97	367
	Хлеб в ассортименте	65	5,14	0,65	31,4	152,80	114
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	417
	Итого за прием пищи:	725	22,86	22,13	93,49	664,51	
Полдник	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	222
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411
	Итого за прием пищи:	380	11,23	10,30	41,77	304,00	
Итого за день:		1640	45,67	51,26	212,98	1496,01	
День 6							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,2	8	22,64	210,00	100
	Бутерброд с маслом	55	3,37	10,4	20,1	187,00	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00	412
	Итого за приём пищи:	435	9,69	18,42	52,94	438,00	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,00	386
	Итого за приём пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Салат овощной	50	0,72	3,05	4,18	46,95	20
	Рассольник со сметаной	180	2,02	2,37	9,22	66,24	82
	Плов	150	16	14,78	26,76	304,00	311
	Хлеб в ассортименте	65	5,14	0,65	31,4	152,80	114
	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,1	25,4	104,90	531
	Итого за прием пищи:	625	24,28	20,95	96,96	674,89	
	Омлет с кукурузой и маслом	100	7,03	14,62	5,83	183,00	229
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	531
	Итого за прием пищи:	280	7,09	14,64	15,82	223,00	

		Итого за день:		1440	41,46	54,41	175,52	1379,89	
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 7									
Завтрак	Каша молочная жидкая пшённая с маслом	200	4,59	4,9	31,26	187	199		
	Бутерброд с маслом	55	3,37	10,4	20,1	187	1		
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416		
	Итого за приём пищи:	435	11,63	18,49	67,18	481,00			
Завтрак 2	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46,00	386		
	Итого за приём пищи:	100	0,40	0,30	10,30	46,00			
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,12	97,20	154		
	Ленивые голубцы	150	14,12	9,04	20,26	219,00	315		
	Хлеб в ассортименте	65	5,14	0,65	31,4	152,8	114		
	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,00	531		
	Итого за прием пищи:	575	24,44	13,44	87,77	571,00			
Полдник	Вареники ленивые с маслом	100	21,22	13,94	20,48	328,5	244		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411		
	Итого за прием пищи:	280	21,28	13,96	30,47	368,50			
Итого за день:		1390	57,75	46,19	195,72	1466,50			
День 8									
Завтрак	Каша молочная жидкая манная с маслом	200	3,14	4,78	26,3	160	192		
	Бутерброд с маслом	55	3,37	10,4	20,1	187,00	1		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411		
	Итого за приём пищи:	435	6,57	15,20	56,39	387,00			
Завтрак 2	Снежок	100	2,9	2,5	4	50,00	420		
	Итого за приём пищи:	100	2,90	2,50	4,00	50,00			
Обед	Борщ со сметаной	180	7,12	5,24	9,89	115,20	68.		
	Рис отварной	150	3,8	5,43	39,71	222,94	332		
	Котлеты рыбные запеченные (с молоком)(филе минтая)	70	10,64	3,76	7,67	107,00	271		
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,96	34,8			
	Хлеб в ассортименте	65	5,14	0,65	31,4	152,8	114		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	417		
Итого за прием пищи:	695	27,76	17,68	110,30	711,74				
Полдник	Картофель запечённый в сметанном соусе №385	100	2,36	8,95	10,35	131,30	163		
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	411		
	Итого за прием пищи:	280	2,42	8,97	20,34	171,30			
Итого за день:		1510	39,65	44,35	191,03	1320,04			

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			ККАЛ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Кашамолочная жидкая рисовая с маслом	200	2,17	3,89	27,45	154,00	199
	Бутерброд с сыром	60	6,63	9,17	19,41	185,30	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,00	412
	Итого за приём пищи:	440	8,92	13,08	57,06	380,30	
Завтрак 2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,00	386
	Итого за приём пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Салат из св. капусты с маслом р.	50	74	2,54	4,51	43,70	17
	Суп картофельный с пшеном	180	1,57	2,05	10,29	65,88	86.
	Капуста тушеная	150	2,96	5,55	15,08	148,30	143
	Котлета из печени	70	9,2	5,3	4,2	101,00	468
	Хлеб в ассортименте	65	5,14	0,65	31,4	152,80	114
	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,00	531
	Итого за прием пищи:	695	93,27	16,11	90,47	613,68	
Полдник	Булочка домашняя	100	3,73	6,59	31,09	198,70	452
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,12	0,02	22,43	93,96	401
	Итого за прием пищи:	280	3,85	6,61	53,52	292,66	
Итого за день:		1515	106,44	36,20	210,85	1330,64	
День 10							
Завтрак	Каша Дружба	200	6,32	10,18	26,34	223,16	266
	Бутерброд с маслом	55	3,37	10,4	20,1	187,00	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
	Итого за приём пищи:	435	13,36	23,77	62,26	517,16	
Завтрак 2	Печенье сахарное	40	2,96	6,88	26,2	179,20	
	Сок в ассортименте	180	0,90	0,18	18,18	82,80	418
Итого за приём пищи:	220	3,86	7,06	82,80	262,00		
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	180	3,95	3,8	11,75	97,02	149
	Рагу из овощей	150	2,46	11,30	13,56	166,00	148
	Хлеб в ассортименте	65	5,14	0,65	31,4	152,8	
	Компот из с/фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102,00	531
	Итого за прием пищи:	575	11,95	15,77	81,70	517,82	
Полдник	Каша гречневая со сгущенным молоком	150	8,82	2,36	44,63	235,00	179
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	411
	Итого за прием пищи:	350,00	8,88	2,38	54,62	275,00	
Итого за день:		1580,00	38,05	48,98	281,38	1571,98	
Среднее за 10 дней:		1507,50	51,35	47,72	214,39	1462,43	
Рекомендуется			45,90	51,00	221,85	1530,00	