

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ «Детский сад»

пгт Новый Свет» городского округа Судак

Саваш О.В. Янинт

Приказ № 33 от 15.09.2021 г.



Примерное

циклическое меню для детей

дошкольного возраста

(возрастная группа с 3 до 7 лет)

(сезон – лето – осень)

Сборник технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

/М.Г. Могильный, В.А. Тутельян.-М.: ДеЛи принт,2012.-584 с.

2021 г.

Неделя 1 День 1

| № рецеп. | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | | |
|----------|---|------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 92 | 1 Суп молочный с манной крупой | 200 | 27,43 | 25,24 | 80,51 | 659 | 4,88 | |
| 703 | 2 Кондитерское изделие | 50 | 3,83 | 7,84 | 30,83 | 206,32 | 0 | |
| 395 | 3 Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,85 | 5,85 | 22,9 | 199,5 | 1,4 | |
| | Итого за завтрак | 430 | 37,1 | 38,9 | 134,2 | 1064,8 | 6,3 | |
| 368 | II завтрак Свежие фрукты | 70 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 80 | 1 Суп картофельный с крупой (гречневая) | 200 | 3,29 | 3,07 | 9,79 | 81 | 3,48 | |
| 276 | 2 Жаркое по-домашнему из говядины | 180 | 19,89 | 19,46 | 22,53 | 342,44 | 3,15 | |
| 35 | 3 Салат из свежлы с яблоками | 60 | 0,66 | 3,1 | 6,86 | 58 | 5,58 | |
| | 4 Хлеб пшеничный | 60 | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,39 | 0 | |
| | 5 Хлеб ржаной | 38 | 3,6 | 0,83 | 19,55 | 99,17 | 0 | |
| 372 | 6 Компот из свежих яблок | 180 | 0,8 | 0,8 | 119,4 | 488 | 8,6 | |
| | Итого за обед | 718 | 30,7 | 27,7 | 192,8 | 1142,0 | 20,8 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| 473 | 1 Булочка "Веснушка" с изюмом | 60 | 5,24 | 4,39 | 38,22 | 220,46 | 0 | |
| 392 | 2 Чай с сахаром | 180 | 1,6 | 0,41 | 19,5 | 72,49 | 0 | |
| | Итого за полдник | 240 | 6,8 | 4,8 | 57,7 | 293,0 | 0,0 | |
| | Итого за целый день | 1388 | 74,6 | 71,45 | 384,76 | 2499,77 | 27,09 | |

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | обед | | полдник | |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| От 3 до 7 лет | 400-550 | 430 | 600-800 | 718 | 250-350 | 240 |

День 2 (вторник)

| № рел. | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | | |
|--|---|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 94 | 1 Суп молочный с пшенной крупой | 200 | 6,97 | 7,8 | 24,2 | 205,4 | 1,13 | |
| 3 | 2 Бутерброд с сыром | 50 | 6,2 | 9,02 | 17,5 | 155 | 0,09 | |
| 397 | 3 Какао с молоком | 180 | 7,65 | 7,09 | 23,1 | 195 | 1,43 | |
| | Итого за завтрак | 430 | 20,8 | 23,9 | 64,8 | 555,4 | 2,7 | |
| 368 | II Свежие фрукты | 70 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 82 | 1 Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 200 | 4,58 | 4,7 | 25,23 | 159,32 | 3,48 | |
| 60 | 2 Тефтели мясные с соусом томатным | 160 | 13,74 | 12,86 | 12,24 | 218,52 | 7,25 | |
| 125 | 3 Картофель отварной | 150 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 146 | 21,98 | |
| 71 | 4 Овощи натуральные свежие | 40 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3 | 3,5 | |
| | 5 Хлеб пшеничный | 30 | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,39 | 0 | |
| | 6 Хлеб ржаной | 38 | 3,6 | 0,83 | 19,55 | 99,17 | 0 | |
| 372 | 7 Компот из свежей сливы и яблок | 180 | 1,6 | 0,6 | 119 | 488 | 8,6 | |
| | Итого за обед | 798 | 29,2 | 23,7 | 215,3 | 1187,4 | 44,8 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| 235 | 1 Пудинг из творога | 100 | 13,47 | 4,13 | 10,86 | 91 | 0,4 | |
| 393 | 2 Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | |
| | Итого за полдник | 280 | 13,6 | 4,2 | 21,1 | 132,0 | 3,26 | |
| | Итого за целый день | 1508 | 63,63 | 51,71 | 301,14 | 1874,8 | 50,72 | |
| Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах) | | | | | | | | |
| Возраст детей | завтрак | | обед | | | полдник | | |
| От 3 до 7 лет | норма | факт | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| | 400-550 | 430 | 600-800 | 798 | 250-350 | 280 | | |

День 3 (среда)

| № реч. | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | | |
|--------|---------------------------------|------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 90 | 1 Суп молочный рисовый | 200 | 24,14 | 26,46 | 72,08 | 623 | 4,88 | |
| 2 | 2 Бутерброд с маслом и повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,1 | |
| 392 | 3 Чай с сахаром | 180 | 1,6 | 0,41 | 19,5 | 72,49 | 0 | |
| | Итого за завтрак | 435 | 28,2 | 30,8 | 119,1 | 851,5 | 5,0 | |
| 368 | II завтрак Свежие фрукты | 70 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 60 | 1 Борщ вегетарианский | 200 | 7,48 | 20,12 | 44,27 | 388 | 52,5 | |
| 304 | 2 Плов из птицы | 190 | 10,63 | 16,86 | 22,22 | 245 | 6,51 | |
| 15 | 3 Салат из летний | 50 | 12,2 | 51,99 | 64,48 | 775 | 187 | |
| | 4 Хлеб пшеничный | 30 | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,39 | 0 | |
| | 5 Хлеб ржаной | 38 | 3,6 | 0,83 | 19,55 | 99,17 | 0 | |
| 399 | 6 Сок фруктовый | 180 | 0,45 | 0 | 9,09 | 38 | 1,8 | |
| | Итого за обед | 688 | 36,8 | 90,3 | 174,3 | 1618,6 | 247,8 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| 216 | 1 Омлет с сыром | 65 | 9,1 | 15,8 | 1,4 | 184 | 0,17 | |
| 395 | 2 Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,85 | 5,85 | 22,9 | 199,5 | 1,4 | |
| | Итого за полдник | 245 | 14,95 | 21,65 | 24,3 | 383,5 | 1,6 | |
| | ИТОГО за целый день | 1368 | 79,95 | 142,71 | 317,72 | 2853,55 | 254,36 | |

Умидный объём блюда по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | обед | | полдник | |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| От 3 до 7 лет | 400-550 | 435 | 600-800 | 688 | 250-350 | 245 |

| № рец. | № | четверг) | | | | | | |
|--------|----------------------------------|------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--|
| | | Прием пищи | | | | | | |
| | наименование блюда | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 94 | Пшеничный с пшеничной крупой | 200 | 6,97 | 7,8 | 24,2 | 205,4 | 1,13 | |
| 1 | Молоко с маслом | 35 | 3 | 8,5 | 15,5 | 130 | 0 | |
| 392 | Сыр | 180 | 1,6 | 0,41 | 19,5 | 72,49 | 0 | |
| | Итого за завтрак | 415 | 11,6 | 16,7 | 59,2 | 407,9 | 1,1 | |
| 368 | Фрукты | 70 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 81 | Фасоль с бобовыми, с гречками | 200 | 1,87 | 3,12 | 15,5 | 135 | 5,8 | |
| 305 | Каша гречневая из пшеницы | 60 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | 0,67 | |
| 344 | Суп мясной | 120 | 2,8 | 6,4 | 14,99 | 128,8 | 12,45 | |
| 15 | Салат свежих помидоров и огурцов | 200 | 9,84 | 61,5 | 37,32 | 742 | 167,6 | |
| | Яичный | 30 | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,39 | 0 | |
| | Сметаной | 38 | 3,6 | 0,83 | 19,55 | 99,17 | 0 | |
| 372 | Салат свежей груши | 180 | 0,8 | 0,6 | 120,4 | 490 | 4,3 | |
| | Итого за обед | 828 | 34,0 | 86,1 | 235,9 | 1891,4 | 190,8 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| 230 | Пшеничные | 120 | 17,26 | 7,44 | 30,2 | 256,61 | 0,23 | |
| 401 | Сметаночный | 180 | 5,31 | 5,72 | 9,34 | 161,43 | 1,26 | |
| | Итого за полдник | 300 | 22,6 | 13,2 | 39,5 | 418,0 | 1,5 | |
| | Итого за целый день | 1543 | 68,1 | 115,92 | 334,63 | 2717,29 | 193,44 | |

Итого по приему пищи (в граммах)

| Сумма | Завтрак | Обед | Полдник |
|-------|---------|---------|---------|
| Вс | 415 | 828 | 300 |
| Од | 400-550 | 600-800 | 250-350 |

День 5 (пятница)

| № рецеп. | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | | |
|----------|--|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 93 | 1 Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,2 | 17,2 | 140,2 | 1,13 | |
| 1 | 2 Бутерброд с маслом | 35 | 3 | 8,5 | 15,5 | 130 | 0 | |
| 397 | 3 Какао с молоком | 180 | 7,65 | 7,09 | 23,1 | 195 | 1,43 | |
| | Итого за завтрак | 415 | 16,4 | 20,8 | 55,8 | 465,2 | 2,6 | |
| 368 | II завтрак Свежие фрукты | 70 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 57 | 1 Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 2,85 | 3,95 | 14,23 | 75,67 | 4,82 | |
| 90 | 2 Котлета рыбная ливангельская | 80 | 9,4 | 5,96 | 4,6 | 75,1 | 0,6 | |
| 321 | 3 Пиоре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 18,16 | |
| 71 | 4 Овощи натуральные свежие | 40 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3 | 3,5 | |
| | 5 Хлеб пшеничный | 30 | 1,61 | 0,31 | 9,78 | 48,93 | 0 | |
| | 6 Хлеб ржаной | 38 | 3,6 | 0,83 | 19,55 | 99,17 | 0 | |
| 372 | 7 Компот из свежих абрикос | 180 | 1,8 | 0,2 | 117,8 | 480 | 8,6 | |
| | Итого за обед | 718 | 22,6 | 16,1 | 186,9 | 919,1 | 35,7 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| 458 | 1 Пирожок с творогом | 80 | 10,5 | 6,26 | 26 | 203 | 0,04 | |
| 400 | 2 Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | |
| | Итого за полдник | 260 | 16,0 | 11,1 | 35,1 | 305,0 | 2,5 | |
| | Итого за целый день | 1393 | 54,94 | 48,01 | 277,78 | 1689,32 | 40,74 | |

Суммарный объём блюда по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | обед | | полдник | |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| От 3 до 7 лет | 400-550 | 415 | 600-800 | 718 | 250-350 | 260 |

Неделя 2 День 6 (понедельник)

| № реп. | Наименование блюда | Прием пищи | | | | | |
|--------|----------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С |
| | Завтрак | | | | | | |
| 94 | 1 Суп молочный "Терсулес" | 200 | 6,97 | 7,8 | 24,2 | 205,4 | 1,13 |
| 703 | 2 Кондитерское изделие | 50 | 3,83 | 7,84 | 30,83 | 206,32 | 0 |
| 392 | 3 Чай с сахаром | 200 | 1,6 | 0,41 | 19,5 | 72,49 | 0 |
| | Итого за завтрак | 450 | 12,4 | 16,1 | 74,5 | 484,2 | 1,1 |
| 368 | II завтрак Свежие фрукты | 70 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 |
| | Обед | | | | | | |
| 68 | 1 Щи зеленые | 200 | 10,78 | 26,24 | 36,16 | 424 | 91,8 |
| 278 | 2 Бефстроганов из говядины | 80 | 15,51 | 12,43 | 3,29 | 187 | 0,97 |
| 165 | 3 Каша гречневая | 100 | 5,9 | 3,98 | 26,54 | 165,3 | 0 |
| 48 | 4 Салат витаминный | 60 | 0,63 | 2,41 | 3,52 | 38,28 | 13,16 |
| | 5 Хлеб пшеничный | 60 | 2,41 | 0,46 | 14,67 | 73,39 | 0 |
| | 6 Хлеб ржаной | 38 | 3,6 | 0,83 | 19,55 | 99,17 | 0 |
| 372 | 7 Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,8 | 97,6 | 1,72 |
| | Итого за обед | 738 | 39,0 | 46,5 | 127,5 | 1084,7 | 107,7 |
| | Полдник | | | | | | |
| 469 | 1 Булочка домашняя | 60 | 5,43 | 4,06 | 37,59 | 219,19 | 0 |
| 401 | 2 Напиток кисломолочный | 180 | 5,31 | 5,72 | 9,34 | 161,43 | 1,26 |
| | Итого за полдник | 240 | 10,7 | 9,8 | 46,9 | 380,6 | 1,3 |
| | ИТОГО за celý день | 1428 | 62,13 | 72,34 | 248,99 | 1949,57 | 110,04 |

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | обед | | полдник | |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| От 3 до 7 лет | 400-550 | 450 | 600-800 | 738 | 250-350 | 240 |

День 7 (вторник)

| № реп. | Наименование блюда | Прием пищи | | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С |
|--------|--------------------|---|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | Масса порции в граммах | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 94 | 1 | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 6,97 | 7,8 | 24,2 | 205,4 | 1,13 |
| 3 | 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 |
| 394 | 3 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 |
| | | Итого за завтрак | 430 | 16,3 | 18,6 | 57,9 | 474,4 | 2,4 |
| 368 | П завтрак | | Свежие фрукты | 70 | 1,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 |
| | | Обед | | | | | | |
| 78 | 1 | Суп картофельный вегетарианский со сметаной | 200 | 2,42 | 4,88 | 8,48 | 144,05 | 18,45 |
| 275 | 2 | Сосиски детские отварные | 80 | 33,05 | 9,1 | 0,65 | 107 | 0 |
| 205 | 3 | Макаронные изделия отварные с маслом | 90 | 3,68 | 4,51 | 20,72 | 161,61 | 0 |
| 24 | 4 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,26 | 1,62 | 0,97 | 18,85 | 2,2 |
| | 5 | Хлеб ржаной | 38 | 3,6 | 0,83 | 19,55 | 99,17 | 0 |
| | 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,61 | 0,31 | 9,78 | 48,93 | 0 |
| 399 | 7 | Сок фруктовый | 180 | 0,45 | 0 | 9,09 | 38 | 1,8 |
| | | Итого за обед | 668 | 45,1 | 21,3 | 69,2 | 617,6 | 22,5 |
| | | Полдник | | | | | | |
| 215 | 1 | Омлет с сосиской | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 |
| 397 | 2 | Какао с молоком | 200 | 7,65 | 7,09 | 23,1 | 195 | 1,43 |
| | | Итого за полдник | 285 | 15,2 | 20,6 | 24,6 | 352,0 | 1,6 |
| | | Итого за целый день | 1383 | 76,56 | 60,39 | 151,75 | 1444,01 | 26,47 |

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | обед | | полдник | |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| От 3 до 7 лет | 400-550 | 430 | 600-800 | 668 | 250-350 | 285 |

День 8 (среда)

| № реч. | Наименование блюд | Прием пищи | | | | | | |
|--------|---------------------------------|------------------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--|
| | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 94 | 1 Суп молочный с манной крупой | 200 | 6,97 | 7,8 | 24,2 | 205,4 | 1,13 | |
| 2 | 2 Бутерброд с маслом и повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,1 | |
| 395 | 3 Кофейный напиток с молоком | 200 | 5,85 | 5,85 | 22,9 | 199,5 | 1,4 | |
| | Итого за завтрак | 455 | 15,3 | 17,6 | 74,7 | 560,9 | 2,6 | |
| 368 | II завтрак Свежие фрукты | 70 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 | |
| | Обед | | | | | | | |
| 87 | 1 Суп из рыбной консервы | 200 | 34,39 | 33,62 | 57,33 | 669 | 36,45 | |
| 302 | 2 Грица тушеная с овощами | 190 | 12,32 | 3,02 | 20,88 | 160 | 9,24 | |
| 71 | 4 Овощи натуральные свежие | 40 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3 | 3,5 | |
| | 5 Хлеб пшеничный | 30 | 1,61 | 0,31 | 9,78 | 48,93 | 0 | |
| | 6 Хлеб ржаной | 38 | 3,6 | 0,83 | 19,55 | 99,17 | 0 | |
| 372 | 7 Компот из свежих яблок | 200 | 0,8 | 0,8 | 119,4 | 488 | 8,6 | |
| | Итого за обед | 698 | 53,0 | 38,6 | 227,5 | 1468,1 | 57,8 | |
| | Полдник | | | | | | | |
| 231 | 1 Сырники из творога с повидлом | 115 | 26,31 | 7,98 | 19,2 | 136 | 0,2 | |
| 393 | 2 Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | |
| | Итого за полдник | 295 | 26,4 | 8,0 | 29,4 | 177,0 | 3,0 | |
| | Итого за целый день | 1448 | 94,7 | 64,19 | 331,51 | 2206 | 63,45 | |

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | обед | | полдник | |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| От 3 до 7 лет | 400-550 | 455 | 600-800 | 698 | 250-350 | 295 |

День 9 (четверг)

| № реч. | Прием пищи | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С |
|--------|--------------------|-----------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | Наименование блюда | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 94 | 1 | Суп молочный "Дружба" | 200 | 28,99 | 27,39 | 92,86 | 734 | 4,55 |
| 1 | 2 | Булочка с маслом | 35 | 3 | 8,5 | 15,5 | 130 | 0 |
| 392 | 3 | Чай с сахаром | 200 | 1,6 | 0,41 | 19,5 | 72,49 | 0 |
| | | Итого за завтрак | 435 | 33,6 | 36,3 | 127,9 | 936,5 | 4,6 |
| 368 | II завтрак | Свежие фрукты | 70 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 |
| | Обед | | | | | | | |
| 67 | 1 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,39 | 3,9 | 6,79 | 68 | 14,77 |
| 299 | 2 | Перец фаршированный мясом и рисом | 160 | 9,43 | 5,8 | 16,76 | 157 | 5,83 |
| 23 | 3 | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,44 | 2,81 | 1,5 | 29,64 | 23 |
| | 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,61 | 0,31 | 9,78 | 48,93 | 0 |
| | 5 | Хлеб ржаной | 38 | 3,6 | 0,83 | 19,55 | 99,17 | 0 |
| 372 | 6 | Компот из свежей груши | 200 | 0,8 | 0,6 | 120,4 | 490 | 4,3 |
| | | Итого за обед | 678 | 17,3 | 14,3 | 174,8 | 892,7 | 47,9 |
| | Полдник | | | | | | | |
| 470 | 1 | Булочка дорожная | 50 | 3,39 | 6,98 | 26,07 | 181 | 0 |
| 401 | 2 | Напиток кисломолочный | 180 | 5,31 | 5,72 | 9,34 | 161,43 | 1,26 |
| | | Итого за полдник | 230 | 8,7 | 12,7 | 35,4 | 342,4 | 1,3 |
| | | ИТОГО за целый день | 1343 | 59,56 | 63,25 | 338,05 | 2171,66 | 53,71 |

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | обед | | полдник | |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| От 3 до 7 лет | 400-550 | 435 | 600-800 | 678 | 250-350 | 230 |

День 10 (пятница)

| № рец. | Прием пищи | | Масса порции в граммах | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал | Витамин С |
|--------|--------------------|--|------------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| | Наименование блюда | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| 94 | 1 | Суп молочный ячневый | 200 | 5,5 | 8,13 | 29,27 | 181 | 0 |
| 3 | 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 |
| 392 | 3 | Чай с сахаром | 180 | 1,6 | 0,41 | 19,5 | 72,49 | 0 |
| | | Итого за завтрак | 430 | 13,8 | 17,0 | 68,2 | 433,5 | 0,1 |
| 368 | II завтрак | Свежие фрукты | 70 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 95,0 | 10,0 |
| | | Обед | | | | | | |
| 73 | 1 | Свекольник со сметаной | 200 | 4,97 | 5,1 | 18,35 | 142,2 | 0,91 |
| 341 | 2 | Кабачки тушеные в сметане | 75 | 0,73 | 3,36 | 4,57 | 51,3 | 8,1 |
| 165 | 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 5,9 | 3,98 | 26,54 | 165,3 | 0 |
| | 4 | Икра свекольная с чесноком | 200 | 23,48 | 45,97 | 123,33 | 1001 | 67,2 |
| | 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 1,61 | 0,31 | 9,78 | 48,93 | 0 |
| | 6 | Хлеб ржаной | 38 | 3,6 | 0,83 | 19,55 | 99,17 | 0 |
| 372 | 7 | Компот из свежих фруктов | 180 | 2,2 | 0,8 | 121,2 | 501 | 12,9 |
| | | Итого за обед | 873 | 42,5 | 60,4 | 323,3 | 2008,9 | 89,1 |
| | | Полдник | | | | | | |
| 460 | 1 | Крендель сахарный | 50 | 3,54 | 6,57 | 27,87 | 185 | 0 |
| 395 | 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 5,85 | 5,85 | 22,9 | 199,5 | 1,4 |
| | | Итого за полдник | 230 | 9,4 | 12,4 | 50,8 | 384,5 | 1,4 |
| | | ИТОГО за целый день | 1533 | 65,66 | 89,76 | 442,25 | 2826,89 | 90,62 |
| | | Среднее значение за период(10 дней) | 14335 | 699,83 | 779,73 | 3128,58 | 22232,9 | 910,64 |
| | | Итого среднее значение | | 70,0 | 78,0 | 312,9 | 2223,3 | 91,1 |

Суммарный объём блюд по приему пищи (в граммах)

| Возраст детей | завтрак | | обед | | полдник | |
|---------------|---------|------|---------|------|---------|------|
| | норма | факт | норма | факт | норма | факт |
| От 3до 7 лет | 400-550 | 430 | 600-800 | 873 | 250-350 | 230 |

*сборник рецептов на продолжину для обучающихся во всех образовательных учреждениях/М.Г. Могильный, В.А. Тутельян.-М., 2011.-544 с.