

Администрация Петрозаводского городского округа  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по познавательно-речевому развитию детей №74 «Лучик»  
(МДОУ «Детский сад № 74»)



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 2 ДО 3 ДЕТ, ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

Разработано на основе сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептура продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под.ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. -М.:Дели плюс, 2016.-640с.

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (2-3года)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша манная молочная сладкая	150	3,6	4,22	24,4	<b>150,4</b>	179
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,4	2	12	<b>75,8</b>	414
	булка с маслом	34	2,5	7,6	14,6	<b>136</b>	1
Итого за завтрак			8,5	13,82	51	<b>362,2</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	<b>43</b>	418
обед	Суп картофельный с горохом	150	3,1	3,2	9,8	<b>80,7</b>	87
	Жаркое по-домашнему	150	18	4,8	13,5	<b>183</b>	292
	Салат из квашенной капусты	30	0,75	4,95	1,72	<b>54,5</b>	419
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	<b>69,6</b>	3
	Компот из ягод	150	0,33	0	20,7	<b>85</b>	390
Итого за обед			24,78	13,43	59,08	<b>472,8</b>	
Уплотнен- ный полдник	Творожная запеканка	100	15,1	10,7	24	<b>255</b>	249
	Чай с сахаром	150	0	0	7,36	<b>29,8</b>	411
	Булка	30	2,4	0,3	14,4	<b>70,5</b>	4
	яблоко	100	0,4	0,4	98	<b>44</b>	389
Итого за упл.полдник			17,9	11,4	143,76	<b>399,3</b>	
<b>ИТОГО</b> за день			<b>51</b>	<b>38</b>	<b>263</b>	<b>1277,3</b>	
Энергетическая ценность 1277,3 ккал							
Завтрак — 362,2 ккал — 28 %							
второй завтрак - 43 ккал — 4 %							
Обед — 472,8 ккал — 38 %							
уплот.полдник — 399,3 ккал — 31 %							

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (2-3года)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша геркулесовая жидкая	150	4,18	5,87	21	150,7	182
	Какао с молоком	150	3,1	3,2	12,96	89	416
	булка с маслом	34	2,5	7,6	14,6	136	1
Итого за завтрак			9,78	16,67	48,56	375,7	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	418
обед	суп щи на м/б	150	0,98	2,9	4	46,8	73
	Ежики мясные с молочным соусом	65/15	11,53	14,69	9,9	220,27	212
	Салат из свеклы с раст. маслом	150	1,5	1,3	10,4	59,9	35
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	69,6	3
	Компот из с/ф	180	0,4	0	24,9	102	394
Итого за обед			17,01	19,37	62,56	498,57	
Уплотнен ный полдник	омлет натуральный с зеленым горошком	85	9,1	15,8	1,4	184	219
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	411
	печенье	10	0,66	1,14	6,4	38,5	492
	булка	40	3,2	0,4	19,3	94	4
Итого за упл.полдник			12,96	17,34	34	344,5	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>40,25</b>	<b>53,38</b>	<b>155,22</b>	<b>1261,8</b>	
Энергетическая ценность 1261,77 ккал							
Завтрак — 375,7 ккал — 30 %							
второй завтрак — 43 ккал — 4 %							
Обед — 498,57 ккал — 40 %							
уплот.полдник — 344,5 ккал — 27 %							

## 3 день

Прием пиши	Наименование блюда	Выход блюда (2-3года)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша ячневая молочная сладкая	150	3,3	4,06	21,24	135	176
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	414
	Булка с маслом	34	2,5	7,6	14,6	136	1
Итого за завтрак			8,2	13,66	47,84	346,8	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	418
обед	Суп рыбный	150	7,92	2,46	4,02	69,74	90
	Суфле из печени	50	8,4	4	4,5	90,7	68
	овощи тушеные	140	5,5	6,7	30,8	158,6	82
	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,5	15,5	57
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	69,6	3
	Компот из изюма	150	0,33	0	20,7	85	345
Итого за обед			24,99	14,58	74,88	489,14	
Уплотнен ный полдник	Молочная вермишель	150	4,9	6,75	19,59	140,28	78
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	411
	Булка	30	2,4	0,3	14,4	70,5	4
	Коржик молочный	40	2,3	3,9	24,3	147,3	477
Итого за упл.полдник			9,6	10,95	65,19	386,08	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>43</b>	<b>40</b>	<b>198</b>	<b>1265</b>	
Энергетическая ценность 1265 ккал							
Завтрак — 346,8 ккал — 27%							
второй завтрак - 43 ккал — 3 %							
Обед — 490 ккал — 39 %							
уплот.полдник -386 ккал — 31%							

## 4 день

Прием пиши	Наименование блюда	Выход блюда (2-3года)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая	150	3,9	3,9	24,1	147	179
	Какао с молоком	150	3,1	2,7	12,96	89	416
	Булка с маслом	34	2,5	7,6	14,6	136	1
Итого за завтрак			9,5	14,2	51,66	372	
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	5,6	44	389
обед	Суп кудрявый на м\б	150	8,4	5,6	10,6	125,5	86
	рыбное суфле	50	6	4,9	3,78	83	268
	рис отварной	80	1,2	2,86	20,4	111,1	332
	соленый огурец	20	0,24	1,5	0,75	18	70
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	69,6	3
	Компот из яблок	150	0,33	0	20,7	85	390
Итого за обед			18,77	15,34	69,59	492,2	
Уплотнен ный полдник	Сырники творожные	100	18,6	12,66	10,76	232	245
	повидло	20	0,2	2,1	0,66	21,3	28
	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	420
	Булка	30	2,4	0,3	14,4	70,5	4
Итого за упл.полдник			25,5	18,76	31,82	398,8	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>54</b>	<b>48,7</b>	<b>158,67</b>	<b>1307</b>	
Энергетическая ценность 1307 ккал							
Завтрак — 372 ккал — 28%							
второй завтрак — 44 ккал — 4 %							
Обед — 492,2 ккал — 38 %							
уплот.полдник — 398,8 ккал — 30 %							

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (2-3года)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7	179
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	1
	булка с маслом	34	2,5	7,6	14,6	136	414
Итого за завтрак			9,97	17,41	46	380,5	
второй завтрак	сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	418
обед	суп рассольник домашний	150	4	5,1	4,8	90,8	81
	Котлета куриная	50	8,1	8,6	1,5	116	327
	Капуста тушеная	180	2,1	3,2	6,4	92,4	354
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	69,6	3
	Компот из кураги	150	0,33	0	20,7	85	344
Итого за обед			17,13	17,38	46,76	453,8	
уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	80	4,92	3,7	8	116	220
	Булка	30	2,4	0,3	14,4	70,5	4
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	411
	булочка «Домашняя»	40	2,9	5	13,5	143,2	452
Итого за упл.полдник			10,22	9	42,8	357,7	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>37,72</b>	<b>44,19</b>	<b>141,16</b>	<b>1236</b>	

Энергетическая ценность 1236 ккал

Завтрак — 380,5 ккал — 29 %

второй завтрак — 44 ккал — 3 %

Обед — 453,8 ккал — 35 %

уплот.полдник — 357,7 ккал — 28%

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (2-3года)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	# рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша манная молочная сладкая	150	3,6	4,22	24,4	<b>150,4</b>	179
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	<b>75,8</b>	414
	булка с маслом	34	2,5	7,6	14,6	<b>136</b>	1
Итого за завтрак			8,5	13,82	51	<b>362,2</b>	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	<b>43</b>	418
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,07	2,9	16,2	<b>91,8</b>	63
	Плов с мясом	160	16	14,7	26,7	<b>304</b>	321
	зеленый горошек	30	0,8	1,5	1,8	<b>25</b>	10
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	<b>69,6</b>	3
	Компот из ягод	150	0,33	0	20,7	<b>85</b>	390
Итого за обед			20,8	19,58	78,76	<b>575,4</b>	
уплотне- ний полдни- к	Творожная запеканка	80	12,08	8,56	19,2	<b>204</b>	249
	Чай с сахаром	150	0	0	7,36	<b>29,8</b>	411
	Булка	30	2,4	0,3	14,4	<b>70,5</b>	4
	яблоко	100	0,4	0,4	98	<b>44</b>	389
Итого за упл.полдник			14,88	9,26	138,96	<b>348,3</b>	
<b>ИТОГО</b> за день			<b>44,68</b>	<b>42,66</b>	<b>278,82</b>	<b>1328,9</b>	
Энергетическая ценность 1328,9 ккал							
Завтрак -362,2 ккал — 27 %							
второй завтрак — 43 ккал -3 %							
Обед — 575,4 ккал —40 %							
уплот.полдник — 348,3 ккал — 26 %							

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (2-3года)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша геркулесовая жидккая	150	3,9	5,3	17,4	154	182
	Какао с молоком	150	3,1	2,7	12,96	89	416
	Булка с маслом	34	2,5	7,6	14,6	136	1
Итого за завтрак			9,5	15,6	44,96	379	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	43	418
обед	Суп солянка на м/б	150	3,5	4,2	12,75	99,3	81
	Картофельная запеканка с мясом и печенью	120	16,6	18,7	21,3	302	308
	Салат из квашенной капусты	30	0,6	3,9	1,4	27,6	419
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	69,6	3
	Компот из с/ф	150	0,33	0	20,7	85	394
Итого за обед			23,63	27,28	69,51	583,5	
уплотне- ний полдник	Омлет натуральный с сыром	85	7,6	13,3	1,17	168	219
	Чай с сахаром	150	0	0	7,36	29,8	411
	печенье	10	0,66	1,14	6,4	38,5	4
	Булка	30	2,4	0,3	14,4	70,5	492
итого за упл.полдник			10,66	14,74	29,33	306,8	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>44,29</b>	<b>57,62</b>	<b>153,9</b>	<b>1312,3</b>	
Энергетическая ценность 1312,3 ккал							
Завтрак — 379 ккал — 28 %							
второй завтрак — 43 ккал — 3 %							
Обед — 583,5 ккал — 44 %							
уплот.полдник — 306,8 ккал — 25 %							

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (2-3года)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша ячневая молочная сладкая	150	3,3	4,06	21,24	135	179
	Кофеинный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	414
	Булка с маслом	34	2,5	7,6	14,6	136	1
Итого за завтрак			8,2	13,66	47,84	346,8	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	418
обед	Суп свекольник на м/б	150	2,5	8,3	8,27	87	82
	Бефстроганов из отварного мяса	50	8,7	12,1	2,44	152	293
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,75	3,25	26	160	179
	соленый огурец	20	0,24	1,5	0,75	18	70
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	69,6	3
	Компот из изюма	150	0,33	0	20,7	85	345
Итого за обед			20,12	25,63	71,52	571,6	
уплотнен ный полдник	Салат рыбный	160	14,98	5,34	14,46	163,34	23
	Чай с сахаром	150	0	0	7,36	29,8	411
	вафли	20	0,8	5,2	13,1	102	7
	Булка	30	2,4	0,3	14,4	70,5	4
Итого за упл.полдник			18,18	10,84	49,32	365,64	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>47</b>	<b>50,13</b>	<b>178,78</b>	<b>1327</b>	
Энергетическая ценность 1327,04 ккал							
Завтрак — 346,8 ккал — 26 %							
второй завтрак - 43 ккал — 3 %							
Обед — 571,6 ккал — 43 %							
уплот.полдник — 365,64 ккал — 27 %							

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (2-3года)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая	150	3,9	3,9	24,1	147	179
	Какао с молоком	150	3,1	2,7	12,96	89	416
	Булка с маслом	34	2,5	7,6	14,6	136	1
Итого за завтрак		9,5	14,2	51,66		372	
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	5,6	44	389
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,8	5,9	13	129,8	88
	котлета рыбная	50	9,5	3,14	9	103,2	273
	Пюре картофельное	110	3,12	4,44	16,95	117	339
	салат из свеклы с растительным маслом	30	0,8	1,22	7,3	31,6	35
	Хлеб ржано пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	69,6	3
	Компот из кураги	150	0,33	0	20,7	85	344
Итого за обед		22,15	15,18	80,31		536,2	
Уплотне- ний полдник	Вареники ленивые	90	13,5	9	20,7	228,6	243
	Кефир	150	4,3	3,7	6	75	420
	Булка	30	2,4	0,3	14,4	70,5	4
Итого за упл.полдник		20,2	13	41,1		374,1	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>52,25</b>	<b>42,78</b>	<b>178,67</b>		<b>1326,3</b>	
Энергетическая ценность 1326,3 ккал							
Завтрак — 372 ккал — 28 %							
второй завтрак — 44 ккал — 3 %							
Обед — 536,2 ккал — 40 %							
уплот.полдник — 374,1 ккал — 29 %							

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (2-3 года)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7	179
	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	12	75,8	414
	булка с маслом	34	2,5	7,6	14,6	136	1
Итого за завтрак			9,97	17,41	46	380,5	
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	5,6	44	389
обед	Суп молочный с рисом	150	3,9	6,7	19,2	152,4	77
	Суфле куриное	50	8,1	8,6	1,5	116	327
	Макароны отварные	100	5,8	5,1	22,6	132,5	205
	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,5	15,5	57
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,48	13,36	69,6	3
	Компот из яблок	150	0,33	0	20,7	85	390
Итого за обед			20,97	21,82	78,86	571	
уплотнен ный полдник	Капуста тушеная	120	2,88	4,3	8,64	98,2	143
	1/2 яйца	0,5	2,54	2,3	0,14	31,5	227
	Булка	30	2,4	0,3	14,4	70,5	4
	Чай с сахаром	150	0	0	6,9	28	411
	булочка «Домашняя»	40	2,9	5	13,5	143,2	452
Итого за упл.полдник			10,72	11,9	43,58	371,4	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>42,06</b>	<b>51,53</b>	<b>174,04</b>	<b>1366,9</b>	
Энергетическая ценность 1366,9 ккал							
Завтрак — 380,5 ккал — 27 %							
второй завтрак — 44 ккал — 3,5%							
Обед — 571 ккал — 42 %							
уплот.полдник — 371,4 ккал — 27%							
<b>Среднее значение за период</b>			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
			<b>45,62</b>	<b>46,89</b>	<b>188,02</b>	<b>1300,85</b>	

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша манная молочная сладкая	180	5,58	8,55	23,57	170,1	179
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Булка с маслом	46	5,6	7,9	20,13	173,7	1
Итого за завтрак			14,08	18,85	58,1	434,8	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		20,2	86	418
обед	Суп картофельный с горохом	180	3,9	3,8	11,7	105,5	87
	Жаркое по-домашнему	185	14,18	17,7	25,74	316,14	292
	Салат из квашенной капусты	50	1	6,6	2,38	73,7	419
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	3
	Компот из ягод	180	0,09	0,09	25,11	101,7	390
Итого за обед			22,47	28,79	81,63	684,04	
уплотненный полдник	Творожная запеканка	120	18	12	28	305	249
	Чай с сахаром	180	0,1		9,9	40	411
	Булка	40	3,2	0,4	19,3	94	4
	яблоко	100	0,4	0,4	98	44	389
Итого за упл.полдник			21,7	12,8	155,2	483	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>59</b>	<b>60</b>	<b>315</b>	<b>1687</b>	
Энергетическая ценность 1687 ккал							
Завтрак — 434,8 ккал — 24 %							
второй завтрак — 86 ккал — 5 %							
Обед — 684,04 ккал — 40 %							
уплот.полдник — 483 ккал — 26 %							

## 2 день

Прием пиши	Наименование блюда	Выход блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	каша геркулесовая жидкая	180	4,76	6,38	20,9	185	182
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	110	416
	Булка с маслом	46	5,6	7,9	20,13	173,7	1
Итого за завтрак			14,06	17,48	56,83	468,7	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		20,2	86	418
обед	суп щи на м/б	180	1,7	4,8	8,4	84,7	73
	Ежики мясные с молочным соусом	95\20	14,28	16,78	20,99	293,87	212
	Салат из свеклы с раст маслом	180	2	3,7	15,1	115,34	35
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	3
	Компот из с/ф	180	0,4	0	24,9	102	394
Итого за обед			21,68	25,88	86,09	682,91	
уплотнен ный полдник	омлет натуральный с зеленым горошком	90	9,1	15,8	1,4	215	219
	Чай с сахаром	180	0,1		9,9	40	411
	Булка	40	3,2	0,4	19,3	94	4
	печенье	10	0,66	1,14	6,4	38,5	492
Итого за упл. полдник			13,06	17,34	37	387,5	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>50</b>	<b>60</b>	<b>200</b>	<b>1625,11</b>	
Энергетическая ценность 1625 ккал							
Завтрак — 468,7 ккал — 25%							
второй завтрак — 86 ккал — 5%							
Обед — 682,91 ккал — 40%							
уплот.поздник — 387,5 ккал — 25%							

## 3 день

Прием пищи		Выход блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша ячневая молочная сладкая	180	5,97	6,83	26,5	182,7	176
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Булка с маслом	46	5,6	7,9	20,13	173,7	1
Итого за завтрак		14,47	17,13	61,03	447,4		
второй завтра к	Сок фруктовый	180	1	20,2	86	418	
обед:	Суп рыбный	180	4,32	2,6	10,8	86,4	90
	Суфле из печени	70	11,8	5,6	6,4	127,1	68
	овощи тушеные	180	7,06	8,7	39,7	204	82
	Икра кабачковая	30	0,35	1,4	2,3	23,5	57
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	3
	Компот из изюма	180	0,4	0	24,9	102	345
Итого за обед		27,23	18,9	100,8	630		
уплотн енный поздни к	Молочная вермишель	120	4,9	6,7	20	140,2	78
	Чай с сахаром	180	0,1		9,9	40	411
	Булка	40	3,2	0,4	19,3	94	4
	Коржик молочный	60	3,5	5,8	36,5	221	477
Итого за упл.поздник		11,7	12,9	85,7	495,2		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>54</b>	<b>49</b>	<b>267</b>	<b>1658</b>		
Энергетическая ценность 1658 ккал							
Завтрак — 447,4 ккал — 25 %							
2 завтрак -86 ккал-5 %							
Обед — 630 ккал — 39 %							
уплот.поздник — 495,2 ккал — 24 %							

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая	180	5,15	6,01	26	<b>177,7</b>	179
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	<b>110</b>	416
	Булка с маслом	46	5,6	7,9	20,13	<b>173,7</b>	1
Итого за завтрак		14,45	17,11	61,93	<b>461,4</b>		
второй завтра	яблоко	100	0,4	0,4	5,6	<b>44</b>	389
обед:	Суп кудрявый на м\б	180	10,1	6,7	12,7	<b>150,7</b>	86
	рыбное суфле	100	12	9,8	7,6	<b>166</b>	268
	рис отварной	100	1,52	3,58	25,53	<b>138,9</b>	332
	соленый огурец	30	0,41	2,5	1,25	<b>19</b>	70
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	<b>87</b>	3
	Компот из яблок	180	0,4	0	24,9	<b>102</b>	390
Итого за обед		27,73	23,18	88,68	<b>663,6</b>		
уплотненный полдник	Сырники творожные	110	15	10	23	<b>254</b>	245
	повидло	30	0,3	3,2	1	<b>32</b>	28
	Кефир	180	5,8	5	8	<b>90</b>	420
	Булка	40	3,2	0,4	19,3	<b>94</b>	4
Итого за упл.полдник		24,3	18,6	51,3	<b>470</b>		
<b>ИТОГО</b> за день		<b>67</b>	<b>59</b>	<b>207</b>	<b>1639</b>		
Энергетическая ценность 1639 ккал							
Завтрак — 461,4 ккал — 28%							
второй завтрак — 44 ккал — 3%							
Обед — 663,6 ккал — 40,8 %							
уплот.полдник — 470 ккал — 28 %							

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша пшенная молочная сладкая	180	6,3	7,28	25,55	191,7	179
	Булка с маслом	46	5,6	7,9	20,13	173,7	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
Итого за завтрак			14,8	17,58	60,08	456,4	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		20,2	86	418
обед	Суп рассольник на м\б	180	4,89	6,21	5,8	109	81
	Котлета куриная	80	9,8	10,4	1,8	186	327
	Капуста тушеная	180	2,6	3,95	7,8	113	354
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	3
	Компот из кураги	180	0,09	0,09	25,11	102	344
Итого за обед			20,68	21,25	57,21	597	
уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	120	8,7	7,71	28,3	210	220
	Булка	40	3,2	0,4	19,3	94	4
	Чай с сахаром	180	0,1		9,9	40	411
	булочка «Домашняя»	60	7,8	1,7	29,9	195	452
Итого за упл.полдник			19,8	9,81	87,4	539	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>56</b>	<b>48</b>	<b>224</b>	<b>1678,4</b>	
Энергетическая ценность 1678,4 ккал							
Завтрак — 456,4 ккал — 28 %							
второй завтрак — 86 ккал — 5 %							
Обед — 597 ккал — 37%							
уплот.полдник — 539 ккал — 34%							

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша манная молочная сладкая	180	5,58	8,55	23,57	170,1	179
	Кофеинный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Булка с маслом	46	5,6	7,9	20,13	173,7	1
Итого за завтрак			14,08	18,85	58,1	434,8	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		20,2	80	418
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,29	3,51	19,44	110,16	63
	Плов с мясом	180	12,9	14,38	31,86	309,6	321
	зеленый горошек	30	0,8	1,5	1,8	25	10
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	3
	Компот из ягод	180	0,09	0,09	25,11	101,7	390
Итого за обед			18,38	20,08	94,91	633,46	
уплотненный полдник	Творожная запеканка	180	28	19	16,7	350	249
	Чай с сахаром	180	0,1		9,9	40	411
	яблоко	100	0,4	0,4	98	44	389
	Булка	40	3,2	0,4	19,3	94	4
Итого за упл.поздник			31,7	19,8	143,9	528	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>65</b>	<b>58</b>	<b>317</b>	<b>1676,3</b>	
Энергетическая ценность 1676,26 ккал							
Завтрак — 434,8 ккал — 26 %							
второй завтрак — 80 ккал — 5 %							
Обед — 633,46 ккал — 38 %							
уплот.поздник — 528 ккал — 30 %							

## 7 день

Прием пиши	Наименование блюда	Выход блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	каша геркулесовая жидкая	180	4,76	6,38	20,9	185	182
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	110	416
	Булка с маслом	46	5,6	7,9	20,13	173,7	1
Итого за завтрак		14,06	17,48	56,83	468,7		
второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		20,2	86	418
обед	Суп солянка на м/б	180	4,2	5,11	15,3	119,2	81
	Картофельная запеканка с мясом и печенью	125	17,32	19,57	22,21	332,94	308
	Салат из квашенной капусты	50	1	6,6	2,38	46	419
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	3
	Компот из с/ф	180	0,4	0	24,9	102	394
Итого за обед		26,22	31,88	81,49	687,14		
уплотне нний полдник	омлет натуральный с сыром	95	9,1	15,8	1,4	175	219
	Чай с сахаром	180	0,1		9,9	40	411
	печенье	20	1,32	2,28	12,8	77	492
	Булка	40	3,2	0,4	19,3	94	4
Итого за упл.полдник		13,72	18,48	43,4	386		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>55</b>	<b>67,84</b>	<b>201,92</b>	<b>1627</b>		
Энергетическая ценность 1627 ккал							
Завтрак — 468,7 ккал — 28 %							
второй завтрак — 86 ккал — 5 %							
Обед — 687,14 ккал — 42 %							
уплот.полдник — 386 ккал — 25 %							

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша ячневая молочная сладкая	180	5,97	6,83	26,5	182,7	179
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Булка с маслом	46	5,6	7,9	20,13	173,7	1
Итого за завтрак			14,47	17,13	61,03	447,4	
второй завтрак	Сок фруктовый	180	1		20,2	86	418
обед	Суп свекольник на м\б	180	3,39	4,68	9,9	125,26	82
	Бефстроганов из отварного мяса	75	13,06	18,15	3,66	229,42	293
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,75	3,25	26	160	179
	соленый огурец	30	0,41	2,5	1,25	19	70
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	3
Итого за обед			180	0,4	0	24,9	102
уплотнен ный полдник	Салат рыбный	160	14,98	5,34	14,46	163,34	23
	Чай с сахаром	180	0,1		9,9	40	411
	вафли	20	0,8	5,2	13,1	102	7
	Булка	40	3,2	0,4	19,3	94	4
Итого за упл.полдник				19,08	10,94	56,76	399,34
<b>ИТОГО за день</b>			<b>60</b>	<b>57</b>	<b>220</b>	<b>1655,4</b>	
Энергетическая ценность 1655,4 ккал							
Завтрак — 447,4 ккал — 27 %							
второй завтрак - 86 ккал — 5 %							
Обед — 722,68 ккал — 42 %							
уплот.полдник — 399,34 ккал — 25 %							

## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая	180	5,15	6,01	26	177,7	179
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	110	416
	Булка с маслом	46	5,6	7,9	20,13	173,7	1
Итого за завтрак			14,45	17,11	61,93	461,4	
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	5,6	44	389
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,96	7,16	15,66	155,84	88
	котлета рыбная	70	13,36	4,4	12,68	144,49	273
	Пюре картофельное	150	3,1	6,06	23,1	159,7	339
	салат из свеклы с растительным маслом	50	1,36	2,04	12,21	52,67	35
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	3
	Компот из кураги	180	0,09	0,09	25,11	101,7	344
Итого за обед			28,17	20,35	105,46	701,4	
уплотнен ный полдник	Вареники ленивые	100	15	10	23	254	243
	Кефир	180	5,8	5	8	90	420
	Булка	40	3,2	0,4	19,3	94	4
Итого за упл.полдник			24	15,4	50,3	438	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>67,02</b>	<b>53,26</b>	<b>223,29</b>	<b>1644,8</b>	
Энергетическая ценность 1644,8 ккал							
Завтрак — 461,4 ккал — 27 %							
второй завтрак — 44 ккал — 5%							
Обед — 701,4 ккал — 37 %							
уплот.полдник — 438 ккал — 30 %							

## 10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (3-7 лет)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			б	ж	у		
завтрак	Каша пшенная молочная сладкая	180	6,3	7,28	25,55	191,7	179
	Кофеинный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	414
	Булка с маслом	46	5,6	7,9	20,13	173,7	1
Итого за завтрак			14,8	17,58	60,08	456,4	
второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,14	5,6	44	389
обед	Суп молочный с рисом	180	4,7	8	23,1	183	77
	Суфле куриное	70	11,4	12,1	2,1	163,3	327
	Макароны отварные	120	7	6,15	27,2	159	205
	Икра кабачковая	30	0,35	1,4	4,3	23,5	57
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	17	87	3
	Компот из яблок	180	0,4	0	24,9	102	390
Итого за обед			27,15	28,25	98,6	717,8	
уплотнен ный полдник	Капуста тушеная	150	3,6	5,46	10,8	122,8	143
	1/2 яйца	0,5	2,54	2,3	0,14	31,5	227
	Булка	40	3,2	0,4	19,3	94	4
	Чай с сахаром	180	0,1		9,9	40	411
	булочка «Домашняя»	50	7,8	1,7	29,9	165	452
Итого за упл.полдник			17,24	9,86	70,04	453,3	
<b>ИТОГО за день</b>			<b>59</b>	<b>55</b>	<b>234</b>	<b>1671,5</b>	
Энергетическая ценность 1671,5 ккал							
Завтрак — 456,4 ккал — 27 %							
второй завтрак — 44 ккал — 3 %							
Обед — 717,8 ккал — 40%							
уплот.полдник — 453,3 ккал — 30%							

Среднее значение за период		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность
		59,202	56,81	240,921	1656,247