



10. Ежедневное двухнедельное меню для организации питания детей от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет, посещающих МДОУ «Детский сад №4» с часовым режимом функционирования

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015, – 640с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры	
				Белки		Жиры		Углеводы					
				от 1 года до 3 лет	от 3-до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет		от 1 года до 3 лет
НЕДЕЛЯ 1 День 1	Завтрак 1	Каша овсяная («Геркулес») вязкая с сахаром и маслом.	150	200	3,83	5,17	7,27	8,70	23,67	30,50	157,5	197,14	182
		Чай сладкий с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,02	0,04	7,10	10,20	29	41	412
		Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,53	2,53	7,85	7,85	14,62	14,62	136	136	1
	Итого за завтрак		340	420	6,43	7,82	15,14	16,59	45,39	55,32	332,5	374,14	
	Завтрак 2	Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,80	0,80	9,80	9,80	44	44	386
	Итого за 2 завтрак		100	100	0,40	0,40	0,80	0,80	9,80	9,80	44	44	
Обед		Салат из свеклы	40	60	0,57	0,855	4,87	7,30	3,34	5,01	37,56	56,34	35
		Суп картофельный (с гренками) на бульоне из птицы	180	200	1,687	1,872	4,072	4,524	11,977	13,308	72,9	81	83
		Плов из курицы	160	210	29,34	39,25	15,15	20,18	26,76	35,69	304	406	321
		Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,01	0,02	20,83	24,99	84,80	101,70	394
		Гренки из пшеничного хлеба	30	30	3,73	3,73	0,945	0,945	22,81	22,81	110,46	110,46	123
		Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	86,70	1
		Итого за обед		600	730	37,60	49,40	25,40	33,56	95,73	118,50	660,91	842,2
Полдник		Сырники	50	100	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,40	116,00	234,00	245
		Кефир	150	180	4,34	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	420
	Итого за полдник		200	280	13,64	23,91	10,08	17,17	11,38	18,60	191,00	324,00	
	Итого за первый день		1240	1530	58,07	78,53	51,42	68,12	162,3	202,22	1228,41	1584,34	X

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	
		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет.	от 3 – до 7 лет					
Завтрак 1	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,18	4,3	3,45	3,87	25,9	33,77	150,93	187,61	182
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	414
	Бутерброд с сыром	45	45	5,01	5,01	6,34	6,34	14,54	14,54	135,00	135,00	3
Итого за завтрак		345	425	10,53	12,16	11,79	12,62	51,07	62,6	355,93	413,64	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	418
Итого за второй завтрак		150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,456	2,43	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38	13
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы	180	200	1,25	1,39	3,51	3,9	6,1	6,78	61,02	67,76	73
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,14	109,80	137,30	339
	Котлеты рыбные запеченные	60	80	8,02	10,64	2,82	3,76	5,99	7,76	21,00	107,00	271
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61,00	79,00	417
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	1
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,0	86,70	1
Итого за обед		620	750	16,88	21,826	13,47	17,26	68,13	85,97	402,74	589,14	
Полдник	Запеканка пшеничная	60	80	4,31	5,75	3,0	4,0	16,78	22,37	101,7	135,6	202
	Кефир «Снежок»	150	180	4,34	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	420
	Печенье	20	20	4,70	4,70	3,00	3,00	30,80	30,80	200,00	200,00	
Итого за полдник		230	280	13,35	15,67	9,75	11,5	53,58	60,37	376,7	425,6	
Итого за второй день		1345	1635	41,21	50,196	35,31	41,74	197,23	238,28	1237,37	1551,38	X

Прием пищи День3	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	
		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет			
Завтрак 1	Каша вязкая из смеси круп с изюмом(гречка +овсянка)	150	200	7,87	10,52	8,71	11,86	30,01	40,51	230,00	311,00	191
	Какао с молоком	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,53	2,53	7,85	7,85	14,62	14,62	136,00	136,00	1
Итого за завтрак		340	420	10,47	13,17	16,57	19,73	51,73	65,33	395,00	488,00	
Завтрак 2	Яблоко	100	100	0,90	0,90	0,10	0,10	9,50	9,50	43,00	43,00	386
Итого за 2 завтрак		100	100	0,90	0,90	0,10	0,10	9,50	9,50	43,0	43,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	50	0,56	0,70	2,03	2,54	3,61	4,51	35,00	43,70	21
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	200	3,95	4,38	3,80	4,22	11,75	13,04	97,02	107,8	87
	Гуляш из отварного мяса	60	80	13,56	18,08	10,20	13,60	0	0	146,30	195,00	293
	Макаронные изделия отварные	120	150	4,41	5,52	3,61	4,52	21,16	26,45	134,80	168,50	335
	Компот из свежих плодов	150	180	5,85	6,82	5,85	6,82	13,35	17,80	52,07	69,40	390
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	1
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	86,70	1
Итого за обед		620,0	740,0	32,68	41,17	26,15	32,58	74,38	92,99	588,19	842,10	
Полдник	Булочка домашняя	50	50	3,64	3,64	6,26	6,26	26,96	26,96	179,00	179,00	452
	Кефир	150	180	4,34	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	420
Итого за полдник		200	230	7,98	8,86	10,01	10,76	32,96	34,16	254,00	538,00	
Итого за третий день		1260	1390	52,03	64,1	52,83	63,13	168,57	201,98	1280,19	1911,10	X

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	
		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет.	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет			
День 4	Завтрак1	150	200	2,18	2,94	3,71	3,88	27,16	35,22	150,94	187,62	182
		Каша вязкая рисовая с сахаром и маслом										
		Чай сладкий с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,02	0,04	7,10	10,20	29,00	41,00
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,53	2,53	7,85	7,85	14,62	14,62	136,00	136,00	1
Итого за завтрак		340	420	4,78	5,59	11,58	15,88	48,88	60,04	315,94	364,62	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	418
Итого за 2 завтрак		150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	
Обед	Салат из моркови и яблок	40	60	0,49	0,74	0,76	1,15	46,45	69,68	21,00	31,00	41
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из птицы	180	200	1,47	1,63	7,2	8,01	10,15	11,28	79,02	87,2	63
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,20	55,00	74,00	261
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,14	109,80	137,30	339
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,01	0,02	20,83	24,99	84,80	101,70	394
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	1
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	86,70	1
Итого за обед		620	750	14,83	19,16	15,36	20,71	119,83	159,48	472,62	588,9	
Полдник	Пудинг из творога с манкой запеченный	50	100	14,42	28,84	5,47	10,94	12,17	24,33	127,00	255,00	249
	Кисель	150	180	0,06	0,08	0,11	0,13	17,12	20,55	69,3	83,16	383
Итого за полдник		200	280	14,48	28,92	5,58	11,07	29,29	44,88	196,3	278,16	
Итого за четвертый день		1310	1630	34,54	54,21	32,82	48,02	222,45	293,74	1086,86	1354,68	X

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	
				от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет			
День 5		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	
Завтрак 1	Каша вязкая пшениная с сахаром и маслом	150	200	4,0	5,4	4,56	5,03	27,49	36,01	166,88	209,52	182
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	414
	Бутерброд с маслом сливочным(шоколадное)	40	40	2,53	2,53	7,85	7,85	14,62	14,62	136,00	136,00	1
Итого за завтрак		350	430	8,87	10,78	14,41	15,29	52,74	64,99	372,88	436,52	
Завтрак 2	Банан	100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	96,00	96,00	386
Итого за 2 завтрак		100	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,0	21,00	96,00	96,00	
Обед	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,85	4,87	7,30	3,34	5,01	37,56	56,34	35
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	180	200	1,94	2,15	2,04	2,27	12,34	13,71	75,42	83,8	88
	Голубцы ленивые	120	160	18,72	24,9	7,05	9,36	15,04	20,26	164	219	315
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,01	0,02	20,83	24,99	84,80	101,70	394
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	1
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	86,70	1
Итого за обед		560	670	25,91	33,97	14,63	19,85	76,06	95,16	484,78	618,54	
Полдник	Блинчики с маслом	55	55	2,61	2,61	4,82	4,82	14,94	14,94	114,00	114,00	430
	Кефир	150	180	4,34	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	420
Итого за полдник		205	235	6,95	7,83	8,57	9,32	20,94	22,14	191,00	204,00	
Итого за пятый день		1215	1435	43,23	54,08	38,11	44,96	170,74	203,29	1144,66	1355,06	X

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептов
				Белки		Жиры		Углеводы				
				от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет			
НЕДЕЛЯ 2												
День 6												
Завтрак 1	Каша овсяная («Геркулес») вязкая с сахаром и маслом.	150	200	3,83	5,17	7,27	8,70	23,67	30,50	179,2	197,14	182
	Чай сладкий с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,02	0,04	7,10	10,20	29,00	41,00	412
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,53	2,53	7,85	7,85	14,62	14,62	136,00	136,00	1
Итого за завтрак		340	420	6,43	7,82	15,14	16,59	45,39	55,32	344,2	374,14	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	418
Итого за 2 завтрак		150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	
Обед	Салат из моркови	40	60	0,49	0,74	0,76	1,15	46,45	69,68	21,00	31,00	42
	Рассольник Ленинградский с рисом на мясном бульоне	180	200	1,43	1,59	74,40	81,76	12,19	13,43	88,64	97,40	82
	Гуляш из отварного мяса	60	80	13,56	18,08	10,20	13,60	0	0	146,30	195,00	293
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	120	150	2,92	3,65	4,30	5,37	29,35	36,68	167,80	209,70	330
	Компот из свежих плодов	150	180	5,85	6,82	5,85	6,82	13,35	17,80	52,07	69,40	390
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	1
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	86,70	1
Итого за обед		580,0	750,0	28,11	35,81	95,41	108,45	79,40	99,10	577,81	729,20	
Полдник	Вареники ленивые отварные с маслом	65	105	8,91	14,83	7,89	10,86	9,21	15,31	144,00	218,00	244
	Печенье	20	20	4,70	4,70	3,00	3,00	30,80	30,80	200,00	200,00	
	Кефир	150	180	4,34	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	420
Итого за полдник		235	305	17,95	24,75	14,64	18,36	46,01	53,31	419,00	508,00	

Итого за шестой день	1307	1655	52,94	68,92	125,49	143,76	195,25	237,07	1443,01	1734,34	X
-----------------------------	------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------

*Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

*Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П.Мозильного и В.А. Тумельяна. –М.:
ДеЛи плюс, 2015, - 640с.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецепту ры
				Белки		Жиры		Углеводы		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	
		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет					
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	150	200	3,23	4,30	3,46	3,88	26,09	33,71	150,94	187,62	182
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	414
	Бутерброд с сыром	45	45	5,01	5,01	6,34	6,34	14,54	14,54	135,00	135,00	3
Итого за завтрак		345	425	10,58	12,16	11,80	12,63	51,26	62,61	355,94	413,62	
Завтрак 2	Яблоко	100	100	0,90	0,90	0,10	0,10	9,50	9,50	43,00	43,00	386
Итого за 2 завтрак		100	100	0,90	0,90	0,10	0,10	9,50	9,50	43,00	43,00	
Обед	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,85	4,87	7,30	3,34	5,01	37,56	56,34	35
	Борщ со свежей капустой с картофелем на бульоне из птицы	180	200	1,47	1,63	7,20	8,01	10,15	11,28	79,02	87,10	64
	Биточки рыбные запеченные	60	80	8,02	10,64	2,82	3,76	5,99	7,76	21,00	107,00	271
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,14	109,80	137,30	339
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,01	0,02	20,83	24,99	84,80	101,70	394
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	1
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	86,70	1
Итого за обед		620	750	17,19	22,25	19,40	24,79	82,3	100,37	455,18	647,14	
Полдник	Омлет натуральный	80	100	7,05	8,82	13,59	16,98	1,35	1,69	156,3	195,4	229
	Кефир	150	180	4,34	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	420
	Пряник	20	20	1,29	1,29	1,64	1,64	13,66	13,66	74,60	74,60	
Итого за полдник		250	300	12,69	15,33	18,98	23,12	21,01	22,55	305,9	360,00	
Итого за седьмой день		1315	1575	41,36	50,64	50,28	60,64	164,07	195,03	1177,84	1465,76	X

Прием пищи День 8	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
				от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет			
Завтрак 1	Суп молочный с вермишелью	150	200	7,31	9,74	4,10	5,46	14,13	18,84	108,9	145,2	100
	Какао с молоком	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,53	2,53	7,85	7,85	14,62	14,62	136,00	136,00	1
Итого за завтрак		340	420	9,91	12,39	11,96	13,33	35,85	43,66	273,90	322,20	
Завтрак2	Сок фруктовый	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	418
Итого за 2 завтрак		150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	
Обед	Салат из моркови	40	60	0,49	0,74	0,76	1,15	46,45	69,68	21,00	31,00	42
	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	180	200	3,95	4,38	3,80	4,22	11,75	13,04	97,02	107,8	87
	Котлеты мясные	60	80	17,18	22,98	7,24	9,47	9,64	11,08	139	183	299
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	120	150	3,64	4,74	4,55	3,70	29,98	37,73	160,26	193,90	179
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,01	0,02	20,83	24,99	84,80	101,70	394
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	1
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	86,70	1
Итого за обед		620	750	29,94	38,91	17,02	19,46	143,16	187,71	625,08	775,10	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	50	3,88	3,88	2,36	2,36	26,15	26,15	141,00	141,00	449
	Снежок	150	180	4,34	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	420
Итого за полдник		200	230	8,22	9,1	6,11	6,86	32,15	33,35	216	231	
Итого за восьмой день		1310	1580	48,52	60,94	35,39	40,01	235,61	294,06	1216,98	1451,30	X

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы		от 1 года до 3 лет	от 1 года до 3 лет	
		от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 1 года до 3 лет	от 1 года до 3 лет			
День 9												
Завтрак 1	Каша вязкая гречневая с сахаром и маслом	150	200	4,38	5,91	4,56	5,03	24,22	31,23	155,63	193,33	182
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,53	2,53	7,85	7,85	14,62	14,62	136,00	136,00	1
Итого за завтрак		340	420	9,25	11,29	14,41	15,29	49,47	60,21	361,63	420,33	
Завтрак 2	Яблоко	100	100	0,40	0,40	0,80	0,80	9,80	9,80	44	44	386
Итого за 2 завтрак		100	100	0,40	0,40	0,80	0,80	9,80	9,80	44	44	
Обед	Салат из свежих огурцов	40	60	0,30	0,46	2,43	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38	13
	Суп картофельный с лапшой на рыбном бульоне	180	200	1,94	2,15	2,04	2,27	12,34	13,71	75,42	83,8	88
	Котлеты мясные	60	80	17,18	22,98	7,24	9,47	9,64	11,08	139	183	299
	Капуста тушеная	120	150	2,47	3,09	7,76	9,71	8,62	10,78	78,24	97,8	354
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,40	0,01	0,02	20,83	24,99	84,80	101,70	394
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	1
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52	86,70	1
Итого за обед		620	750	26,57	34,75	20,14	26,02	76,89	93,18	526,82	663,68	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	50	100	7,37	14,73	4,72	9,94	9,96	18,93	112,00	224,00	250
	Чай сладкий с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,02	0,04	7,10	10,20	29,00	41,00	412
Итого за полдник		200	280	7,44	14,85	4,74	9,98	17,06	29,13	141,00	265,00	
Итого за девятый день		1260	1550	43,66	61,29	40,09	52,09	123,22	192,32	1073,45	1392,68	X

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Номер рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
				от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 – до 7 лет	от 1 года до 3 лет			
День 10												
Завтрак 1	Каша молочная дружба (рис + пшено)	150	200	2,18	2,94	3,71	3,88	27,16	35,22	150,94	187,62	182
	Чай сладкий с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,12	0,02	0,04	7,10	10,20	29,00	41,00	412
	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,53	2,53	7,85	7,85	14,62	14,62	136,00	136,00	1
Итого за завтрак		340	420	4,78	5,59	11,58	15,88	48,88	60,04	315,94	364,62	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	418
Итого за 2 завтрак		150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102,00	123,00	
Обед	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,85	4,87	7,30	3,34	5,01	37,56	56,34	35
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	7,96	8,84	5,73	6,37	11,12	12,35	98,28	108,0	89
	Тефтели мясные	60	80	17,18	22,98	7,24	9,47	9,64	11,08	139	183	303
	Макаронные изделия отварные	120	150	4,41	5,52	3,61	4,52	21,16	26,45	134,80	168,50	335
	Компот из свежих плодов	150	180	5,85	6,82	5,85	6,82	13,35	17,80	52,07	69,40	390
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,30	0,30	14,49	14,49	71,00	71,00	1
	Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,30	0,36	0,60	10,02	16,70	52,00	86,70	1
Итого за обед		620	750	40,32	50,68	27,96	35,38	83,12	103,88	584,71	742,94	
Полдник	Оладьи с маслом	65	125	5,82	11,47	10,43	17,56	24,75	49,10	183,0	335,0	432
	Кефир	150	180	4,34	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	420
Итого за полдник		215	305	10,16	16,69	14,18	22,06	30,75	56,30	258,00	425,0	
Итого за десятый день		1325	1657	55,71	73,50	54,02	73,68	183,20	249,560	1260,65	1655,56	X