



Утверждено
Заведующий МБДОУ «Детский сад №26»
от 09.09.2023 г.
Л.Н. Ильина

**Примерное 10-дневное меню для питания детей
в МБДОУ «Детский сад №26 комбинированного вида» «АБВГДейка» ЧМР РТ
возрастом 3-7 лет**

2023-2024

МЕНЮ

3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 200	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 170	КАША ПШЕНИЧНАЯ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 170	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 150	КАША "ДРУЖБА" 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50
ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАКАО НА МОЛОКЕ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
II Завтрак									
РЯЖЕНКА 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	КЕФИР 200	ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ) 100	РЯЖЕНКА 200	КЕФИР 200
Обед									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 50	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50
СУП РЫБНЫЙ 180	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ 180	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ 200	СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ 200	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ 200	СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ 180	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ 180	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ 200	СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ 200	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180
КОТЛЕТА МЯСНАЯ 70	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 70	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ 70	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ 80	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 170	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ 80	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 180	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ 70	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 70

РАГУ ОВОЩНОЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ 120/30	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	РИС С ОВОЩАМИ 120/30
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
Полдник									
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ 150	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 180	КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ 150	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 70	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 170
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 60	ВАФЛИ 40	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 60	ВАФЛИ 40	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 40	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 150	ПРЯНИКИ 40	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ 60
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	МОЛОКО 200	РЯЖЕНКА 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МОЛОКО 200	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬ С КАПУСТОЙ 70	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК (В АССОРТИМЕНТЕ) 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
						ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			

1 день С 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	2.0	7.0	32.0	200.0	204	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	400	4,6	12.0	55,0	348.0		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4.7	5.0	8.4	96.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП РЫБНЫЙ	180	4.9	4.1	15.1	117.5	101	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	9.2	7.8	3.0	122.1	2	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2.7	3.5	30.9	157.0	20	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	685	21.1	19.1	78.3	563.4		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	9.0	10.3	33.7	259.0	18	ТТК
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4.8	3.7	33.7	192.0	469	2012
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	490	16.3	14.8	96.5	584.6		
Всего за день:	1775	46,7	50,8	238,2	1592,7		

2 день С 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.2	5.4	28.0	173.5	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4	5	ТТК
Итого за прием пищи:	450	8.8	15.4	55.1	394.9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4.6	6.6	21.5	189.0	82	2011
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	8.0	4.7	9.9	110.0	266	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.1	1.6	30.0	144.0	335	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88,3	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	660	18.6	13.6	108,1	649,6		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ	200	10.3	9.3	34.2	254.0	238	2012
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
Итого за прием пищи:	440	17.3	15,7	74,9	505,6		
Всего за день:	1650	45.1	45.0	245,5	1587,7		

3 день С 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	3.4	6.3	30.9	189.0	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6.0	11.3	53.9	337.6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	50	0.6	0.0	3.3	17.0	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ	200	4.3	8.2	20.3	170.8	102	2011
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ	70	9.5	7.7	11.7	154.6	305	2012
МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	120/30	4.9	5.4	30.5	191.0	8	ТТК
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	725	23.4	22.3	105.4	717.2		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10.0	13.5	15.0	225.0	214	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3.2	3.0	33.0	168.5	453	2008
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	430	17,9	21,5	56,4	489,6		
Всего за день:	1705	47,7	55,5	223,6	1581,9		

4 день С 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	1.7	4.9	21.8	128.2	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.0	9	ТТК
Итого за прием пищи:	400	8,9	17,9	44,8	366,2		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0.7	0.0	4.3	20.4	10	ТТК
СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ	200	4.4	6.6	20.8	160.0	11	ТТК
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	12.0	6.4	7.2	135.8	12	ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	1.9	2.8	27.0	130.4	322	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	710	22.4	16.4	99,4	627,3		
Полдник							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150	7,5	6,9	21,1	164,1	13	ТТК
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	440	13,7	15,2	71,5	467,2		
Всего за день:	1750	50,8	54,5	223,7	1566,7		

5 день С 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	3.7	3.9	26.1	150.3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	420	7.9	10.3	51.8	328.2		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ	200	5.4	5.6	13.3	119.5	98	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	9.2	7.0	4.1	111.9	278	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	720	20,9	221	71,5	550,5		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	150	10.1	11.1	34.6	280.0	219	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.4	2.5	34.2	185.9	467	2012
МОЛОКО	200	5.9	5.1	9.8	110.0	434	2008
Итого за прием пищи:	410	18.4	18.7	78.6	575.9		
Всего за день:	1650	48.1	51.9	224.0	1492.2		

6 день С 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	3.2	4.8	26.0	151.3	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6.5	12.8	46.0	316.9		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	180	4.8	7.2	22.1	171.0	136	2013
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	9.9	9.6	35.7	269.5	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	655	18.9	17.4	88.6	586.6		
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	10.4	10.2	35.3	270.0	15	ТТК
ВАФЛИ	40	1.1	1.3	30.9	141.6	607	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	450	14.0	12.3	95.3	545.2		
Всего за день:	1655	39.8	42.9	237.7	1 486.2		

7 день С 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4.0	6.0	22.0	145.0	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	4.0	5.0	8.0	93.0	9	ТТК
Итого за прием пищи:	450	10,5	16.0	48,0	366,0		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	180	5.4	8.7	21.9	182.5	84	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ	80	10.0	6.7	2.0	111.9	19	ТТК
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130	2.2	5.5	30.5	198.6	139	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21.4	88.3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	670	21.6	24.5	98,6	720,3		
Полдник							
КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3.6	7.7	28.3	195.0	146	2012
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4.0	4.0	0.4	61.4	213	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	70	5.6	5.3	43.0	249.6	451	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	490	15,2	17,3	86.4	577,2		
Всего за день:	1810	53,1	62,8	241,0	1769,5		

8 день С 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	3.8	4.5	22.0	138.7	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	3.2	8.0	15.0	145.0	3	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
Итого за прием пищи:	420	8.7	13.8	44.7	333.6		
II Завтрак							
ФРУКТ (В АССОРТИМЕНТЕ)	100	0.4	0.4	7.8	37.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	7.8	37.6		
Обед							
МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	50	0.6	0.0	3.3	17.0	7	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ	200	4.1	6.6	20.3	154.5	16	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	9.4	11.5	37.4	277.8	304	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.8	19.4	3	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	685	17.7	18.7	86.2	569.4		
Полдник							
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11.0	11.6	1.7	182.9	255	2011
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4.8	8.3	28.5	212.5	320	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.5	13.0	67.5	115	2013
Итого за прием пищи:	460	18.4	20.3	48.2	483.5		
Всего за день:	1665	45.1	53.2	186.8	1 424.0		

9 день С 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	10.0	7.4	30.6	231.5	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.4	2.0	12.1	76.4	5	ТТК
Итого за прием пищи:	400	14.9	14.4	60.7	435.9		
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	4.7	5.0	8.4	96.1	435	2008
Итого за прием пищи:	200	4.7	5.0	8.4	96.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	0.7	3.0	4.1	46.7	52	2011
СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	200	4.8	6.7	18.4	150.0	99	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	70	9.2	7.6	4.5	123.5	121	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.3	6.0	26.3	159.5	139	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	720	20.3	23,8	77,0	592,6		
Полдник							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5.0	6.0	37.0	242.0	324	2008
ПРЯНИКИ	40	1.3	1.8	33.0	166.0	608	2013
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	6.5	33.8	115	2013
Итого за прием пищи:	460	8,2	8,4	95,9	524,8		
Всего за день:	1780	48.1	51,6	242,0	1649,4		

10 день С 3-7 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200	3.4	5.9	26.6	159.5	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.5	5.0	18.0	128.0	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.0	20.6	1	ТТК
Итого за прием пищи:	450	6,0	10,9	49,6	308,1		
II Завтрак							
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4.0	7.0	18.8	153.2	154	2013
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	70	10.9	4.7	1.4	92.1	245	2012
РИС С ОВОЩАМИ	120/30	2.6	6.1	32.0	192.0	17	ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0.1	0.1	21,4	88,3	16	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.6	0.3	8.1	42.2	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.6	0.2	10.6	50.1	114	2013
Итого за прием пищи:	680	21.5	18.4	97,9	643,9		
Полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10.0	13.5	15.0	225.0	214	2008
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	60	4.2	8.0	35.7	231.9	415	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.3	7.7	49.9	14	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	9.7	50.6	115	2013
Итого за прием пищи:	460	17,8	23,1	68,1	557,4		
Всего за день:	1790	51,1	57,4	223,6	1615,4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	475,6	525,6	2286,1	15792,7
Среднее значение за период	47,6	52,6	228,6	1579,27
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,0	29,8	58,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	429	150	691,0	453,0

