

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 40»
636000, ЗАТО Северск, Томской области, пр. Коммунистический, 34а, тел. 54-76-52**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 40»
С.В. Власова
2024г.



Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд 10-дневное

для организации питания воспитанников возрастной категории от 3 до 7 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 40»
в группах 10,5-12 часового пребывания
(сезон весна-лето)

| | |
|---------------|-------|
| индекс | 09.06 |
| срок хранения | 1 год |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------------|---|--------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша молочная из пшена с маслом | 150/3 | 4,77 | 5,2 | 30,2 | 187 | 0,4 | 182/07 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 102 | 0 | 1/11 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0 | 8,39 | 34 | 0,018 | 392 |
| | Пюре фруктовое | 50 | 0 | 0 | 13 | 26 | 2 | з/у |
| | итого | 418 | 7,56 | 8,98 | 67,56 | 349 | 2,418 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | з/у |
| | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 11 | 126 |
| | итого | 200 | 0,94 | 0,44 | 22,48 | 98,7 | 13 | |
| Обед | Свекла отварная (дольками) | 60 | 0,72 | 0 | 4,26 | 19,5 | 2,4 | 24а |
| | Щи со св.капустой с картофелем, птицей и сметаной | 200/6/5 | 3,86 | 5,24 | 7,71 | 93 | 14,75 | 67/11 |
| | Биточки из птицы | 70 | 10,3 | 10,8 | 6,94 | 166 | 0,5 | 306/11 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30 | 0,62 | 1,58 | 2,13 | 25 | 0,01 | 350/11 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,57 | 8,15 | 26,52 | 201 | 0 | 317/11 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,45 | 0,02 | 27,75 | 113,33 | 0,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | 2 |
| итого | 766 | 25,87 | 26,24 | 103,51 | 752,83 | 18,06 | | |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | з/у |
| | итого | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | |
| Полдник | Запеканка из творога | 100 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 0,24 | 237/11 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 | 0,2 | 490/11 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 50 | 0 | 701. |
| | Молоко пастеризованное 2,5% | 150 | 4,5 | 3,75 | 6,2 | 79,5 | 0 | з/у |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 17 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,5 | 0 | 609 |
| | итого | 307 | 26,21 | 19,07 | 56,21 | 505 | 0,44 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1741 | 60,58 | 54,73 | 254,51 | 1725,53 | 38,918 | |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом | 150/3 | 5,4 | 6,9 | 28,4 | 196 | 1,3 | 182/07 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/6 | 4,3 | 5,39 | 15,97 | 123 | 0,17 | 3/11 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| | БиоЙогурт питьевой | 50 | 3,2 | 2,5 | 13,5 | 44,5 | 0 | з/у |
| | итого | 424 | 16,57 | 17,98 | 73,69 | 470,5 | 2,9 | |
| 2 завтрак | Напиток из сушеных яблок | 100 | 0,03 | 0 | 5,45 | 34 | 0,15 | 376 |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,44 | 0,48 | 20,16 | 91,2 | 9,6 | 368г |
| | итого | 200 | 1,47 | 0,48 | 25,61 | 125,2 | 9,75 | |
| Обед | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 150 |
| | Суп картофельный с горохом и мясом | 200/6 | 6,58 | 4,23 | 14,92 | 123 | 4,56 | 81/11 |
| | Мясные Ёжики | 80 | 14,18 | 13,9 | 3,49 | 195,83 | 0,1 | 73 |
| | Сложный гарнир (пюре картофельное с капустой тушенной) | 75/75 | 2,8 | 4,09 | 16,18 | 113,22 | 14,2 | 440 |
| | Компот из свежемороженых ягод(облепиха) | 180 | 0,18 | 0,07 | 15,67 | 62 | 36 | 127 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | 2 |
| | итого | 736 | 28,57 | 22,8 | 79,96 | 637,45 | 60,86 | |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | з/у |
| | итого | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | |
| Полдник | Омлет натуральный с маслом | 100/5 | 10,39 | 17,94 | 1,94 | 210,92 | 0,072 | 215/11 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 50 | 0 | 701 |
| | Булочка Российская | 40 | 2,86 | 3,2 | 22,2 | 139 | 0,46 | 474/07 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394/11 |
| | итого | 315 | 17,5 | 23,57 | 50,8 | 476,92 | 1,722 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1725 | 64,11 | 64,83 | 234,81 | 1730,07 | 80,232 | |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| | Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом | 150/3 | 5,3 | 5,78 | 29,5 | 191 | 0,4 | 182 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 102 | 0 | 1/11 |
| | Чай с сахаром с лимоном | 180 | 0,16 | 0 | 14,4 | 58 | 1,98 | 501,504 |
| | Пюре фруктовое | 50 | 0 | 0 | 13 | 26 | 2 | з/у |
| | итого | 418 | 8,2 | 9,56 | 72,87 | 377 | 4,38 | |
| 2 завтрак | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,34 | 0,14 | 10,37 | 43,89 | 5 | 398 |
| | итого | 100 | 0,34 | 0,14 | 10,37 | 43,89 | 5 | |
| Обед | Икра морковная | 60 | 1,41 | 2,76 | 7,4 | 60 | 4,03 | 54 |
| | Борщ с мясом | 200/6/5 | 7,92 | 5,82 | 11 | 128 | 12,5 | 57/11 |
| | Пудинг из печени с морковью | 80 | 17,09 | 12,06 | 8,34 | 210 | 26,01 | 290 |
| | Пюре картофельное с маслом | 150/5 | 3,13 | 8,43 | 20,51 | 170 | 18,16 | 321/11 |
| | Соус томатный | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,81 | 23 | 2,03 | 301/11 |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,18 | 0 | 36,78 | 127,8 | 4,86 | 631 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | 2 |
| | итого | 776 | 34,48 | 31,02 | 114,04 | 853,8 | 67,59 | |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | з/у |
| | итого | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | |
| Полдник | Суп молочный с вермишелью и маслом | 150/3 | 3,9 | 4,86 | 12,42 | 108 | 0,68 | 171 |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 8,34 | 3,73 | 26,08 | 172 | 0,13 | 560 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,042 | 0 | 7,23 | 29,25 | 0,015 | 392 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 50 | 0 | 701 |
| | итого | 383 | 13,882 | 8,69 | 56,33 | 359,25 | 0,825 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1727 | 56,902 | 49,41 | 258,36 | 1653,94 | 82,795 | |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом | 150/3 | 6,41 | 8,32 | 29,02 | 234 | 2,61 | 182/07 |
| | Бутерброд с сыром | 30/6 | 4,3 | 5,39 | 15,97 | 123 | 0,17 | 3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,71 | 2,39 | 12,76 | 84 | 1,17 | 395 |
| | БиоЙогурт питьевой | 50 | 3,2 | 2,5 | 13,5 | 44,5 | 0 | з/у |
| | итого | 419 | 16,62 | 18,6 | 71,25 | 485,5 | 3,95 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | з/у |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 11 | 126 |
| | итого | 200 | 0,94 | 0,44 | 22,48 | 98,7 | 13 | |
| Обед | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 4,7 | 7,7 | 46 | 5,76 | 217 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 4,86 | 4,03 | 12,04 | 103 | 0,25 | 77,121 |
| | Котлеты рыбные запеченные | 80/30 | 10,09 | 3,26 | 6,76 | 97 | 0,54 | 255 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,12 | 11,75 | 36,68 | 239 | 0 | 316 |
| | Кисель из свежемороженых ягод | 180 | 0,29 | 0 | 34,52 | 139 | 4,4 | 359/07 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | 2 |
| | итого | 785 | 23,91 | 24,19 | 125,9 | 759 | 10,95 | |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | з/у |
| | итого | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | |
| Полдник | Каша молочная из гречневой крупы с маслом | 150/3 | 4,73 | 6,46 | 28,13 | 189 | 1,3 | 183/07 |
| | Кондитерские изделия (вафли) | 18 | 0,46 | 0,54 | 12,4 | 56,8 | 0 | 152 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 50 | 0 | 701 |
| | Молоко пастеризованное 2,5% | 150 | 4,5 | 3,75 | 6,2 | 79,5 | 0 | з/у |
| | итого | 341 | 11,29 | 10,85 | 57,33 | 375,3 | 1,3 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1795 | 52,76 | 54,08 | 281,71 | 1738,5 | 34,2 | |

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша молочная из манной крупы с маслом | 150/3 | 6,03 | 5,13 | 29,38 | 188 | 1,17 | 181/07 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 102 | 0 | 1/11 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0 | 8,39 | 34 | 0,018 | 392 |
| | Пюре фруктовое | 50 | 0 | 0 | 13 | 26 | 2 | з/у |
| | итого | 418 | 8,82 | 8,91 | 66,74 | 350 | 3,188 | |
| 2 завтрак | Напиток из изюма | 100 | 0,03 | 0 | 5,45 | 34 | 0,15 | 376 |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,44 | 0,48 | 20,16 | 91,2 | 9,6 | 368г. |
| | итого | 200 | 1,47 | 0,48 | 25,61 | 125,2 | 9,75 | |
| Обед | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 150 |
| | Суп крестьянский с птицей | 200/6 | 1,19 | 3,93 | 4,87 | 61 | 7,9 | 98/15 |
| | Котлеты рубленые из птицы (запеченные) | 70 | 11 | 11,26 | 11,64 | 191 | 0,58 | 305 |
| | Капуста свежая тушеная с маслом | 150/3 | 3,16 | 8,49 | 14,22 | 146 | 25,74 | 321/07 |
| | Компот из черноплодной рябины | 180 | 0,18 | 0,07 | 15,67 | 82,97 | 36 | 375 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | 2 |
| | итого | 729 | 20,36 | 24,26 | 76,1 | 624,37 | 76,22 | |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | з/у |
| | итого | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 24,96 | 200 | 0 | 469 |
| | Каша пшенная с маслом | 150/3 | 5,1 | 5,5 | 33,6 | 217 | 0,35 | 182/11 |
| | Снежок 2,5% | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 119 | 1,35 | з/у |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 50 | 0 | 701 |
| | итого | 413 | 14,39 | 15,61 | 85,36 | 586 | 1,7 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1810 | 45,04 | 49,26 | 258,56 | 1705,57 | 95,858 | |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------------|--|--------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша молочная (рис, гречневая крупа) с маслом | 150/3 | 6,6 | 5,55 | 18,53 | 189 | 0,99 | 18/4а |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 102 | 0 | 1/11 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,16 | 0 | 14,4 | 58 | 1,98 | 501,504 |
| | Пюре фруктовое | 50 | 0 | 0 | 13 | 26 | 2 | з/у |
| | итого | 418 | 9,5 | 9,33 | 61,9 | 375 | 4,97 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | з/у |
| | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 11 | 126 |
| | итого | 200 | 0,94 | 0,44 | 22,48 | 98,7 | 13 | |
| Обед | Морковь отварная (дольками) | 60 | 0,72 | 0 | 4,26 | 21 | 1,76 | 24 |
| | Борщ с картофелем, птицей и сметаной | 200/6/5 | 7,92 | 5,82 | 11 | 128 | 12,5 | 58/11 |
| | Котлеты рубленые из птицы (запеченные) | 70 | 11 | 11,26 | 11,64 | 191 | 0,58 | 305 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30 | 0,62 | 1,58 | 2,13 | 25 | 0,01 | 350/11 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150/5 | 5,57 | 8,15 | 26,52 | 201 | 0 | 317/11 |
| | Компот из сушеных яблок | 180 | 0,4 | 0,018 | 24,98 | 102 | 0,36 | 376/11 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | 2 |
| итого | 766 | 30,58 | 27,278 | 108,73 | 803 | 15,21 | | |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | з/у |
| | итого | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | |
| Полдник | Ленивые вареники с маслом | 100/5 | 13,7 | 12,14 | 14,16 | 221 | 0,18 | 230/11 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 50 | 0 | 701 |
| | Молоко пастеризованное 2,5% | 150 | 4,5 | 3,75 | 6,2 | 79,5 | 0 | з/у |
| | Кондитерские изделия (печенье) | 17 | 1,13 | 1,47 | 11,16 | 62,25 | 0 | 609 |
| | итого | 290 | 20,93 | 17,46 | 42,12 | 412,75 | 0,18 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1724 | 61,95 | 54,508 | 239,98 | 1709,45 | 38,36 | |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом | 150/3 | 5,3 | 5,78 | 29,5 | 191 | 0,4 | 182 |
| | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 30/5/6 | 4,3 | 5,39 | 15,97 | 123 | 0,17 | 3/11 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397 |
| | БиоЙогурт питьевой | 50 | 3,2 | 2,5 | 13,5 | 44,5 | 0 | з/у |
| | итого | 424 | 16,47 | 16,86 | 74,79 | 465,5 | 2 | |
| 2 завтрак | Напиток из изюма | 100 | 0,03 | 0 | 5,45 | 34 | 0,15 | 376 |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,44 | 0,48 | 20,16 | 91,2 | 9,6 | 368г. |
| | итого | 200 | 1,47 | 0,48 | 25,61 | 125,2 | 9,75 | |
| Обед | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 150 |
| | Рассольник со сметаной | 200/5 | 3,97 | 4,71 | 11,65 | 97 | 6,67 | 9./2 |
| | Котлеты по домашнему | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 | 161 |
| | Соус томатный | 30 | 0,4 | 1,5 | 1,81 | 23 | 2,03 | 301/11 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 7,92 | 9,45 | 41,5 | 282 | 0 | 171/11 |
| | Компот из свежемороженых ягод (облепиха) | 180 | 0,18 | 0,07 | 15,67 | 62 | 36 | 127 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | 2 |
| | итого | 755 | 27,14 | 24,26 | 107,49 | 746,53 | 51,51 | |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | з/у |
| | итого | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | |
| Полдник | Омлет натуральный с маслом | 100/5 | 10,39 | 17,94 | 1,94 | 210,92 | 0,072 | 215/11 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 50 | 0 | 701 |
| | Сдоба обыкновенная | 40 | 3,1 | 1,89 | 20,91 | 114 | 0 | 446./11 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,042 | 0 | 7,23 | 29,25 | 0,015 | 392 |
| | итого | 315 | 15,132 | 19,93 | 40,68 | 404,17 | 0,087 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | 1744 | 60,212 | 61,53 | 253,32 | 1761,4 | 68,347 | |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 150/3 | 4,59 | 5,89 | 40,07 | 232 | 0,65 | 182/07 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 1,84 | 3,73 | 10,67 | 102 | 0 | 1/11 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,39 | 12,76 | 81 | 1,17 | 395 |
| | Пюре фруктовое | 50 | 0 | 0 | 13 | 26 | 2 | з/у |
| | итого | 418 | 9,24 | 12,01 | 76,5 | 441 | 3,82 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | з/у |
| | Фрукты свежие(яблоко) | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 11 | 126 |
| | итого | 200 | 0,94 | 0,44 | 22,48 | 98,7 | 13 | |
| Обед | Икра кабачковая | 60 | 1,2 | 4,7 | 7,7 | 46 | 5,76 | 217 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной | 200/6/5 | 3,86 | 5,24 | 7,71 | 93 | 14,75 | 67/11 |
| | Запеканка картофельная с печенью | 150 | 11,14 | 8,24 | 25,53 | 222 | 22,32 | 291 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,62 | 1,58 | 2,13 | 25 | 0,01 | 354 |
| | Компот из черноплодной рябины | 180 | 0,18 | 0,07 | 15,67 | 82,97 | 36 | 375 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | 2 |
| | итого | 691 | 21,35 | 20,28 | 86,94 | 603,97 | 78,84 | |
| Напиток на 15ч | Напиток витаминизированный | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | з/у |
| | итого | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | |
| Полдник | Каша молочная из манной крупы с маслом | 150/3 | 6,03 | 5,13 | 29,38 | 188 | 1,4 | 181/07 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 50 | 0 | 701 |
| | Коржик молочный | 50 | 3,2 | 5,66 | 32,27 | 192 | 0,03 | 446 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 1,19 | 394/11 |
| | итого | 373 | 13,48 | 8,09 | 83,56 | 507 | 2,62 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1732 | 45,01 | 40,82 | 274,23 | 1670,67 | 103,28 | |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------------|---|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша молочная из овсянных хлопьев "Геркулес" с маслом | 150/3 | 5,4 | 6,9 | 28,4 | 196 | 1,3 | 182/07 |
| | Бутерброд с сыром | 30/6 | 4,3 | 5,39 | 15,97 | 123 | 0,17 | 3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0 | 8,39 | 34 | 0,018 | 392 |
| | БиоЙогурт питьевой | 50 | 3,2 | 2,5 | 13,5 | 44,5 | 0 | з/у |
| | итого | 419 | 12,95 | 14,79 | 66,26 | 397,5 | 1,488 | |
| 2 завтрак | Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,34 | 0,14 | 10,37 | 43,89 | 50 | 398 |
| | итого | 100 | 0,34 | 0,14 | 10,37 | 43,89 | 50 | |
| Обед | Икра свекольная | 60 | 0,93 | 4,88 | 5,53 | 70 | 2,2 | 75 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 4,86 | 4,03 | 12,04 | 103 | 0,25 | 77,121 |
| | Тефтели рыбные тушеные | 80/30 | 9,28 | 2,9 | 9,68 | 103 | 0,38 | 261 |
| | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,86 | 11,75 | 36,68 | 239 | 0 | 191 |
| | Компот из изюма | 180 | 0,45 | 0,02 | 27,75 | 113,33 | 0,4 | 376 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | 2 |
| | итого | 780 | 23,73 | 24,03 | 119,88 | 763,33 | 3,23 | |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | з/у |
| | итого | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | |
| Полдник | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 13,61 | 10,67 | 14,63 | 209 | 1,33 | 240/11 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,1 | 66 | 0,2 | 490/11 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 50 | 0 | 701 |
| | Снежок 2,5% | 150 | 4,05 | 3,75 | 16,2 | 119 | 1,35 | з/у |
| | Кондитерские изделия (вафли) | 18 | 0,46 | 0,54 | 12,4 | 56,8 | 0 | 152 |
| | итого | 338 | 21,16 | 16,76 | 57,28 | 500,8 | 7,88 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1687 | 58,18 | 55,72 | 258,54 | 1725,52 | 67,598 | |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: от 3 до 7 лет (в группах 10,5-12 часового пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С | № Рецептуры |
|-----------------------|--|-------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом | 150/3 | 6,83 | 7,77 | 40,2 | 196 | 0,13 | 182/07 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,74 | 3,78 | 15,97 | 102 | 0 | 1/11 |
| | Чай с молоком | 180 | 3,19 | 2,79 | 16,57 | 92 | 1,4 | 394/11 |
| | Пюре фруктовое | 50 | 0 | 0 | 13 | 26 | 2 | з/у |
| | итого | 420 | 12,76 | 14,34 | 85,74 | 416 | 3,53 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 11,7 | 47 | 2 | з/у |
| | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,44 | 0,48 | 20,16 | 91,2 | 9,6 | 368г |
| | итого | 200 | 1,94 | 0,48 | 31,86 | 138,2 | 11,6 | |
| Обед | Овощи свежие (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 6 | 150 |
| | Суп из овощей с птицей и сметаной | 200/6/10 | 3,79 | 5,07 | 12 | 99 | 8,9 | 99/07 |
| | Биточки из птицы | 70 | 10,3 | 10,8 | 6,94 | 166 | 0,5 | 306/11 |
| | Пюре картофельное с морковью и маслом | 150/5 | 2,85 | 4,62 | 18,01 | 125 | 15,75 | 322 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30 | 0,62 | 1,58 | 2,13 | 25 | 0,01 | 350/11 |
| | Компот из свежемороженых ягод (смесь ягод) | 180 | 0,18 | 0,07 | 15,67 | 62 | 36 | 127 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,15 | 15,9 | 75 | 0 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,95 | 0,3 | 12,3 | 60 | 0 | 2 |
| | итого | 771 | 22,57 | 22,65 | 84,45 | 620,4 | 67,16 | |
| Напиток на 15ч. | Напиток витаминизированный | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | з/у |
| | итого | 50 | | | 4,75 | 20 | 5 | |
| Полдник | Суп молочный с вермишелью и маслом | 150/3 | 3,9 | 4,86 | 12,42 | 108 | 0,68 | 171 |
| | Крендель сахарный | 40 | 2,83 | 5,25 | 22,38 | 149 | 0 | 460/11 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,1 | 10,6 | 50 | 0 | 701 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0 | 7,23 | 29,25 | 0,015 | 392 |
| | итого | 373 | 8,37 | 10,21 | 52,63 | 336,25 | 0,695 | |
| ВСЕГО ЗА ДЕНЬ: | | 1814 | 45,64 | 47,68 | 254,68 | 1530,85 | 82,985 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|
| ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ | | 17531 | 547,234 | 530,076 | 2563,59 | 16951,5 | 691,591 | |
| СРЕДНЯЯ | | 1753,1 | 54,7234 | 53,0076 | 256,359 | 1695,15 | 69,1591 | |