

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ ШР

«Детский сад №2 «Колосок»

 / И.В. Яковлева

«09» декабря 2021 года



**Примерное десятидневное меню**  
**для дошкольных образовательных учреждений**  
**Шелеховского муниципального района с 12-ти часовым пребыванием**  
**для пищеблоков полного цикла на период осень-зима**  
**(возрастная категория с 3 до 7 лет)**

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	<b>День 1</b>						
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с джемом и маслом сливочным	30/10/5	2,51	3,93	28,88	161	0,48
93	Суп молочный с вермишелью	200	7,52	13,46	1,51	157	0,15
395	Кофейный напиток с молоком	200	0,4	0,102	0,08	2,8	0,2
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>10,97</b>	<b>17,582</b>	<b>33,18</b>	<b>331</b>	<b>7,55</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>20,315</b>	<b>25,48</b>	<b>13,219</b>	<b>18,389</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
ПП	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0,1	10,1	46	2
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,66</b>	<b>0,22</b>	<b>14,252</b>	<b>64,4</b>	<b>4</b>
	<b>Суточная норма 5% (%)</b>		<b>1,222</b>	<b>0,37</b>	<b>5,461</b>	<b>3,578</b>	
	<b>Обед</b>						
10	Салат из зеленого горошка	60	0,578	3,682	1,85	42,84	11,46
76	Суп картофельный с клецками с курицей	175/25/8	1,998	5,11	16,928	121,75	7,538
289	Печень по строгановски	100	17,143	16,1	21,714	300	16,143
321	Картофельное пюре	150	3,1	9,1	14,8	153,5	6
347	Компот из свежих фруктов	180	0,436	0,169	29,191	120,06	1,786
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>790</b>	<b>22,955</b>	<b>25,611</b>	<b>94,383</b>	<b>699,6</b>	<b>36,927</b>
	<b>Суточная норма 30-35% (%)</b>		<b>31,445</b>	<b>37,12</b>	<b>34,321</b>	<b>35,639</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Булочка сдобная	50	4,455	8,854	20,377	190	0,029
ПП	Йогурт	150	5,8	5	8,4	102,222	0,6
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>250</b>	<b>10,255</b>	<b>13,854</b>	<b>28,777</b>	<b>292,222</b>	<b>0,629</b>
	<b>Суточная норма 10-15% (%)</b>		<b>14,048</b>	<b>20,08</b>	<b>11,026</b>	<b>15,380</b>	
	<b>Ужин</b>						
244	Рыба припущенная с овощами	50/50	16,064	17,296	27,456	366,8	0,384
316	Рис припущенный	130	4,639	2,037	36,208	184,32	0,007
392	Чай с сахаром	190/10	3,485	3,029	15,024	101,368	1,357
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	
	<b>Итого за Ужин:</b>	<b>470</b>	<b>27,538</b>	<b>22,862</b>	<b>96,838</b>	<b>670,988</b>	<b>1,748</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>37,723</b>	<b>33,13</b>	<b>35,214</b>	<b>35,315</b>	
	<b>Итого за день1:</b>	<b>2050</b>	<b>71,378</b>	<b>68,129</b>	<b>268,43</b>	<b>1903,21</b>	<b>50,854</b>
	<b>Суточная норма 85-100% (%)</b>		<b>97,778</b>	<b>98,74</b>	<b>102,847</b>	<b>100,169</b>	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	<b>День 2</b>						
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/10/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07
84	Каша молочная «Дружба», жидкая с маслом	194/6	8,1	10,2	23,8	259	0,92
400	Молоко кипяченое	200	3,12	2,667	14,173	93,333	1,307
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>15,92</b>	<b>18,946</b>	<b>52,959</b>	<b>427,455</b>	<b>1,713</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>21,488</b>	<b>24,56</b>	<b>19,258</b>	<b>21,776</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
	Бананы	170	0,28	0,21	7,266	32,2	3,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>170</b>	<b>2</b>	<b>0,6</b>	<b>31,1</b>	<b>141</b>	<b>12</b>
	<b>Суточная норма 5% (%)</b>		<b>3,704</b>	<b>1,00</b>	<b>11,916</b>	<b>7,833</b>	
	<b>Обед</b>						
33	Салат из отварной свеклы	60	0,732	3,119	3,869	46,5	11,22
66	Щи со св.капустой, со сметаной на курином бульоне	230/12	2,688	2,838	17,143	104,75	8,25
289	Рагу из птицы	40/200	13,716	5,935	0,655	110,545	0,378
398	Напиток из шиповника	180	0,405	0,09	30,591	124,74	11,61
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>805</b>	<b>26,103</b>	<b>21,119</b>	<b>91,726</b>	<b>662,33</b>	<b>50,841</b>
	<b>Суточная норма 30-35% (%)</b>		<b>35,758</b>	<b>35,20</b>	<b>33,355</b>	<b>33,741</b>	
	<b>Полдник</b>						
ПП	изделие кондитерское пряник	50	2,857	1,429	37,857	182,857	
ПП	Снежок	150	5,8	5	8,2	101,111	1,6
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>250</b>	<b>8,657</b>	<b>6,429</b>	<b>46,057</b>	<b>283,968</b>	<b>1,6</b>
	<b>Суточная норма 10-15% (%)</b>		<b>16,031</b>	<b>10,72</b>	<b>17,646</b>	<b>15,776</b>	
	<b>Ужин</b>						
130	Сырники из творога с морковью со сгущенным молоком	200/30	14,737	9,474	21,053	230,526	
394	Чай с молоком	140/60	0,68	0,28	18,973	81,333	100
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	
	<b>Итого за Ужин:</b>	<b>450</b>	<b>19,367</b>	<b>10,254</b>	<b>64,176</b>	<b>429,359</b>	<b>100</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>26,530</b>	<b>17,09</b>	<b>23,337</b>	<b>21,873</b>	
	<b>Итого за день2:</b>	<b>2110</b>	<b>71,813</b>	<b>55,348</b>	<b>286,018</b>	<b>1944,112</b>	<b>166,154</b>
	<b>Суточная норма 85-100% (%)</b>		<b>98,374</b>	<b>92,25</b>	<b>104,007</b>	<b>99,038</b>	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	<b>День 3</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,45	7,55	14,62	136	
1868	Каша ячневая жидкая молочная с маслом сливочным	194/6	4,325	5,713	30,875	192,5	
382	Какао с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	1,33
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>8,295</b>	<b>14,613</b>	<b>61,395</b>	<b>409,5</b>	<b>1,33</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>11,363</b>	<b>21,18</b>	<b>22,325</b>	<b>20,861</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
ПП	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0,1	10,1	46	2
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>18,2</b>	<b>82</b>	<b>62</b>
	<b>Суточная норма 5% (%)</b>		<b>2,593</b>	<b>0,50</b>	<b>6,973</b>	<b>4,556</b>	
	<b>Обед</b>						
31	Салат из капусты с морковью	60	2,817	5,701	4,277	79,68	4,923
84	Суп с рыбными консервами	220/30	1,973	2,713	12,113	85,75	8,25
244	Плов из отварной говядины	150/50	15,53	7,47	21,95	265	8,97
376	Компот из свежих фруктов	180	0,396	0,018	24,991	101,7	0,36
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>770</b>	<b>25,771</b>	<b>17,907</b>	<b>80,251</b>	<b>639,505</b>	<b>22,504</b>
	<b>Суточная норма 30-35% (%)</b>		<b>35,303</b>	<b>25,95</b>	<b>29,182</b>	<b>32,578</b>	
	<b>Полдник</b>						
ПП	Булочка сдобная	50	4,746	9,772	36,498	203,4	
ПП	Кефир	180	5,8	5	8	100	1,4
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>270</b>	<b>10,546</b>	<b>14,772</b>	<b>44,498</b>	<b>303,4</b>	<b>1,4</b>
	<b>Суточная норма 10-15% (%)</b>		<b>14,447</b>	<b>21,41</b>	<b>16,181</b>	<b>15,456</b>	
	<b>Ужин</b>						
71	Огурец свежий порционно	70					
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,698	17,046	28,98	330	7,83
393	Чай с сахаром и лимоном	190/10	0,063	0,021	10,516	42,105	0,032
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	
	<b>Итого за Ужин:</b>	<b>460</b>	<b>20,328</b>	<b>19,14</b>	<b>65,774</b>	<b>514,745</b>	<b>7,96</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>27,847</b>	<b>27,74</b>	<b>23,918</b>	<b>26,222</b>	
	<b>Итого за день3:</b>	<b>2140</b>	<b>76,34</b>	<b>66,732</b>	<b>270,118</b>	<b>1949,15</b>	<b>95,194</b>
	<b>Суточная норма 85-100% (%)</b>		<b>100,447</b>	<b>96,71</b>	<b>98,225</b>	<b>99,294</b>	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
209	Яйцо отварное	1	2,49	3,93	27,56	156	0,1
204	Макаронны запеченные с сыром	140	2,994	5,11	31,071	181,935	
391	Чай б/с	200	6,089	5,422	10,078	113,333	2,733
<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>455</b>	<b>11,573</b>	<b>14,462</b>	<b>68,709</b>	<b>451,268</b>	<b>2,833</b>
<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>			<b>20,666</b>	<b>20,96</b>	<b>24,985</b>	<b>22,989</b>	
<b>2-ой завтрак</b>							
368	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	7
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>170</b>	<b>0,78</b>	<b>0,38</b>	<b>16,96</b>	<b>77,08</b>	<b>9</b>
<b>Суточная норма 5% (%)</b>			<b>1,444</b>	<b>0,63</b>	<b>6,498</b>	<b>4,282</b>	
<b>Обед</b>							
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,451	3,61	1,408	39,96	2,816
57	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	230/12	2,688	2,838	17,143	104,75	8,25
241	Мясо отварное (говядина) в первое блюдо	8	4,269	4,695	0,087	59,636	0,429
294	Тефтели из говядины с томатным соусом	50/30	5,91	0,25	2,54	36	0,84
322	Пюре картофельное с морковью (гарнир)	150	2,858	4,622	18,021	125,1	15,746
355	Кисель из кураги	180	0,318	2,679	0,995	29,36	0,015
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
<b>Итого за Обед:</b>		<b>800</b>	<b>20,007</b>	<b>18,231</b>	<b>92,288</b>	<b>614,666</b>	<b>13,21</b>
<b>Суточная норма 30-35% (%)</b>			<b>31,261</b>	<b>26,42</b>	<b>33,559</b>	<b>34,148</b>	
<b>Полдник</b>							
ПП	Кондитерское изделие - печенье	70	4,752	1,900	27,277	146,76	0,009
ПП	Ряженка	200	6	2	8	74,444	0,6
<b>Итого за Полдник:</b>		<b>280</b>	<b>15,052</b>	<b>3,049</b>	<b>35,277</b>	<b>220,204</b>	<b>0,609</b>
<b>Суточная норма 10-15% (%)</b>			<b>27,874</b>	<b>5,08</b>	<b>13,516</b>	<b>12,234</b>	
<b>Ужин</b>							
186	Каша гречневая рассыпчатая	100	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25
29/348	Биточки рыбные с томатным соусом	70/30	5,712	17,104	26,528	225,6	2,576
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,485	3,029	15,024	101,368	1,357
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	
<b>Итого за Ужин:</b>		<b>525</b>	<b>17,167</b>	<b>25,153</b>	<b>67,412</b>	<b>508,668</b>	<b>10,763</b>
<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>			<b>26,823</b>	<b>36,45</b>	<b>24,513</b>	<b>25,913</b>	
<b>Итого за день4:</b>		<b>2230</b>	<b>59,379</b>	<b>64,275</b>	<b>281,046</b>	<b>1901,664</b>	<b>36,415</b>
<b>Суточная норма 85-100% (%)</b>			<b>92,780</b>	<b>93,15</b>	<b>102,199</b>	<b>96,875</b>	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	<b>День 5</b>						
	<b>Завтрак</b>						
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/5/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07
237	Запеканка с творогом с повидлом	130/20	5,174	2,658	32,503	174,194	
	Чай с молоком	140/60	3,12	2,667	14,173	93,333	1,307
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>13,024</b>	<b>12,205</b>	<b>61,236</b>	<b>406,527</b>	<b>1,377</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>24,119</b>	<b>17,69</b>	<b>22,268</b>	<b>20,709</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
ПП	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0,1	10,1	46	2
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>170</b>	<b>0,78</b>	<b>0,31</b>	<b>17,366</b>	<b>78,2</b>	<b>5,5</b>
	<b>Суточная норма 5% (%)</b>		<b>1,444</b>	<b>0,52</b>	<b>6,654</b>	<b>4,344</b>	
	<b>Обед</b>						
8	Салат из моркови и яблок	60	0,626	3,645	1,543	41,46	1,86
102	Суп картофельный с горохом	200	2,043	5,005	14,108	109,75	9,038
241	Мясо отварное (говядина) в первое блюдо	8	1,755	1,405	0,22	20,375	0,001
153	Жаркое по - домашнему с говядиной	50/170	6,559	18,377	0,295	193,818	
376	Компот из сухофруктов	180	2,685	4,208	12,256	97,63	22,311
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>765</b>	<b>17,753</b>	<b>33,906</b>	<b>67,963</b>	<b>650,703</b>	<b>116,645</b>
	<b>Суточная норма 30-35% (%)</b>		<b>32,876</b>	<b>49,14</b>	<b>24,714</b>	<b>33,148</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Пирожки печеные с капустой	70	9,220	5,480	29,292	202,02	0,001
ПП	Йогурт	150	5,8	5	8	100	1,4
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>275</b>	<b>5,892</b>	<b>10,480</b>	<b>37,292</b>	<b>302,02</b>	<b>1,401</b>
	<b>Суточная норма 10-15% (%)</b>		<b>10,911</b>	<b>14,36</b>	<b>14,288</b>	<b>15,896</b>	
	<b>Ужин</b>						
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	70	6,82	18,68	30,98	322	7,44
191	Рис отварной с овощами	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
398	Напиток из плодов шиповника	180					
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	
	<b>Итого за Ужин:</b>	<b>497</b>	<b>10,89</b>	<b>19,2</b>	<b>65,33</b>	<b>480,5</b>	<b>10,27</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>20,167</b>	<b>27,83</b>	<b>23,756</b>	<b>24,478</b>	
	<b>Итого за день5:</b>	<b>2152</b>	<b>57,539</b>	<b>67,676</b>	<b>249,187</b>	<b>1892,394</b>	<b>135,393</b>
	<b>Суточная норма 85-100% (%)</b>		<b>95,898</b>	<b>98,08</b>	<b>90,613</b>	<b>105,133</b>	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	<b>День 6</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная овсяная жидкая с маслом сливочным	194/6	5,838	6,075	32,288	207,5	
394	Какао с молоком	200	2,967	2,6	15,9	98,889	1,333
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>11,315</b>	<b>12,605</b>	<b>77,068</b>	<b>467,389</b>	<b>1,813</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>15,500</b>	<b>18,27</b>	<b>28,025</b>	<b>23,810</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
ПП	Фрукты свежие	150	0,5	0,1	10,1	46	2
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>1,7</b>	<b>0,5</b>	<b>26,9</b>	<b>122</b>	<b>10</b>
	<b>Суточная норма 5% (%)</b>		<b>3,148</b>	<b>0,83</b>	<b>10,307</b>	<b>6,778</b>	
	<b>Обед</b>						
31	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,817	5,701	4,277	79,68	4,923
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1752/5	1,7	4,82	6,688	77	20,035
336	Капуста тушеная с мясом	50/150	1,755	1,405	0,22	20,375	0,001
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	23,46	21,973	37,383	455,4	0,399
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>33,192</b>	<b>34,659</b>	<b>93,148</b>	<b>834,055</b>	<b>26,258</b>
	<b>Суточная норма 30-35% (%)</b>		<b>45,468</b>	<b>50,23</b>	<b>33,872</b>	<b>42,489</b>	
	<b>Полдник</b>						
454/470	Пирожки печеные с яблоками	70	3,535	6,571	27,279	185,85	
ПП	Снежок	150	5,8	5	8,2	101,111	1,6
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,355</b>	<b>11,571</b>	<b>35,279</b>	<b>285,85</b>	<b>1,26</b>
	<b>Суточная норма 10-15% (%)</b>		<b>12,815</b>	<b>16,77</b>	<b>12,829</b>	<b>15,045</b>	
	<b>Ужин</b>						
10	Салат из зелёного горошка	60	3,48	12,78	48,42	250	11,04
216	Омлет с сыром и сливочным маслом	165/5					
393	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,063	0,021	10,516	42,105	0,032
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	
	<b>Итого за Ужин:</b>	<b>450</b>	<b>7,493</b>	<b>5,301</b>	<b>83,086</b>	<b>409,605</b>	<b>2,072</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>10,264</b>	<b>7,68</b>	<b>30,213</b>	<b>20,866</b>	
	<b>Итого за день6:</b>	<b>2135</b>	<b>61,535</b>	<b>64,236</b>	<b>288,481</b>	<b>1934,899</b>	<b>41,543</b>
	<b>Суточная норма 85-100% (%)</b>		<b>113,954</b>	<b>107,06</b>	<b>104,902</b>	<b>98,568</b>	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	<b>День 7</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,45	7,55	14,62	136	
185	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	194/6	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25
400	Молоко кипяченое	180	0,21	0,03	0,57	3,6	1,47
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>9,785</b>	<b>26,65</b>	<b>18,055</b>	<b>366,004</b>	<b>9,653</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>13,404</b>	<b>38,62</b>	<b>6,918</b>	<b>20,334</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
ПП	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0,1	10,1	46	2
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>18,2</b>	<b>82</b>	<b>62</b>
	<b>Суточная норма 5% (%)</b>		<b>2,593</b>	<b>0,50</b>	<b>6,973</b>	<b>4,556</b>	
	<b>Обед</b>						
20	Салат из белокочанной капусты с луком	60	0,451	3,61	1,408	39,96	2,816
34	Свекольник со сметаной	230/12	10,2	2,6	16,6	150	8
241	Мясо отварное (говядина) для первого блюда	8	8,8	13,6	2,4	136,8	
322	Картофель отварной в молоке	150	3,1	9,157	17,986	132,857	17,8
174	Запеканка из печени с рисом	70/30	0,16	0,12	24,08	98	0,86
376	Компот из сушеных плодов (чернослив)	180	3,3	0,6	16,7	87	
ПП	Хлеб ржаной	50					
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>790</b>	<b>26,011</b>	<b>29,687</b>	<b>79,174</b>	<b>644,617</b>	<b>29,476</b>
	<b>Суточная норма 30-35% (%)</b>		<b>35,632</b>	<b>43,02</b>	<b>28,791</b>	<b>32,838</b>	
	<b>Полдник</b>						
ПП	Булочка сдобная	50	2,245	1,43	22,441	111,22	0,001
401	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,6
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>250</b>	<b>7,845</b>	<b>6,43</b>	<b>8,841</b>	<b>213,442</b>	<b>0,601</b>
	<b>Суточная норма 10-15% (%)</b>		<b>14,528</b>	<b>10,72</b>	<b>3,387</b>	<b>11,858</b>	
	<b>Ужин</b>						
230	Вареники ленивые со сгущенным молоком	200/20	3,36	6,3	23,4	170	
384	Кисель молочный	200	10	7,6	10,3	168,0	
ПП	Зефир или мармелад	30	2,967	2,6	15,9	98,889	1,333
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	
	<b>Итого за Ужин:</b>	<b>450</b>	<b>18,373</b>	<b>17,314</b>	<b>85,682</b>	<b>551,483</b>	<b>1,357</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>25,168</b>	<b>25,09</b>	<b>31,157</b>	<b>28,094</b>	
	<b>Итого за день7:</b>	<b>2115</b>	<b>62,914</b>	<b>80,081</b>	<b>232,232</b>	<b>1837,657</b>	<b>48,087</b>
	<b>Суточная норма 85-100% (%)</b>		<b>86,184</b>	<b>116,06</b>	<b>84,448</b>	<b>96,719</b>	



№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	<b>День 8</b>						
	<b>Завтрак</b>						
2	Бутерброд с маслом, джемом	30/5/15	2,49	3,93	27,56	156	0,1
93	Суп молочный с вермишелью	200	24,224	17,216	38,928	382	0,304
395	Кофейный напиток с молоком	200	0,4	0,102	0,08	2,8	0,2
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>29,834</b>	<b>23,813</b>	<b>80,661</b>	<b>631,333</b>	<b>1,711</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>40,868</b>	<b>34,51</b>	<b>29,331</b>	<b>32,162</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
	Фрукты свежие (апельсин)	170	0,28	0,28	6,86	31,08	7
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>170</b>	<b>0,78</b>	<b>0,38</b>	<b>16,96</b>	<b>77,08</b>	<b>9</b>
	<b>Суточная норма 5% (%)</b>		<b>1,444</b>	<b>0,63</b>	<b>6,498</b>	<b>4,282</b>	
	<b>Обед</b>						
41	Салат из моркови с сахаром	60	0,578	3,682	1,85	42,84	11,46
86	Суп лапша «Домашняя»	200	5,49	5,27	16,535	148,25	5,825
288	Птица отварная (кура) в первое блюдо	8	1,755	1,405	0,22	20,375	0,001
1228	Рыба припущенная в молоке	120	4,867	5,487	8,187	101,333	3,673
125	Картофель отварной с маслом	150	3,27	5,775	16,005	135	15,09
355	Кисель из кураги	180	0,484	0,188	32,434	133,4	1,984
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>19,744</b>	<b>22,407</b>	<b>91,931</b>	<b>668,198</b>	<b>38,033</b>
	<b>Суточная норма 30-35% (%)</b>		<b>27,047</b>	<b>32,47</b>	<b>33,429</b>	<b>34,040</b>	
	<b>Полдник</b>						
ПП	булочка сдобная	50	3,636	6,200	27,00	179,00	
ПП	Йогурт фруктовый	150	5,8	5	8,2	101,111	1,6
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>250</b>	<b>9,836</b>	<b>11,200</b>	<b>35,27</b>	<b>280,901</b>	<b>1,6</b>
	<b>Суточная норма 10-15% (%)</b>		<b>13,474</b>	<b>16,23</b>	<b>13,513</b>	<b>15,606</b>	
	<b>Ужин</b>						
53	Салат из отварной свёклы	60	9,0	9,0	37,0	266,0	0,5
298/348	Голубцы ленивые с томатным соусом	140/30					
392	Чай с сахаром	190/10	4,0	2,702	25,08	171,8	0,2
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	
	<b>Итого за Ужин:</b>	<b>450</b>	<b>14,382</b>	<b>19,746</b>	<b>73,678</b>	<b>513,3</b>	<b>2,776</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>19,701</b>	<b>28,62</b>	<b>25,852</b>	<b>26,149</b>	
	<b>Итого за день8:</b>	<b>2085</b>	<b>69,576</b>	<b>73,409</b>	<b>250,7</b>	<b>1851,812</b>	<b>53,12</b>
	<b>Суточная норма 85-100% (%)</b>		<b>95,310</b>	<b>106,39</b>	<b>91,164</b>	<b>97,464</b>	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	<b>День 9</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	4,73	6,88	14,56	139	0,07
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	194/6	4,258	5,239	27,406	174,194	2,039
394	Чай с молоком	140/60	3,12	2,667	14,173	93,333	1,307
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>11,955</b>	<b>14,719</b>	<b>57,866</b>	<b>412,083</b>	<b>3,442</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>16,377</b>	<b>21,33</b>	<b>21,042</b>	<b>20,993</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
ПП	Сок фруктовый или овощной	200	0,5	0,1	10,1	46	2
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,31</b>	<b>17,366</b>	<b>78,2</b>	<b>5,5</b>
	<b>Суточная норма 5% (%)</b>		<b>1,444</b>	<b>0,52</b>	<b>6,654</b>	<b>4,344</b>	
	<b>Обед</b>						
16	Салат Летний	60	1,789	3,113	3,751	50,16	6,6
99	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	230/12	2,195	2,78	15,39	106	11,075
179	Птица в соусе	60	9,899	5,632	2,283	99,2	0,8
316	Рис припущенный	120	3,078	6,034	21,318	160	21,973
374	Компот из апельсинов	180	0,45	0,1	33,99	138,6	12,9
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>20,711</b>	<b>18,259</b>	<b>93,432</b>	<b>640,96</b>	<b>53,348</b>
	<b>Суточная норма 30-35% (%)</b>		<b>28,371</b>	<b>26,46</b>	<b>33,975</b>	<b>32,652</b>	
	<b>Полдник</b>						
470	Булочка «Дорожная»	70	9,220	5,480	29,292	202,02	0,001
ПП	Кефир	180	5,8	5	8	100	1,4
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>250</b>	<b>5,892</b>	<b>10,480</b>	<b>37,292</b>	<b>302,02</b>	<b>1,401</b>
	<b>Суточная норма 10-15% (%)</b>		<b>10,911</b>	<b>14,36</b>	<b>14,288</b>	<b>15,896</b>	
	<b>Ужин</b>						
71	Овощи свежие (огурцы)	60	4,084	7,484	29,045	203,871	0,56
200	Капуста тушеная с мясом	50/160	0,32	0,04	31,92	130,4	
382	Какао с молоком	200	0,122	0,02	10,355	41,624	2,873
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	
	<b>Итого за Ужин:</b>	<b>490</b>	<b>9,186</b>	<b>8,008</b>	<b>104,55</b>	<b>532,995</b>	<b>13,196</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>17,011</b>	<b>13,35</b>	<b>36,684</b>	<b>27,152</b>	
	<b>Итого за день9:</b>	<b>2180</b>	<b>48,494</b>	<b>52,347</b>	<b>299,506</b>	<b>1936,258</b>	<b>76,887</b>
	<b>Суточная норма 85-100% (%)</b>		<b>89,804</b>	<b>87,25</b>	<b>101,527</b>	<b>98,638</b>	

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Выход, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	С, мг
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
	<b>День 10</b>						
	<b>Завтрак</b>						
ПП	Батон пшеничный	30	2,45	7,55	14,62	136	
180	Каша из смеси круп с яблоками (вариант 4) молочная с маслом сливочным	194/6	7,373	8,44	34,827	245,333	1,44
7	Сыр порционно	10					
400	Молоко кипяченое	180	0,063	0,021	10,516	42,105	0,032
	<b>Итого за Завтрак:</b>	<b>440</b>	<b>9,886</b>	<b>16,011</b>	<b>59,963</b>	<b>423,438</b>	<b>1,472</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>13,542</b>	<b>23,20</b>	<b>21,805</b>	<b>21,571</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	36	60
	<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>18,2</b>	<b>82</b>	<b>62</b>
	<b>Суточная норма 5% (%)</b>		<b>2,593</b>	<b>0,50</b>	<b>6,973</b>	<b>4,556</b>	
	<b>Обед</b>						
10	Салат из кукурузы консервированной	60	0,935	3,67	8,122	69,24	4,634
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/12	1,588	4,988	9,148	95,25	10,375
241	Мясо отварное (говядина) для первого блюда	8	1,755	1,405	0,22	20,375	0,001
161/348	Биточки из говядины с томатным соусом	60/30	17,076	18,778	0,349	238,545	1,716
195	Макаронные изделия отварные, с овощами	120	0,318	2,679	0,995	29,36	0,015
240	Компот из консервированных фруктов	180	2,685	4,208	12,256	97,63	22,311
ПП	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
	<b>Итого за Обед:</b>	<b>800</b>	<b>28,549</b>	<b>36,388</b>	<b>80,542</b>	<b>792</b>	<b>39,54</b>
	<b>Суточная норма 30-35% (%)</b>		<b>39,108</b>	<b>52,74</b>	<b>29,288</b>	<b>40,346</b>	
	<b>Полдник</b>						
454/461	Ватрушка с творогом	70	4,752	1,900	27,277	146,76	0,009
ПП	снежок	150	6	2	8	74,444	1,6
	<b>Итого за Полдник:</b>	<b>280</b>	<b>15,052</b>	<b>3,049</b>	<b>35,277</b>	<b>220,204</b>	<b>1,609</b>
	<b>Суточная норма 10-15% (%)</b>		<b>27,874</b>	<b>5,08</b>	<b>13,516</b>	<b>12,234</b>	
	<b>Ужин</b>						
226	Рыба отварная	100	11,517	8,9	65,883	393,333	0,4
321	Картофельное пюре	130					
393	Чай с сахаром и лимоном	185/10/5	0,68	0,28	18,973	81,333	100
ПП	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	24,15	117,5	
	<b>Итого за Ужин:</b>	<b>450</b>	<b>16,147</b>	<b>9,68</b>	<b>109,006</b>	<b>592,166</b>	<b>100,4</b>
	<b>Суточная норма 20-25% (%)</b>		<b>25,230</b>	<b>14,03</b>	<b>39,639</b>	<b>30,166</b>	
	<b>Итого за день10:</b>	<b>2170</b>	<b>66,034</b>	<b>64,428</b>	<b>283,988</b>	<b>1965,808</b>	<b>205,021</b>
	<b>Суточная норма 85-100% (%)</b>		<b>90,458</b>	<b>93,37</b>	<b>103,268</b>	<b>100,143</b>	



Для обеспечения воспитанников здоровым питанием при разработке примерного меню использованы следующие документы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, М., 2010;

2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 2.4.1.3049-13);

3. Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, М., 2002.