



Утверждаю :

И.О. Заведующей МДОУ Новоминчуринский детский сад № 6
-----Выгузова Ю.А.

Приказ № от января 2026 г

**Примерное 10 - Дневное меню для организации питания детей дошкольного возраста
МДОУ «Новоминчуринский детский сад №6»**

г.Новоминчуринск

Использованная литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для
питания детей в дошкольных организациях под ред М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2012 г

1 ДЕНЬ

Прим пищи	Наименование блюд	Выход блюд						Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.
		ясли 1-3		сад 3-7		Ж		У		Ясли 1-3		Сад 3-7		ясли 1-3	сад 3-7	
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7					
	Каша пшеничная молочная с морковью	155	205	5,54	7,28	8,37	10,35	29,95	40,08	215	283				172	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	40/5/15	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180				3	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,16	2,0	2,67	10,63	15,95	70	101,10				395	
9:30	<i>Итого:</i>	395	460	12,61	17,12	17,28	21,47	54,64	75,42	424	564,1					
	яблоко	95	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,0	44,0				368	
	<i>Обед:</i>															
	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,85	2,44	3,65	3,34	5,01	38,0	56,0				33	
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,9	4,3	3,8	4,2	11,8	13	98	107,8				81	
	Тефтели из говядины запеченные с соусом	60 15	80 30	8,54	11,33	9,56	12,53	11,18	14,19	165	215				286(1)	
	Рис отварной	120	150	2,9	3,64	4,3	5,4	29,4	37	168	211				315	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	21	27,76	85,6	113,0				376	
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,7	80	87					
	<i>Итого:</i>	575	770	19,04	23,86	20,57	26,4	92,72	113,16	634,6	789,8					
	<i>Полдник:</i>															
	Вафли	25	25	1,6	1,6	2,05	2,05	17	17	53,2	53,2				493	
	Кефир	180	220	5,22	6,8	4,50	5,5	7,2	8	90	110				401	
	<i>Итого:</i>	205	245	6,82	8,4	6,55	7,55	24,2	25	143,2	163,2					
	<i>Ужин:</i>															
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,73	3,55	28	42,0				53	
	Макаронные запеченные с яйцом	155	205	7,73	10,04	6,91	9,48	23,03	31,04	185	250				208	
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0				392	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,6	14,49	19,32	71	117,86					
	<i>Итого:</i>	375	505	10,5	13,8	9,1	12,92	1,24	63,9	312	444,0					
	<i>Итого за день:</i>	4937	6358	53,9	68,74	228,6	287,3	1558	2010							

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд						Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.
		ясли 1-3		сад 3-7		Итого		ясли 1-3		сад 3-7		Итого		ясли 1-3	сад 3-7	
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7			
Завтрак:																
Неделя 1 день 2 вт-ник	Каша овсяная молочная, жидкая (геркулес)	155	205	2,85	4,71	5,01	6	14,29	23,47	114	168	185				
	Бутерброд с маслом	30/10	40/10	2,45	3,9	7,55	9,43	14,62	18,27	136	170	1				
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	392				
	<i>Итого:</i>	340	450	5,34	8,67	12,57	15,45	35,9	51,73	278	378					
	9:30	Фрукты (груша свежие)	95	100	0,3	0,4	0,2	0,3	9,8	10,3	42	46	368			
Обед:																
	Салат из помидоров луком	40	60	0,46	0,68	2,48	3,7	1,89	2,84	31,64	47,6	14				
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,19	1,74	3,36	4,88	5,01	9,21	58	85	67				
	Котлета рыбная	60	80	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97	255				
	Картофельное пюре	120	150	2,46	3,01	3,84	4,85	16,4	20,64	110,2	138,6	321				
	Компот из изюма	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	21	27,76	85,6	113	376				
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	87					
	<i>Итого:</i>	560	740	14,85	19,26	12,60	17,31	65,63	83,44	439,44	568,2					
Полдник:																
	Печенье	25	25	3,96	3,96	0,98	0,98	6,76	6,76	40,8	40,8	456				
	Молоко кипяченое	150	200	4,58	5,6	4,08	5,0	7,58	10,01	85,35	112,5	400				
	<i>Итого:</i>	175	225	8,54	9,56	5,06	5,98	14,34	16,77	126,15	153,3					
Ужин:																
	Запеканка из творога	120	150	26,31	26,53	15,06	18,08	21,45	25,73	310	371	237				
	Соус молочный	15	30	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25,0	350				
	Кисель из повидла	150	200	0,07	0,09			16,7	22,56	67,05	89	383				
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,6	14,49	19,32	71	117,86					
	<i>Итого:</i>	315	420	29,06	30,4	15,174	20,25	53,7	74	460,55	603,2					
Итого за день:																
				58,09	68,29	46,58	59,29	179,37	231,98	1346	1748					

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.	
		ясли 1-3	сад 3-7	Б		Ж		У		ясли 1-3	сад 3-7		
Неделя 1 день 3 среда	Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	155	205	1,64	2,17	3,82	3,89	16,90	22,51	109	134	185
		Бутерброд с сыром какао с молоком	30/10 150	40/15 200	4,73 3,15	6,68 3,70	6,88 2,72	8,45 3,20	14,56 12,96	19,39 15,90	139,5 89	180 109	3 397
		<i>Итого:</i>	345	460	9,52	12,55	13,42	15,54	44,42	57,8	337	423	
		Сок виноградный	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102	123	399
Обед:													
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,26	1,67	2,03	2,68	7,3	9,71	52,8	69,8	85	
	Капуста тушеная	120	150	2,71	3,13	4,81	5,56	12,46	14,38	104	120	132	
	Курица отварная	60	80	13,56	18,08	10,20	13,60			146	195	300	
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	18,09	23,88	73,93	97,6	372	
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,3	0,46	0,6	16	16,7	80	87		
	<i>Итого:</i>	520	680	20,45	26,34	17,62	22,6	53,85	64,17	456,73	569,4		
Полдник:													
	Пирожок с повидлом	60	80	3,88	6,3	2,17	5,01	37,78	43,7	143	160	454	
	Ацидофиллин	150	200	4,5	6,0	1,5	1,9	6,0	8,20	56	77	401	
	<i>Итого:</i>	210	280	8,38	12,3	3,67	6,91	43,78	51,9	199	237		
Ужин:													
	Омлет натуральный с маслом	65	85	5,73	7,52	11,04	11,46	1,10	1,51	127	157	215	
	Салат из моркови	40	60	0,50	0,75	0,04	0,05	4,65	6,96	21	31,8	41	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,6	14,49	19,32	71	117,86		
	Чай с лимоном	150/3,5	200/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	393	
	<i>Итого:</i>	288,5	392	8,67	11,55	11,39	14,13	27,34	38,08	248	347,66		
Итого за день:				47,47	63,28	46,4	59,54	193,84	241,27	1342	1900		

4 ДЕНЬ

Присем пици	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)	№ рец.	
		ясли 1-3	сад 3-7	Б	Ж	У	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3			сад 3-7
Завтрак:												
Неделя 1 день 4 чет-рг		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
	Каша манная молочная вязкая	155	205	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177	168
	Бутерброд с повидлом	30/20	40/20	2,43	2,49	3,57	3,93	25,05	27,56	141,81	156	2
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,16	2,0	2,67	10,63	15,95	70	101	395
	<i>Итого:</i>	355	465	8,17	10,17	9,53	10,67	58,62	74,08	352,8	434	
9:30	Фрукты свежие бананы	95	100	1,40	1,5	0,40	0,50	19,0	21,0	90	95	368
Обед:												
	Рассольник Ленинградский с крупой	150	200	1,3	1,7	3,1	4,09	10,05	13,27	73,1	97	76
	Суфле куриное	60	80	9,88	13,21	10,40	14,9	1,84	2,45	140	190	310
	Вермишель отварная с маслом	120	150	4,41	5,51	3,61	4,51	21,2	26,7	135,3	170	317
	Компот из апельсинов	150	200	0,34	0,4	0,08	0,1	25,75	33,99	105	138,6	374
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16,2	16,7	80	87	
	<i>Итого:</i>	520	680	18,73	24,12	17,65	23,79	74,84	92,61	533,1	682,6	
Полдник:												
	Пряники детские	25	25	1,61	1,61	2,05	2,05	17,0	17,0	93,2	93,2	493
	Молоко кипяченое	150	200	4,58	5,6	4,08	4,08	7,58	8,3	85	94	400
	<i>Итого:</i>	175	225	6,19	7,21	6,13	6,13	24,58	25,3	178,2	187,2	
Ужин:												
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,20	55	74	247
	Пюре картофельное	120	150	2,46	3,01	3,84	4,85	16,4	20,64	110,2	138,6	321
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,86	
	Чай	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	392
	<i>Итого:</i>	360	470	10,84	14,68	7,04	9,22	41,03	56,92	271,2	330,4	

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.
		ясли 1-3	сад 3-7	Б		Ж		У		ясли 1-3	сад 3-7	
Неделя 1 день 5 пят-ца				ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завтрак:												
	Каша молочная гречневая	155	205	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,90	146	184	168
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,87	6,87	3,54	5,12	14,5	19,39	109,5	150	7
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,70	2,72	3,20	12,96	15,90	89	109	397
	<i>Итого:</i>	340	455	12,69	16,78	11,12	13,6	48,4	63,19	344,5	443	
9:30	Сок абрикосовый	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	19,05	22,86	79	95	399
Обед:												
	Борщ с картофелем	150	200	1,16	1,81	3,12	4,9	8,16	13,7	65,6	102,5	57
	Залеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	120	160	8,91	12,13	6,59	9,50	20,43	25,70	177	237	291
	Салат из капусты с луком	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,46	5,20	34,36	52	20
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	21	27,76	85,6	113	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	87	
	<i>Итого:</i>	500	670	13,76	18,52	12,3	18,25	69,05	88,56	442,6	591,5	
Полдник:												
	Вареники ленивые с маслом и сметаной	150	200	20,5	27,41	18,2	24,27	21,3	28,33	332,3	443	230
	Кисель молочный	150	200	3,18	4,19	2,8	3,72	22,91	30,24	129,8	171,4	384
	Салат из моркови с яблоком	40	60	0,43	0,65	0,07	0,11	3,45	5,17	16,0	24,0	38
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,5	
	<i>Итого:</i>	370	500	26,71	36,2	21,37	28,5	63,76	87,84	556,1	753,9	
Итого за день:				53,91	72,4	44,79	57,1	200,3	262,4	1422	1885	

Прнем пищи Недели 2, день 1 ПОН - ПИК	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)	№ реп.	
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7			Б
Завтрак:												
	Каша молочная ячневая	155	205	3,30	4,39	4,06	4,20	21,24	28,30	135	169	168
	Бутерброд с маслом	30/10	40/10	2,45	3,9	7,55	9,43	14,62	18,27	136	170	1
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,16	2,0	2,67	10,63	15,95	70	101	395
	<i>Итого:</i>	340	450	8,09	11,45	13,61	16,3	46,49	62,52	341	440	
9:30	Фрукты/свежие мандарины	95	100	0,56	0,80	0,14	0,20	15,23	22,47	64	95	371
Обед:												
	Суп рыбный (с консервами рыбными)	150	200	5,2	6,8	5,0	6,7	8,6	11,4	101	133,8	87
	Биточки из мяса	60	80	8,64	11,59	5,79	7,97	5,71	7,75	110	149	289
	Гороховое пюре с маслом	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,44	110,4	138,6	321
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	21	27,76	85,6	113,0	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	87	
	<i>Итого:</i>	520	680	19,42	25,19	15,1	20,09	67,67	83,55	486,6	619,8	
Полдник:												
	Булочка домашняя	60	80	4,01	5,4	7,26	9,39	27,96	40,44	180	268	469
	Ряженка	150	200	4,35	5,8	3,75	5	6,30	8,35	76	102	401
	<i>Итого:</i>	210	280	8,36	11,2	11,01	14,39	34,26	48,79	256	370	
Ужин:												
	Винегрет с маслом растительным	150	180	2,04	2,32	9,26	10,5	12,66	14,34	142,2	168,1	45
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,86	
	Чай	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	392
	<i>Итого:</i>	370	460	9,53	11,41	14,17	15,62	36,03	48,71	311,2	388,9	
	Итого за день:			45,63	60,05	54,03	66,7	199,7	266,04	1458,8	1913,7	

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд						Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ реп.
		ясли 1-3		сад 3-7		Ж		Б		Ж		У		ясли 1-3	сад 3-7	
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7			
Неделя 2, день 2 вторник																
Завт	Каша молочная с крупой	155	205	3,8	5,1	3,9	5,3	12,8	17,1	102	137	94				
Рак:	кукурузной	30/10	40/10	2,45	3,9	7,55	9,43	14,62	18,27	136	170	1				
	Бутерброд с маслом	150/3,5	200/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	393				
	Чай с лимоном	348,5	450	6,32	9,12	11,46	14,75	34,52	45,57	267	361,9					
	<i>Итого:</i>	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102	123	399				
9:30	Сок виноградный															
Обед:																
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	60	0,39	0,59	2,45	3,69	1,23	2,24	29	45	15				
	Суп -лапша домашняя	150	200	1,34	1,77	3,07	4,05	7,2	9,54	61,9	82	86				
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	120	160	10,87	14,65	7,56	10,54	16,04	22,36	176	243	298				
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	18,0	23,8	73,9	97,6	355				
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,7	80	87					
	<i>Итого:</i>	515	710	15,51	20,47	13,66	19	58,43	74,14	420,8	530,6					
Полдник:																
	Кекс «Столичный»	50	50	2,28	2,28	6,92	6,92	21,11	21,11	156	156	487				
	Кефир	150	200	4,35	5,80	3,75	5,0	6,0	8,0	75	100	401				
	<i>Итого:</i>	200	250	6,63	8,08	10,67	11,92	27,11	29,11	231	256					
Ужин:																
	Сырники из творога с повидлом	130/20	180/20	27,99	37,38	19	23,34	16,78	22,80	350	468	231				
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,70	2,72	3,20	12,96	15,90	89	109	397				
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,86					
	<i>Итого:</i>	330	440	33,71	45,03	22,02	27,04	45,84	62,8	517	671					
	Итого за день:			62,62	83,24	69,11	75,11	190,4	240,9	1517	1942					

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд						Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)	№ рец.
		ясли 1-3		сад 3-7		Ж		У		Я		Э			
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7		
Неделя 2, день 3 среда															
Завтрак:	Суп с макаронными издел.	155	205	4,3	5,75	3,9	5,2	14,2	18,8	110	145	93			
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,87	6,87	3,54	5,12	14,5	19,39	109,5	150	7			
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,16	2,0	2,67	10,63	15,95	70	101	395			
	<i>Итого:</i>	340	455	11,51	15,74	9,44	12,99	39,33	54,14	289,5	396				
9:30	Фрукты/свежие яблоко	95	100	0,35	0,40	0,35	0,40	8,9	9,80	39	44	368			
Обед:															
	Борщ с мясом	150	200	5,9	7,9	4,4	5,8	8,2	11	96	128	62			
	Гуляш из мяса	60	80	7,71	10,3	6,2	8,0	1,98	2,62	90,45	125	277			
	Каша гречневая, рассыпчатая	120	150	6,9	8,6	4,8	6,1	31	39	195	246,2	313			
	Компот из апельсина	150	200	0,34	0,4	0,08	0,1	25,75	33,99	105	138,6	374			
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	84,5				
	<i>Итого:</i>	520	680	23,65	30,5	15,94	20,6	82,93	102,8	566,4	722,3				
Полдник:															
	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166	330	449			
	Молоко кипяченое	150	200	4,58	5,6	4,08	4,08	7,58	8,3	85	94	402			
	<i>Итого:</i>	215	330	9,14	14,65	8,14	12,19	35,33	63,45	251	424				
Ужин:															
	Тефтели рыбные	60	80	7,07	10,15	2,04	4,21	7,55	10,67	77	121	261			
	Картофельное пюре	120	150	2,46	3,01	3,84	4,83	16,4	20,64	110,2	138,6	321			
	Чай	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40	392			
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,86				
	<i>Итого:</i>	360	470	12,17	17,17	6,09	9,56	47,04	65,4	293,1	417,4				
Итого за день:															
				56,82	78,46	40,06	55,74	213,5	295,5	1439	2000				

9 ДЕНЬ

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюд		Пищевые вещества												Энерг. ценность (ккал)	№ ред.	
		Б		Ж		У		Б			Ж			У				
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7			ясли 1-3
Неделя 2, день 4 четверг																		
Завт	Каша молочная пшеничная	155	205	4,27	5,67	4,86	5,28	24,43	32,55	159	200	168 (1)						
	Бутерброд с маслом	30/10	40/10	2,45	3,9	7,55	9,43	14,62	18,27	136	170	1						
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,70	2,72	3,20	12,96	15,9	89	109	397						
	<i>Итого:</i>	345	455	9,87	13,27	15,13	17,93	52,01	66,72	384	476							
9:30	Сок	100	100	0,30	0,30	0,2	0,2	82,8	82,8	68	68	399						
Обед:																		
	Суп картофельный с чечевичей	150	200	3,9	4,3	3,8	4,9	11,8	13,0	98	107,8	81						
	Жаркое по - домашнему	170	220	20,8	27,53	5,33	7,47	18,50	21,95	205	265	276						
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,05	0,02	21	27,76	85,6	113	376						
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	87							
	<i>Итого:</i>	510	670	27,83	35,57	9,6	12,29	67,3	78,9	468,6	572,8							
Полдник:																		
	Пряники детские	25	35	1,61	2,3	2,05	2,9	17	24,3	93,2	133	493						
	Бифалайф	150	200	4,35	5,8	3,75	5,1	6,0	8,2	75	95	401						
	<i>Итого:</i>	175	235	5,96	8,1	5,8	8,0	23	32,5	168,2	228							
Ужин:																		
	Омлет с морковью	65	85	4,56	6,22	9,44	11,57	2,26	2,97	112	141	225						
	Салат из огурцов с маслом	40	60	0,3	0,5	2,0	3,0	1,0	1,5	23,9	36,0	19						
	Чай	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,99	28	40	392						
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94							
	<i>Итого:</i>	285	375	7,5	10,73	11,75	15,09	26,35	38,56	236,9	334,8							
Итого за день:																		
				51,46	67,97	42,48	53,51	251,4	299,4	1326	1679,6							

10 ДЕНЬ

Прим пищ	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завтрак:													
Неделя 2 день 5 пятн ица	Лапшевник с творогом и маслом	155	205	13,31	17,86	11,66	14,77	31,20	42,13	283	373	212	
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,87	6,87	3,54	5,12	14,5	19,39	109,5	150	7	
	Кисель	150	200	0,07	0,09	-	-	16,7	21,03	67	81	383	
	<i>Итого:</i>	345	460	18,25	24,82	15,2	19,89	62,4	82,55	459,5	604		
9:30	Фрукты/свежие яблоко	95	100	0,35	0,40	0,35	0,40	8,9	9,80	39	44	368	
Обед:													
	Щи из свежей капусты	150	200	1,19	1,36	3,36	3,86	5,01	5,35	58	62	66	
	Плов из птицы	160	210	16	21,47	14,78	19,63	26,76	35,69	304	409	304	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	21	27,76	85,6	113	436	
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	87		
	<i>Итого:</i>	530	660	20,5	26,57	18,61	24,17	68,7	85	527,6	668		
Полдник:													
	Овощное рагу с маслом	155	205	1,76	2,44	9,24	14,56	11,17	15,02	135	200	137	
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,16	2,0	2,67	10,63	15,95	70	101	395	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,80		
	<i>Итого:</i>	375	485	17,78	14,63	16,14	22,33	38,18*	55,35	346	481,8		
	Итого за день:			50,7	66,42	50,3	66,79	178,18	232,7	1372	1797		
	Итого за весь период:			521,4	681,37	488,4	610,53	2053	2627	1422,5	1840,4		
	Среднее значение за период			52,14	68,14	48,84	61,053	205,3	262,7	142,2	184,0		
	Среднее значение Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			+24%	+26%	+3,9%	+1,7%	+1,1%	+0,6%	+1,0%	+2,2%		