

Утверждаю 
Заведующий МДОУ Детский сад №6 с. Аргаяш
Гайфуллина А. Н.
Приказ от «» 2024 г



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №6 с. Аргаяш

Примерное 10-дневное меню

Для детей от 1,5 до 3 лет, детей от 3 до 7 лет

с 10,5-часовым пребыванием

День 1. Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,57	5,44	27,29	182,80	279
	Хлеб с	30	3,13	0,2	20,1	94,7	
	Сливочным маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	10	1,84	2,37	-	29,06	286
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за завтрак			11,5	12,2	57,39	377,82
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	1,56	4,50	5,48	78,7	156
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,30	7,02	36,54	240,0	252
	Гуляш мясной из говядины	50	12,85	11,34	3,36	157,49	152
	Салат из свежей моркови	40	0,58	0,04	5,73	25,68	41
	Компот из сухофруктов + вит С (0,003)	150	0,16	-	16,43	64,78	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			25,79	23,15	89,28	685,05
Полдник	Печенье	40	4,5	5,88	44,64	250,2	604
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за полдник			5,43	5,94	54,59	284,06
Итого за день			42,72	41,29	201,26	1346,93	

День 1. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,42	7,26	36,39	243,73	279	
	Хлеб с	50	3,9	0,25	25,1	118,4		
	Сливочным маслом	7	0,04	4,15	0,06	39,0	285	
	Сыр	15	2,3	2,98	-	36,33	286	
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943	
	Итого за завтрак			14,63	14,73	72,06	479,56	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	1,88	5,39	6,78	95,49	156	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,12	8,55	48,72	320,12	252	
	Гуляш мясной из говядины	60	14,92	14,56	3,52	168,66	152	
	Салат из свежей моркови	50	0,88	0,06	8,60	38,52	41	
	Компот из сухофруктов + вит С (0,005)	200	0,19	-	26,77	103,2	868	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285	
	Итого за обед			31,89	28,81	119,49	844,39	
	Полдник	Печенье	40	4,5	5,88	44,64	250,2	604
Чай с сахаром		200	0,97	0,09	10,51	42,1	943	
Итого за полдник				5,47	5,97	55,15	292,3	
	Итого за день		51,99	49,51	246,7	1616,24		

День 2. Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	96	
	Хлеб с	30	3,13	0,2	20,1	94,7		
	Сливочным маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4		285
	Сыр	10	1,84	2,37	-	29,06		286
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86		943
	Итого за завтрак		11,19	12,83	51,39	354,77		
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	150	2,44	3,56	11,32	94,5	98	
	Картофельное пюре	120	3,08	6,36	14,09	145,29	441	
	Рыба, тушёная с овощами в томатном соусе	50	5,74	2,97	25,98	60,75	144	
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,82	3,54	2,45	63,0	3	
	Компот из сухофруктов + вит С (0,003)	150	0,16	-	16,43	64,78	868	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285	
	Итого за обед		16,14	16,68	95,37	546,72		
Полдник	Пирожок с повидлом	60	4,33	5,93	43,0	232,13	149	
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943	
	Итого за полдник		5,26	5,99	52,95	265,99		
	Итого за день		32,59	35,5	199,71	1167,48		

День 2. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,0	96
	Хлеб с	50	3,9	0,25	25,1	118,4	
	Сливочным маслом	7	0,04	4,15	0,06	39,0	285
	Сыр	15	2,3	2,98	-	36,33	286
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за завтрак			14,22	15,56	64,06	448,83
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	200	3,05	4,45	14,15	118,13	98
	Картофельное пюре	150	4,1	8,48	18,78	193,73	441
	Рыба, тушёная с овощами в томатном соусе	60	6,7	3,47	30,32	70,88	144
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,88	3,59	3,05	68,1	3
	Компот из сухофруктов + вит С (0,005)	200	0,19	-	26,77	103,2	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			18,82	20,24	118,17	672,44
Полдник	Пирожок с повидлом	60	4,33	5,93	43,0	232,13	149
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за полдник		5,3	6,02	53,51	274,23	
	Итого за день		38,34	41,82	235,74	1395,1	

День 3. Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	150	6,9	6,9	33,4	223,5	99
	Хлеб с	30	3,13	0,2	20,1	94,7	
	Сливочным маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	10	1,84	2,37	-	29,06	286
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за завтрак			12,93	13,66	63,5	418,52
Обед	Рассольник на курином бульоне	150	1,43	3,68	12,18	87,66	142
	Макаронь отварные	120	5,10	7,50	28,5	202,5	688
	Гуляш куриный	50	7,93	6,48	2,79	117,0	277
	Салат витаминный	50	0,45	4,04	4,24	56,0	1
	Компот из сухофруктов + вит С (0,003)	150	0,16	-	16,43	64,78	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			18,97	21,95	89,24	646,34
Полдник	Пряник	60	3,84	3,06	48,75	237,9	603
	Кисель плодово-ягодный	150	0,12	0,05	19,27	73,3	167
	Итого за полдник		3,96	3,11	68,02	311,2	
	Итого за день		35,5	38,72	220,76	1376,06	

День 3. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная	200	7,29	8,2	36,58	248,38	99
	Хлеб с	50	3,9	0,25	25,1	118,4	
	Сливочным маслом	7	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	15	2,3	2,98	-	36,33	286
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за завтрак			14,49	15,65	72,24	482,61
Обед	Рассольник на курином бульоне	200	2,16	5,88	15,89	119,68	142
	Макаронны отварные	150	6,8	10,0	38,0	270,0	688
	Гуляш из мяса курицы	60	9,29	10,52	3,39	140,25	277
	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84,0	1
	Компот из сухофруктов + вит С (0,005)	200	0,19	-	26,77	103,2	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			23,02	32,71	115,53	835,53
Полдник	Пряник	60	3,84	3,06	48,75	237,9	603
	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,07	25,70	97,7	167
	Итого за полдник		4,0	3,13	74,45	335,6	
	Итого за день		41,51	51,49	262,22	1653,74	

День 4. Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	5,8	9,7	23,2	208,6	275
	Хлеб с	30	3,13	0,2	20,1	94,7	
	Сливочным маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	10	1,84	2,37	-	29,06	286
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за завтрак			11,73	16,46	53,3	403,62
Обед	Суп овощной на курином бульоне	150	3,7	6,3	7,0	103,0	202
	Горошница	120	5,04	2,8	15,04	136,1	96
	Куры отварные	60	13,35	8,5	-	139,3	46
	Салат из свежей моркови	40	0,58	0,04	5,73	25,68	41
	Компот из сухофруктов + вит С (0,003)	150	0,16	-	16,43	64,78	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			26,73	17,89	69,3	587,08
Полдник	Булочка Сахарная	60	4,32	8,25	28,73	152,31	274
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за полдник		5,25	8,31	38,68	186,17	
	Итого за день		43,71	42,66	161,28	1176,87	

День 4. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	7,87	11,31	28,11	225,28	275
	Хлеб с	50	3,9	0,25	25,1	118,4	
	Сливочным маслом	7	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	15	2,3	2,98	-	36,33	286
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за завтрак			15,07	18,76	63,77	459,51
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	4,62	7,87	8,53	128,75	202
	Горошница	200	6,3	3,5	18,8	170,2	96
	Куры отварные	60	20,03	12,79	-	208,9	46
	Салат из свежей моркови	50	0,88	0,06	8,60	38,52	41
	Компот из сухофруктов + вит С (0,005)	200	0,19	-	26,77	103,2	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			35,92	24,47	87,8	767,97
Полдник	Булочка Сахарная	60	4,32	8,25	28,73	152,31	274
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за полдник		5,29	8,34	39,24	194,41	
	Итого за день		56,28	51,57	190,81	1421,89	

День 5. Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	5,4	8,98	24,7	181,9	281
	Хлеб с	30	3,13	0,2	20,1	94,7	
	Сливочным маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	10	1,84	2,37	-	29,06	286
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за завтрак		11,33	15,74	54,8	376,92	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	6,73	11,1	14,4	230,39	156
	Жаркое домашнему с куриным мясом	150	6,11	7,61	3,74	225,7	379
	Салат из свёклы	50	0,83	3,54	4,25	84,0	14
	Компот из сухофруктов + вит С (0,003)	150	0,16	-	16,43	64,78	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед		17,73	22,5	63,92	723,27	
Полдник	Яйцо отварное	40	7,4	9,01	15,78	175,93	424
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за полдник		8,33	9,07	25,73	209,79	
	Итого за день		37,39	47,31	144,45	1309,98	

День 5. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	7,16	9,7	28,84	227,19	281
	Хлеб с	50	3,9	0,25	25,1	118,4	
	Сливочным маслом	7	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	15	2,3	2,98	-	36,33	286
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за завтрак			14,36	17,15	64,5	461,42
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	8,42	13,87	18,0	330,39	156
	Жаркое домашнему с куриным мясом	200	7,98	8,14	5,01	268,93	379
	Салат из свёклы	50	0,83	3,54	4,25	84,0	14
	Компот из сухофруктов + вит С (0,005)	200	0,19	-	26,77	103,2	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			21,32	25,8	79,13	904,92
Полдник	Яйцо отварное	40	7,4	9,01	15,78	175,93	424
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за полдник		8,37	9,1	26,29	218,03	
	Итого за день		44,05	52,05	169,92	1584,37	

День 6. Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Суп рыбный	150	18,48	1,99	9,9	102,6	95
	Хлеб с	30	3,13	0,2	20,1	94,7	
	Сливочным маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	10	1,84	2,37	-	29,06	286
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за завтрак			24,58	8,75	40,0	297,62
Обед	Щи с квашеной капустой на курином бульоне со сметаной	150	3,56	4,50	5,48	108,7	71
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,68	4,92	19,74	126,6	84
	Гуляш мясной из говядины	50	12,85	11,34	3,36	157,49	152
	Салат из свежей моркови	40	0,58	0,04	5,73	25,68	41
	Компот из сухофруктов + вит С (0,003)	150	0,16	-	16,43	64,78	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			24,7	21,05	75,84	601,65
Полдник	Омлет натуральный	150	12,56	19,0	2,71	230,8	319
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за полдник		13,49	19,06	12,66	264,66	
	Итого за день		62,8	48,86	128,5	1163,93	

День 6. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Суп рыбный	200	24,65	2,66	13,19	188,25	95
	Хлеб с	50	3,9	0,25	25,1	118,4	
	Сливочным маслом	7	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	15	2,3	2,98	-	36,33	286
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за завтрак			31,85	10,11	48,85	422,48
Обед	Щи с квашенной капустой на курином бульоне со сметаной	200	3,98	5,39	6,78	175,49	71
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,64	6,53	33,34	221,20	84
	Гуляш мясной из говядины	60	14,92	14,56	31,52	168,66	152
	Салат из свежей моркови	50	0,88	0,06	8,60	38,52	41
	Компот из сухофруктов + вит С (0,005)	200	0,19	-	26,77	103,2	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			28,51	26,79	132,11	825,47
Полдник	Омлет натуральный	180	15,07	22,8	3,25	276,96	319
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за полдник		16,04	22,89	13,76	319,06	
	Итого за день		76,4	59,79	194,72	1567,01	

День 7. Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	120	5,10	7,50	28,5	202,5	688
	Хлеб с	30	3,13	0,2	20,1	94,7	
	Сливочным маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	10	1,84	2,37	-	29,06	286
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за завтрак		103,1	14,26	58,6	397,52	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	150	3,38	5,20	11,03	116,11	34
	Рис отварной	120	6,11	7,61	3,74	225,7	391
	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	424
	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,82	3,54	2,45	63,0	3
	Компот из сухофруктов + вит С (0,003)	150	0,16	-	16,43	64,78	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед		23,87	25,53	62,42	721,19	
Полдник	Каша ячневая вязкая молочная	150	6,9	6,9	33,4	223,5	99
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за полдник		7,83	6,96	43,35	257,36	
	Итого за день		134,8	46,75	164,39	1376,07	

День 7. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,8	10,0	38,0	270,0	688
	Хлеб с	50	3,9	0,25	25,1	118,4	
	Сливочным маслом	7	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	15	2,3	2,98	-	36,33	286
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за завтрак		14,0	17,45	73,66	504,23	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	4,22	6,5	13,71	145,0	34
	Рис отварной	150	7,98	8,14	5,01	300,93	391
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	424
	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,88	3,59	3,05	68,1	3
	Компот из сухофруктов + вит С (0,005)	200	0,19	-	26,77	103,2	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
		Итого за обед		28,27	28,9	77,92	891,03
Полдник	Каша ячневая вязкая молочная	200	7,29	8,2	36,58	248,38	99
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
		Итого за полдник		8,26	8,29	47,09	290,48
	Итого за день		50,53	54,64	198,67	1685,74	

День 8. Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144,0	173	
	Хлеб с	30	3,13	0,2	20,1	94,7		
	Сливочным маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	285	
	Сыр	10	1,84	2,37	-	29,06	286	
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943	
	Итого за завтрак			9,46	12,9	49,66	339,02	
Обед	Суп овощной на курином бульоне	150	3,7	6,3	7,0	103,0	202	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,30	7,02	36,54	240,0	252	
	Куры отварные	60	13,35	8,5	-	139,3	46	
	Салат из свёклы	50	0,83	3,54	4,25	84,0	14	
	Компот из сухофруктов + вит С (0,003)	150	0,16	-	16,43	64,78	868	
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285	
	Итого за обед			30,24	25,61	89,32	749,48	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,86	3,85	35,66	228,0	573	
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943	
	Итого за полдник			5,79	3,91	45,61	261,86	
	Итого за день			45,49	42,42	184,59	1350,36	

День 8. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,54	7,76	26,08	192,0	173
	Хлеб с Сливочным маслом	50	3,9	0,25	25,1	118,4	
	Сыр	15	2,3	2,98	-	36,33	285
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	286
	Итого за завтрак		12,71	15,21	62,19	426,23	943
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	4,62	7,87	8,53	128,75	202
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,12	8,55	48,72	320,12	252
	Куры отварные	70	20,03	12,79	-	208,9	46
	Салат из свёклы	50	0,83	3,54	4,25	84,0	14
	Компот из сухофруктов + вит С (0,005)	200	0,19	-	26,77	103,2	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед		39,69	33,0	113,37	963,37	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,86	3,85	35,66	228,0	573
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за полдник		5,83	3,94	46,17	270,1	
	Итого за день		58,23	52,15	221,73	1659,7	

День 9. Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5,64	8,8	24,4	168,12	277
	Хлеб с	30	3,13	0,2	20,1	94,7	
	Сливочным маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Сыр	10	1,84	2,37	-	29,06	286
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за завтрак			11,57	15,56	54,5	363,14
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	150	3,47	5,74	12,6	109,38	144
	Рыбное суфле	150	9,54	5,3	2,44	96,0	268
	Винегрет овощной	40	2,48	11,1	15,1	170,6	45
	Компот из сухофруктов + вит С (0,003)	150	0,16	-	16,43	64,78	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			19,55	22,39	71,67	559,16
Полдник	Баранка ванильная	70	3,84	3,06	48,75	237,9	
	Кисель плодово-ягодный	150	0,12	0,05	19,27	73,3	167
	Итого за полдник		3,96	3,11	68,02	311,2	
Итого за день			35,08	41,06	194,19	1233,5	

День 9. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,45	9,73	30,28	202,9	277
	Хлеб с Сливочным маслом	50	3,9	0,25	25,1	118,4	
	Сыр	7	0,03	4,13	0,05	37,4	285
	Чай с сахаром	15	2,3	2,98	-	36,33	286
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за завтрак		13,65	17,18	38,94	437,13	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	200	3,7	6,12	13,44	116,67	144
	Рыбное суфле	200	11,03	6,4	2,87	112,8	268
	Винегрет овощной	50	2,76	12,36	16,8	189,6	45
	Компот из сухофруктов + вит С (0,005)	200	0,19	-	26,77	103,2	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
		Итого за обед		21,58	25,13	84,98	640,67
Полдник	Баранка ванильная	70	3,84	3,06	48,75	237,9	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,16	0,07	25,70	97,7	167
		Итого за полдник		4,0	3,13	74,45	335,6
	Итого за день		39,23	45,36	198,37	1413,4	

День 10. Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,5	8,1	14,12	181,0	44
	Хлеб с	30	3,13	0,2	20,1	94,7	285
	Сливочным маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	286
	Сыр	10	1,84	2,37	-	29,06	943
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	
	Итого за завтрак			11,43	15,4	44,22	376,02
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	150	8,0	8,0	16,3	170,0	27
	Плов с куриным мясом	150	11,15	14,43	17,74	313,41	416
	Салат витаминный	50	0,45	4,04	4,24	56,0	1
	Компот из сухофруктов + вит С (0,003)	150	0,16	-	16,43	64,78	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед			23,66	22,68	79,81	722,59
Полдник	Пирожок с морковкой	60	5,03	5,26	30,5	198,0	454
	Чай с сахаром	150	0,93	0,06	9,95	33,86	943
	Итого за полдник		5,96	5,32	40,45	231,86	
	Итого за день		41,05	43,4	163,87	1300,47	

День 10. Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,7	9,58	20,38	233,26	44
	Хлеб с	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Сливочным маслом	7	0,03	4,13	0,05	37,4	286
	Сыр	15	2,3	2,98	-	36,33	943
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	
	Итого за завтрак		14,9	17,84	56,04	467,49	
Обед	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	10,0	10,0	20,37	212,5	27
	Плов с куриным мясом	200	20,62	22,40	23,7	346,34	416
	Салат витаминный	60	0,68	6,06	6,38	84,0	1
	Компот из сухофруктов + вит С (0,005)	200	0,19	-	26,77	103,2	868
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,25	25,1	118,4	285
	Итого за обед		35,39	38,71	102,32	864,44	
Полдник	Пирожок с морковкой	60	5,03	5,26	30,5	198,0	454
	Чай с сахаром	200	0,97	0,09	10,51	42,1	943
	Итого за полдник		6,0	5,35	41,01	240,1	
	Итого за день		56,29	61,9	199,37	152,03	