



Утверждаю

Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад №10»

О.В. Глухова

Приказ от «10» марта 2025 г. № 61

Примерное десятидневное меню
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Ряжский детский сад №10»
для детей от 3 лет до 7 лет
с 24 – часовым пребыванием
(весна – лето; зима – осень)

Разработано в соответствии
с санитарно-эпидемиологическими правилами
и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические требования
к организации общественного питания населения"
утвержденными постановлением Главного
государственного санитарного врача
России от 27 октября 2020 г. N 32

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
День 1	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350	400									
	Каша «Дружба» вязкая молочная	150	200	3.27	4.69	3.51	4.67	13.5	18.04	141	188	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.32	2.79	2	2.4	10.62	12.75	69.98	83.97	395
	Кондитерское изделие	25	40	1.31	2.1	4.75	7.6	16.27	26.04	115	184	9.8.
	Итого:	325	420	6.9	9.58	10.26	14.67	40.39	56.83	325.98	455.97	
Второй завтрак	Норма выхода блюда	100	100									
	Сок яблочный	125	125	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	399
	Итого:	125	125	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Салат из свежих огурцов	40	50	0.57	0.72	2.43	3.04	3.34	4.18	37.56	46.95	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1.95	2.99	1.7	2.44	11.03	14.71	82.34	103.8	82
	Рагу из овощей	150	200	15.16	17.88	11.38	13.97	14.34	17.78	199.94	244.21	137
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.39	0.02	0.02	20.82	24.99	85	103	376
	Хлеб ржаной	30	38	1.4	1.78	0.32	0.41	11.22	14.21	57.6	72.96	10.4а.
	Итого:	520	668	19.41	23.76	15.85	19.88	60.75	75.87	462.44	570.92	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Блинчики	70	80	5.9	8.55	6.13	8.7	19.01	21.73	169.64	197.57	447
	Кисель из плодовых или свежих ягод	150	180	1	0.97	0.09	0.1	17.45	20.94	68.33	85	378
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	11	15.21	47.5	71.25	10.11.
	Итого:	240	290	8.48	11.89	6.42	9.1	47.46	57.88	285.47	353.82	
Итого за 1 день		1210	1503	34.94	45.38	32.53	43.65	163.75	205.73	1142.89	1449.71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
День 2	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350	400									
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	200	9.29	11.17	10.1	10.28	22.71	31.78	244	278	220
	Какао с молоком	150	180	2.48	2.97	3.22	3.87	10.3	12.45	82.6	99	397
	Бутерброд с маслом сливочным	25	37	1.63	2.42	3.59	4.69	10.2	15.13	78.6	116.3	1
	Итого:	325	417	13.4	16.56	16.91	18.84	43.21	59.36	405.2	493.3	
Второй завтрак	Норма выхода блюда	100	100									
	Фрукт яблоко	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	368
	Итого:	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Салат из моркови и яблок	40	50	1.77	2.22	0.75	0.94	3.14	3.93	32.76	40.95	40
	Суп крестьянский с крупой	150	200	4.85	6.07	7.39	8.83	11	15.17	139.64	167.28	98
	Азу	130	170	9.5	14.21	16.2	17.68	14.5	15.78	198.64	275.14	637
	Компот из свежих плодов	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.9	21.5	73.3	88	372
	Хлеб ржаной	30	38	1.4	1.78	0.32	0.41	11.2	14.21	57.6	72.96	10.4a.
	Итого:	500	638	17.64	24.42	24.78	28	57.74	70.59	501.94	644.33	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Ватрушка с творогом	80	100	7	7.3	7.63	9.85	32.42	39.64	249.01	301.17	458
	Молоко 3,2%	150	180	4.5	5	4.8	5.76	7.05	8.46	90	108	400
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	10.1	15.21	47.5	71.25	10.11.
	Итого:	250	310	13.08	14.67	12.63	15.91	49.57	63.31	386.51	480.42	
Итого за 2 день		1175	1465	44.59	56.11	54.79	63.2	158.6	201.4	1334	1658	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепты
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	
День 3	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350	400									
	Каша манная вязкая	150	200	4.09	5.65	5.21	6.95	19.77	26.3	136.3	183.89	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.32	2.79	2	2.4	10.62	12.75	69.98	83.97	395
	Бутерброд с маслом сливочным	25	37	1.63	2.42	3.59	4.69	10.2	15.13	78.6	116.3	1
	Итого:	325	417	8.04	10.86	10.8	14.04	40.59	54.18	284.88	384.16	
Второй завтрак	Норма выхода блюда	100	100									
	Сок яблочный	120	120	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	399
	Итого:	120	120	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Салат из белокочанной капусты	80	100	1.3	1.5	2.26	2.93	6.84	8.55	69.92	89.67	20
	Рассольник	150	200	1.28	1.7	2.27	3.56	7.83	10.45	62.55	88.92	73
	Тефтели мясные	70	85	7.28	9.22	7.89	9.5	7.91	8.4	133.2	182.67	287
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.39	0.02	0.02	20.82	24.99	85	102	376
	Хлеб ржаной	30	38	1.4	1.78	0.32	0.41	11.22	14.21	57.6	72.96	10.4а.
	Итого:	480	603	11.59	14.59	12.76	16.42	54.62	66.6	408.27	536.22	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Яйца вареные	40	40	5.68	5.68	4.6	4.6	0.28	0.28	62.8	62.8	213
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	100	10.5	10.5	19	19	11	11	116	116	25
	Чай с лимоном	150	180	0.45	0.54	0.01	0.01	5.41	6.49	22.73	27.8	393
	Хлеб пшеничный	30	30	2.37	2.37	0.3	0.3	15.21	15.21	71.25	71.25	10.11.
	Итого:	320	350	19	19.09	23.91	23.91	31.9	32.98	272.78	277.85	
Итого за 3 день		1245	1490	38.78	44.69	47.47	54.37	142.26	168.91	1034.93	1267.23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
День 4	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350	400									
	Каша рисовая вязкая	150	200	2.1	2.8	3.6	4	21.89	29.19	128.1	170.9	168
	Какао с молоком	150	180	2.48	2.97	3.22	3.87	10.3	12.45	82.6	99	397
	Бутерброд с сыром	30	45	3.99	5.94	3.8	5.66	10.15	15.09	100.4	149.2	3
	Итого:	330	425	8.57	11.71	10.62	13.53	42.34	56.73	311.1	419.1	
Второй завтрак	Норма выхода блюда	100	100									
	Фрукт яблоко	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	368
	Итого:	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Суп с рыбными консервами	150	200	3.65	5.4	7.56	7.72	10.1	13.47	115.68	134.25	87
	Пюре картофельное	120	150	2.45	3.06	3.8	4.8	16.9	21.12	109.6	137	321
	Рыба, запеченная в омлете	90	100	10.58	11.11	8.62	9.54	2.25	2.24	75	82	249
	Компот из свежих плодов	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.9	21.5	73.3	88	372
	Хлеб ржаной	30	38	1.4	1.78	0.32	0.41	11.2	14.21	57.6	72.96	10.4a.
	Итого:	540	668	18.2	21.49	20.42	22.61	58.35	72.54	431.18	514.21	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Сырники из творога	60	80	9.36	12.59	6.4	7.6	11.8	15.74	124.45	196.2	231
	Соус сметанный	15	20	0.27	0.36	1.62	2.16	2.52	3.36	24	32	354
	Чай с лимоном	150	180	0.45	0.54	0.01	0.01	5.41	6.49	22.73	27.8	393
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	10.16	15.21	47.5	71.25	10.11.
	Кондитерское изделие	20	35	1.44	2.52	4.82	6.69	13.02	22.78	92.4	161.7	9.8.
	Итого:	265	345	13.1	18.38	13.05	16.76	42.91	63.58	311.08	488.95	
Итого за 4 день		1235	1538	40.33	52.1	44.6	53	152	201	1093	1462	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
День 5	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350	400									
	Каша геркулесовая вязкая	150	200	2.98	3.44	4.52	5.07	12.97	17.3	99.61	128	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.32	2.79	2	2.4	10.62	12.75	69.98	83.97	397
	Бутерброд с маслом сливочным	25	37	1.63	2.42	3.59	4.69	10.2	15.13	78.6	116.3	1
	Итого:	325	417	6.93	8.65	10.11	12.16	33.79	45.18	248.19	328.27	
Второй завтрак	Норма выхода блюда	100	100									
	Сок яблочный	120	120	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	399
	Итого:	120	120	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	2.62	3.5	5.17	6.9	8.28	11	76.2	129.87	57
	Рис отварной	120	150	3.68	4.45	3.58	5.92	24.45	36.67	168	210	315
	Печень по - строгановски	85	100	9.2	10.6	7.35	9.69	6.47	7.61	130	153	255
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.39	0.02	0.02	20.82	24.99	85	102	376
	Хлеб ржаной	30	38	1.4	1.78	0.32	0.41	11.22	14.21	57.6	72.96	10.4а.
	Итого:	535	668	17.23	20.72	16.44	22.94	71.24	94.48	516.8	667.83	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Булочка домашняя	70	80	8.69	9.1	8.65	12.9	37.74	43.13	250.6	297	469
	Йогурт	150	180	5.68	6.75	3.25	4.5	16.5	19.8	117	140	401
	Хлеб пшеничный	30	30	2.37	2.37	0.3	0.3	15.21	15.21	71.25	71.25	10.11.
	Итого:	250	290	16.74	18.22	12.2	17.7	69.45	78.14	438.85	508.25	
Итого за 5 день		1230	1495	41.1	47.7	38.3	52.8	190	233	1273	1573	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
День 6	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350	400									
	Каша вязкая пшеничная	150	200	4.42	5.36	4.91	6.54	25.43	33.91	141	188	168
	Какао с молоком	150	180	2.48	2.97	3.22	3.87	10.3	12.45	82.6	99	397
	Кондитерское изделие	25	40	1.31	2.1	4.75	7.6	16.27	26.04	115	184	9.8.
	Итого:	325	420	8.21	10.43	12.88	18.01	52	72.4	338.6	471	
Второй завтрак	Норма выхода блюда	100	100									
	Сок яблочный	130	130	0.3	0.3	0	0	16.2	16.2	72	72	399
	Итого:	130	130	0.3	0.3	0	0	16.2	16.2	72	72	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Салат из свежих помидоров с луком	40	50	0.68	0.71	2.43	3.05	2.63	3.29	38.58	48.23	14
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5.92	7	2.85	3.8	13.8	18.51	107.8	143.7	81
	Голубцы ленивые	120	160	11.6	13.37	9.32	11.68	15.03	20.05	164	218	298
	Соус сметанный с томатом	15	20	0.26	0.35	0.74	0.93	1.05	1.4	12	16	355
	Компот из свежих плодов	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.9	21.5	73.3	88	372
	Хлеб ржаной	30	37	1.4	1.73	0.32	0.39	11.22	13.83	57.6	71.04	10.4а.
	Итого:	505	647	19.98	23.3	15.78	19.99	61.63	78.58	453.28	584.97	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Оладьи	100	110	9.67	10.01	13.73	16.58	40.91	45	215	247	451
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	180	0.23	0.27	0.08	0.09	17.45	20.94	68.33	82	378
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	10.16	15.21	47.5	71.25	10.11.
	Итого:	270	320	11.48	12.65	14.01	16.97	68.52	81.15	330.83	400.25	
Итого за 6 день		1230	1517	39.97	46.68	42.68	55	198.4	248	1195	1528	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
День 7	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350	400									
	Каша гречневая вязкая молочная	150	200	5.52	7	4.86	6.45	24.75	33	166.2	221.7	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.32	2.79	2	2.4	10.62	12.75	69.98	83.97	395
	Бутерброд с маслом сливочным	25	37	1.63	2.42	3.17	4.69	10.2	15.13	78.6	116.3	1
	Итого:	325	417	9.47	12.21	10.03	13.54	45.57	60.88	314.78	421.97	
Второй завтрак	Норма выхода блюда	100	100									
	Сок яблочный	120	120	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	399
	Итого:	120	120	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Борщ картофельный	150	200	3.2	4	8.55	10.4	9	12	65.88	87.84	58
	Плов из пшеницы	150	170	15	15.2	9.76	11.06	25.08	35.2	244	286.32	304
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.39	0.02	0.02	20.82	24.99	85	102	376
	Хлеб ржаной	30	38	1.4	1.73	0.32	0.41	11.22	14.21	57.6	72.96	10.4а.
	Итого:	480	588	19.93	21.32	18.65	21.89	66.12	86.4	452.48	549.12	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Рыба запеченная в омлете	130	140	9.8	11.12	3.27	3.98	1.97	2.65	82.9	92.65	249
	Чай с лимоном	150	180	0.45	0.54	0.01	0.01	5.41	6.49	22.73	27.8	393
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	10.16	15.21	47.5	71.25	10.11.
	Итого:	300	350	11.38	13.49	3.48	4.28	12.13	17.86	130.4	163.9	
Итого за 7 день		1225	1475	40.9	47.17	32.2	39.71	139	180	967	1204.0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
День 8	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350	400									
	Каша рисовая вязкая	150	200	2.1	2.8	3.6	4.8	21.89	29.19	128.1	170.9	168
	Какао с молоком	150	180	2.48	2.97	3.22	3.87	10.3	12.45	82.6	99	397
	Бутерброд с маслом сливочным	25	37	1.63	2.42	3.17	4.69	10.2	15.13	78.6	116.3	1
	Итого:	325	417	6.21	8.19	9.99	13.36	42.39	56.77	289.3	386.2	
Второй завтрак	Норма выхода блюда	100	100									
	Фрукт яблоко	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	368
	Итого:	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Салат из моркови и яблок	40	50	1.77	2.22	0.75	0.94	3.14	3.93	32.76	40.95	40
	Суп картофельный с клецками	150	200	2.91	4.58	2.69	3.54	13.06	19.85	128.36	141.72	91
	Жаркое по-домашнему	140	160	5.2	8.91	7.69	9.26	26.37	28.62	272.86	314.01	276
	Компот из свежих плодов	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.9	21.5	73.3	88	372
	Хлеб ржаной	30	37	1.4	1.73	0.32	0.39	11.2	13.83	57.6	71.04	10.4а.
	Итого:	510	627	11.4	17.58	11.57	14.27	71.67	87.73	564.88	655.72	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Салат из белокачанной капусты	80	100	1.12	1.4	2.26	2.93	6.84	8.55	69.92	87.4	20
	Оладьи из говяжьей печени	60	80	6.44	9.79	7.69	7.64	10	13.33	85.44	113.9	284
	Чай с лимоном	150	180	0.45	0.54	0.01	0.01	5.41	6.49	22.73	27.28	393
	Кондитеское изделие	20	35	1.44	2.52	3.82	6.69	13.02	22.78	92.4	161.7	9.8.
	Хлеб пшеничный	40	40	3.16	3.16	0.4	0.4	20.32	20.32	95	95	10.11.
	Итого:	350	435	12.61	17.41	14.18	17.67	55.59	71.47	365.49	485.28	
Итого за 8 день		1285	1579	30.68	43.65	36.2	46	178	224.07	1260	1567.24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
День 9	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350	400									
	Омлет натуральный	80	80	7.05	7.05	13.59	13.59	1.35	1.35	146	146	215
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.32	2.79	2	2.4	10.62	12.75	69.98	83.97	395
	Бутерброд с маслом сливочным	25	37	1.63	2.42	3.17	4.69	10.2	15.13	78.6	116.3	1
	Итого:	255	297	11	12.26	18.76	20.68	22.17	29.23	294.58	346.27	
Второй завтрак	Норма выхода блюда	100	100									
	Сок яблочный	130	130	0.2	0.2	0	0	15.5	15.5	71	71	399
	Итого:	130	130	0.2	0.2	0	0	15.5	15.5	71	71	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Салат из моркови и яблок	40	50	1.77	2.22	0.75	0.94	3.14	3.93	32.76	40.95	40
	Щи из всежей капусты	150	200	1.7	1.98	2.89	4.9	4.01	5.35	46.5	62	67
	Пюре картофельное	120	150	5.25	7	2.85	3.8	13.8	18.51	107.8	143.7	321
	Котлета рубленая	70	80	9.11	10.93	8.24	9.42	13.86	15.85	135.8	161.21	282
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.39	0.02	0.02	20.82	24.99	85	102	376
	Хлеб ржаной	30	37	1.4	1.78	0.32	0.41	11.22	14.21	72.96	71.04	10.4а.
	Итого:	560	697	19.56	24.3	15.07	19.49	66.85	82.84	480.82	580.9	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Запеканка из творога	80	100	14.03	17.53	4.1	5	17.35	21.69	134	229.67	237
	Соус сметанный	15	20	0.27	0.36	1.62	2.16	2.52	3.36	24	32	354
	Молоко 3,2 %	150	180	4.5	5	4.8	5.76	7.05	8.46	90	108	400
	Хлеб пшеничный	30	40	2.37	3.16	0.3	0.4	15.21	20.28	71.25	95	10.11.
	Итого:	275	340	21.17	26.05	10.82	13.32	42.13	53.79	319.25	464.67	
Итого за 9 день		1220	1464	51.93	62.8	44.7	53	146.7	181	1166	1463	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецепты
				Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
День 10	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350	400									
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3.97	5	4.09	5.45	14.2	18.94	109.54	133.5	93
	Какао с молоком	150	180	2.48	2.97	3.22	3.87	10.3	12.45	82.6	99	397
	Бутерброд с маслом сливочным	25	37	1.63	2.42	3.17	4.69	10.2	15.13	78.6	116.3	1
	Итого:	325	417	8.08	10.39	10.48	14.01	34.7	46.52	270.74	348.8	
Второй завтрак	Норма выхода блюда	100	100									
	Фрукт яблоко	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	368
	Итого:	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Суп картофельный с крупой	150	200	2.91	4.53	5.19	7	13.74	18.32	119.54	137.93	80
	Капуста тушеная с мясом	164	183	3.91	5.93	4.92	5.67	21.8	24.8	125	139.4	144
	Компот из свежих плодов	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.9	21.5	73.3	88	372
	Хлеб ржаной	30	37	1.4	1.73	0.32	0.39	11.2	13.83	57.6	71.04	10.4а.
	Итого:	494	600	8.34	12.33	10.55	13.2	64.64	78.45	375.44	436.37	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Сдоба обыкновенная	40	50	4.72	8	4	5.76	21.5	26	179.97	235	466
	Йогурт	150	180	5.68	6.75	3.75	4.5	16.5	19.8	117	140	401
	Хлеб пшеничный	20	30	1.58	2.37	0.2	0.3	10.16	15.21	47.5	71.25	10.11.
	Итого:	210	260	11.99	17.12	8.05	10.55	48.16	61.01	344.47	446.25	
Итого за 10 день		1129	1377	28.87	40.3	29.5	38.23	155.6	194.1	1031	1271	