



**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			
<b>День 1</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>420</b>	<b>6.9</b>	<b>9.58</b>	<b>10.26</b>	<b>14.67</b>	<b>40.39</b>	<b>56.83</b>	<b>325.98</b>	<b>455.97</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>100</b>	<b>100</b>									
	Сок яблочный	125	125	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	399
	<b>Итого:</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>668</b>	<b>19.41</b>	<b>23.76</b>	<b>15.85</b>	<b>19.88</b>	<b>60.75</b>	<b>75.87</b>	<b>462.44</b>	<b>570.92</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>290</b>	<b>8.48</b>	<b>11.89</b>	<b>6.42</b>	<b>9.1</b>	<b>47.46</b>	<b>57.88</b>	<b>285.47</b>	<b>353.82</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1210</b>	<b>1503</b>	<b>34.94</b>	<b>45.38</b>	<b>32.53</b>	<b>43.65</b>	<b>163.75</b>	<b>205.73</b>	<b>1142.89</b>	<b>1449.71</b>	

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	
<b>День 2</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
	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
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>417</b>	<b>13.4</b>	<b>16.56</b>	<b>16.91</b>	<b>18.84</b>	<b>43.21</b>	<b>59.36</b>	<b>405.2</b>	<b>493.3</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>100</b>	<b>100</b>									
	Фрукт яблоко	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.46</b>	<b>0.47</b>	<b>0.46</b>	<b>0.47</b>	<b>8.09</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>40.04</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>638</b>	<b>17.64</b>	<b>24.42</b>	<b>24.78</b>	<b>28</b>	<b>57.74</b>	<b>70.59</b>	<b>501.94</b>	<b>644.33</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>310</b>	<b>13.08</b>	<b>14.67</b>	<b>12.63</b>	<b>15.91</b>	<b>49.57</b>	<b>63.31</b>	<b>386.51</b>	<b>480.42</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1175</b>	<b>1465</b>	<b>44.59</b>	<b>56.11</b>	<b>54.79</b>	<b>63.2</b>	<b>158.6</b>	<b>201.4</b>	<b>1334</b>	<b>1658</b>	

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			
<b>День 3</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
	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
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>417</b>	<b>8.04</b>	<b>10.86</b>	<b>10.8</b>	<b>14.04</b>	<b>40.59</b>	<b>54.18</b>	<b>284.88</b>	<b>384.16</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>100</b>	<b>100</b>									
	Сок яблочный	120	120	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	399
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>603</b>	<b>11.59</b>	<b>14.59</b>	<b>12.76</b>	<b>16.42</b>	<b>54.62</b>	<b>66.6</b>	<b>408.27</b>	<b>536.22</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>350</b>	<b>19</b>	<b>19.09</b>	<b>23.91</b>	<b>23.91</b>	<b>31.9</b>	<b>32.98</b>	<b>272.78</b>	<b>277.85</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1245</b>	<b>1490</b>	<b>38.78</b>	<b>44.69</b>	<b>47.47</b>	<b>54.37</b>	<b>142.26</b>	<b>168.91</b>	<b>1034.93</b>	<b>1267.23</b>	

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			
<b>День 4</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
	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
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>425</b>	<b>8.57</b>	<b>11.71</b>	<b>10.62</b>	<b>13.53</b>	<b>42.34</b>	<b>56.73</b>	<b>311.1</b>	<b>419.1</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>100</b>	<b>100</b>									
	Фрукт яблоко	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.46</b>	<b>0.47</b>	<b>0.46</b>	<b>0.47</b>	<b>8.09</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>40.04</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>668</b>	<b>18.2</b>	<b>21.49</b>	<b>20.42</b>	<b>22.61</b>	<b>58.35</b>	<b>72.54</b>	<b>431.18</b>	<b>514.21</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>265</b>	<b>345</b>	<b>13.1</b>	<b>18.38</b>	<b>13.05</b>	<b>16.76</b>	<b>42.91</b>	<b>63.58</b>	<b>311.08</b>	<b>488.95</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1235</b>	<b>1538</b>	<b>40.33</b>	<b>52.1</b>	<b>44.6</b>	<b>53</b>	<b>152</b>	<b>201</b>	<b>1093</b>	<b>1462</b>	

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			
<b>День 5</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
	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
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>417</b>	<b>6.93</b>	<b>8.65</b>	<b>10.11</b>	<b>12.16</b>	<b>33.79</b>	<b>45.18</b>	<b>248.19</b>	<b>328.27</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>100</b>	<b>100</b>									
	Сок яблочный	120	120	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	399
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>668</b>	<b>17.23</b>	<b>20.72</b>	<b>16.44</b>	<b>22.94</b>	<b>71.24</b>	<b>94.48</b>	<b>516.8</b>	<b>667.83</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>290</b>	<b>16.74</b>	<b>18.22</b>	<b>12.2</b>	<b>17.7</b>	<b>69.45</b>	<b>78.14</b>	<b>438.85</b>	<b>508.25</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1230</b>	<b>1495</b>	<b>41.1</b>	<b>47.7</b>	<b>38.3</b>	<b>52.8</b>	<b>190</b>	<b>233</b>	<b>1273</b>	<b>1573</b>	

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			
<b>День 6</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>420</b>	<b>8.21</b>	<b>10.43</b>	<b>12.88</b>	<b>18.01</b>	<b>52</b>	<b>72.4</b>	<b>338.6</b>	<b>471</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>100</b>	<b>100</b>									
	Сок яблочный	130	130	0.3	0.3	0	0	16.2	16.2	72	72	399
	<b>Итого:</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16.2</b>	<b>16.2</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>647</b>	<b>19.98</b>	<b>23.3</b>	<b>15.78</b>	<b>19.99</b>	<b>61.63</b>	<b>78.58</b>	<b>453.28</b>	<b>584.97</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>270</b>	<b>320</b>	<b>11.48</b>	<b>12.65</b>	<b>14.01</b>	<b>16.97</b>	<b>68.52</b>	<b>81.15</b>	<b>330.83</b>	<b>400.25</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1230</b>	<b>1517</b>	<b>39.97</b>	<b>46.68</b>	<b>42.68</b>	<b>55</b>	<b>198.4</b>	<b>248</b>	<b>1195</b>	<b>1528</b>	

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			
<b>День 7</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
	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
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>417</b>	<b>9.47</b>	<b>12.21</b>	<b>10.03</b>	<b>13.54</b>	<b>45.57</b>	<b>60.88</b>	<b>314.78</b>	<b>421.97</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>100</b>	<b>100</b>									
	Сок яблочный	120	120	0.15	0.15	0	0	15.15	15.15	69	69	399
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>0.15</b>	<b>0.15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>15.15</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>588</b>	<b>19.93</b>	<b>21.32</b>	<b>18.65</b>	<b>21.89</b>	<b>66.12</b>	<b>86.4</b>	<b>452.48</b>	<b>549.12</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>350</b>	<b>11.38</b>	<b>13.49</b>	<b>3.48</b>	<b>4.28</b>	<b>12.13</b>	<b>17.86</b>	<b>130.4</b>	<b>163.9</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1225</b>	<b>1475</b>	<b>40.9</b>	<b>47.17</b>	<b>32.2</b>	<b>39.71</b>	<b>139</b>	<b>180</b>	<b>967</b>	<b>1204.0</b>	

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			
<b>День 8</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
	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
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>417</b>	<b>6.21</b>	<b>8.19</b>	<b>9.99</b>	<b>13.36</b>	<b>42.39</b>	<b>56.77</b>	<b>289.3</b>	<b>386.2</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>100</b>	<b>100</b>									
	Фрукт яблоко	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.46</b>	<b>0.47</b>	<b>0.46</b>	<b>0.47</b>	<b>8.09</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>40.04</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>627</b>	<b>11.4</b>	<b>17.58</b>	<b>11.57</b>	<b>14.27</b>	<b>71.67</b>	<b>87.73</b>	<b>564.88</b>	<b>655.72</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>435</b>	<b>12.61</b>	<b>17.41</b>	<b>14.18</b>	<b>17.67</b>	<b>55.59</b>	<b>71.47</b>	<b>365.49</b>	<b>485.28</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1285</b>	<b>1579</b>	<b>30.68</b>	<b>43.65</b>	<b>36.2</b>	<b>46</b>	<b>178</b>	<b>224.07</b>	<b>1260</b>	<b>1567.24</b>	

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	
<b>День 9</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
	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
	<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>297</b>	<b>11</b>	<b>12.26</b>	<b>18.76</b>	<b>20.68</b>	<b>22.17</b>	<b>29.23</b>	<b>294.58</b>	<b>346.27</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>100</b>	<b>100</b>									
	Сок яблочный	130	130	0.2	0.2	0	0	15.5	15.5	71	71	399
	<b>Итого:</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15.5</b>	<b>15.5</b>	<b>71</b>	<b>71</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>697</b>	<b>19.56</b>	<b>24.3</b>	<b>15.07</b>	<b>19.49</b>	<b>66.85</b>	<b>82.84</b>	<b>480.82</b>	<b>580.9</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>275</b>	<b>340</b>	<b>21.17</b>	<b>26.05</b>	<b>10.82</b>	<b>13.32</b>	<b>42.13</b>	<b>53.79</b>	<b>319.25</b>	<b>464.67</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1220</b>	<b>1464</b>	<b>51.93</b>	<b>62.8</b>	<b>44.7</b>	<b>53</b>	<b>146.7</b>	<b>181</b>	<b>1166</b>	<b>1463</b>	

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			
<b>День 10</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
	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
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>417</b>	<b>8.08</b>	<b>10.39</b>	<b>10.48</b>	<b>14.01</b>	<b>34.7</b>	<b>46.52</b>	<b>270.74</b>	<b>348.8</b>	
<b>Второй завтрак</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>100</b>	<b>100</b>									
	Фрукт яблоко	100	100	0.46	0.47	0.46	0.47	8.09	8.1	40	40.04	368
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.46</b>	<b>0.47</b>	<b>0.46</b>	<b>0.47</b>	<b>8.09</b>	<b>8.1</b>	<b>40</b>	<b>40.04</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>494</b>	<b>600</b>	<b>8.34</b>	<b>12.33</b>	<b>10.55</b>	<b>13.2</b>	<b>64.64</b>	<b>78.45</b>	<b>375.44</b>	<b>436.37</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	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.
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>11.99</b>	<b>17.12</b>	<b>8.05</b>	<b>10.55</b>	<b>48.16</b>	<b>61.01</b>	<b>344.47</b>	<b>446.25</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1129</b>	<b>1377</b>	<b>28.87</b>	<b>40.3</b>	<b>29.5</b>	<b>38.23</b>	<b>155.6</b>	<b>194.1</b>	<b>1031</b>	<b>1271</b>	