

**Утверждаю**

**Заведующий МДОУ «Рязский детский сад №10»**

**О.Б. Рубайлова**

**Приказ от «28» мая 2021 г. № 101**



## **Примерное десятидневное меню**

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения**

**«Рязский детский сад №10»**

**от 3 лет до 7 лет**

**с 24 – часовым пребыванием**

**(осень - зима)**

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

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет ккал	№ рецеп- туры							
			Б 3-7 лет г	Ж 3-7 лет г	У 3-7 лет г									
Завтрак: День 1	Норма выхода блюда	440+ 5% квал	Каша «Дружба» Молоочная.	220	4,8	5,13	19,8	207,00	168	9.7.9.8 «Лечебное и рациональное питание. Картогекта блюдо». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер детских ЛПУ. В.И.Мурох, Д.А.Соколовская и др.. 2-е изд. - Минск: «Урожай» 2002.				
			Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,67	14,17	93,30	395					
			Печенье	40	2,10	7,6	26,04	184,0						
			Итого:	460	10,0	15,4	60,01	484,3						
			Обед	Норма выхода блюда	640	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27		14,71	103,8	82	ГОСТ 31807-2018
						Рагу из овощей - куры отварные	235	21,93	16,99		17,84	291,13	137	
						Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0		27,76	113	376	
						Хлеб ржаной	50	2,34	0,54		18,70	96,00		
						Итого:	685	26,86	19,8		79,0	603,93		
						Норма выхода блюда	240							
Полдник	Норма выхода блюда	240	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,22	4,68	7,7	77,9	22	ГОСТ 31807-2018				
			Хлеб пшеничный	50	3,95	0,51	25,4	118,75						
			Сок	100	0,1	0	10,10	46,00	399					
			Итого:	250	5,27	5,19	43,2	242,65						

Ужин	Норма выхода блюда	4:10			7,7	77,9	22
	Блинчики	100	6,74	8,76	27,16	207	447
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,27	0,09	20,94	82	378
	Фрукт яблоко	70	0,36	0,36	6,23	30,8	368
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>8,59</b>	<b>13,89</b>	<b>62,03</b>	<b>397,7</b>	
II ужин							
	Кефир 2,5%	140	4,06	3,5	5,6	70	401
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9	9.7.9.8 «Лечебное и рациональное питание. Карточка блюда» Практическое руководство для врачей-диетологов, диетестер детских ЛПУ. В.И.Мурох, Л.А.Соколовская и др.-2-е изд.-Минск: Урожай» 2002.
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>5,47</b>	<b>7,3</b>	<b>27,8</b>	<b>151,9</b>	
Итого за 1 день		<b>2105</b>	<b>55,19</b>	<b>61,58</b>	<b>272,04</b>	<b>1880,18</b>	

Присем пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп-туры
			Б 3-7 лет г	Ж 3-7 лет г	У 3-7 лет г		
<b>День 2</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>440+ 5% ккал</b>					
	Суп молочный с макаронными изделиями	220	5,50	6,00	20,84	136,00	93
	Какао с молоком	200	3,30	4,30	13,83	110,10	397
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,20	6,21	20,04	154,00	1
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>12,00</b>	<b>16,51</b>	<b>54,71</b>	<b>400,1</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>660</b>					
	Суп картофельный с	200	7,0	3,8	18,51	143,76	81

Поддник	Бобовыми									
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,12	137	321			
	Гуляш из отварного мяса	80	8,28	8,27	7,64	126	277			
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372			
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,00	ГОСТ 31807-2018			
	Итого:	660	20,82	17,55	87,47	590,76				
	Норма выхода блюда	240								
	Салат из моркови и яблок	70	2,66	1,13	4,72	49,14	38			
	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	213			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,41	20,32	95,00	ГОСТ 31807-2018			
Сок	100	0,1	0	10,1	46,00	399				
Итого:	250	11	6,14	35,42	252,94					
Норма выхода блюда	440									
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	130	15,00	11,34	33,54	250,8	235			
	Соус сметанный	25	0,45	2,7	4,2	40	354			
	Чай	180	0	0	7,00	28,00	391			
	Фрукты груша	70	0,36	0,21	7,2	32,2	368			
	Итого:	435	15,81	14,25	51,94	351				
	Ряженка	140	4,2	3,5	5,88	71	401			
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9		9.7.9.8«Лечебное и рациональное питание. Картошка блюдо». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестёр детских ЛПУ. В.И.Мурох, Л.А.Соколовская и др.-2-е изд.-Минск:» Урожай» 2002.		
Итого за 2 день	Итого:	160	5,61	7,3	28,08	152,9				
		1444	65,24	61,75	259,52	1747,7				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп-туры		
			Б	Ж	У				
День 3	Единица измерен. блюда	Г	г	г	г	ккал			
		Г	г	г	г	ккал			
Завтрак:	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал							
		Каша гречневая вязкая	220	8,1	7,1	36,30	243,9	168	
		Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,67	14,17	93,3	395	
		Бутерброд с маслом сливочным	40	3,20	6,21	20,04	154	1	
		Итого:	469	14,3	15,98	70,51	491,2		
		Обед	Норма выхода блюда	610					
		Суп с рыбными консервами	200	4,87	7,72	13,47	134	87	
		Картофель в молоке	130	3,04	3,23	17,11	119,72	319	
		Котлета рыбная запеченная	80	7,69	6,76	7,98	128	255	
		Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376	
Подник	Норма выхода блюда	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,00	ГОСТ 31807-2018	
		Итого:	660	18,38	17,25	85,02	590,72		
		Салат из свежлы с огурцами солёными	90	1,40	4,10	5,10	59,9		
		Хлеб пшеничный	60	4,68	0,6	30,48	142,5	ГОСТ 31807-2018	
Ужин	Норма выхода блюда	Сок	100	0,1	0	10,1	46,00	399	
		Итого:	250	5,49	6,19	43,61	253,02		
		Капуста тушеная	150	2,77	4,85	14,14	112,65	336	
		Шницель рубленый	80	11,42	10,42	14,85	185	282	
	Итого:	Чай с лимоном	200	0,6	0,01	7,21	30,31	393	
		Банан	50	0,75	0,25	10,5	47,5	368	
		Итого:	480	15,54	15,53	46,7	375,76		

II ужин									
	Молоко 3,2 %	170	5,1	4,25	7,99	90,1	400		
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5,1</b>	<b>4,25</b>	<b>7,99</b>	<b>90,1</b>			
<b>Итого за 3 день</b>		<b>2029</b>	<b>58,81</b>	<b>59,2</b>	<b>253,83</b>	<b>1800,3</b>			

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет ккал	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У	г		
<b>День 4</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал		
<b>Завтрак:</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>400+</b> <b>5%</b> <b>кг д.д.</b>						
	Омлет натуральный	80	7,05	13,59	1,35	146	215	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	0,72	0,04	1,96	11,00	10	
	Какао с молоком	200	3,3	4,3	13,83	111,1	397	
	Бутерброд с сыром	70	8,00	7,62	20,32	200,9	3	
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>19,07</b>	<b>25,55</b>	<b>37,46</b>	<b>459</b>		
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>640</b>						
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,5	6,9	11,0	101,6	57	
	Картофель в молоке	150	1,08	3,23	19,74	109,72	319	
	Бефстроганов из печени говяжьей	130	12,0	10,80	9,90	198,90	148	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372	
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,00		
	<b>Итого:</b>	<b>710</b>	<b>19,06</b>	<b>21,61</b>	<b>80,84</b>	<b>594,22</b>		
<b>Полдник</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>240</b>						
	Салат овощной с яблоками и свежей	90	1,23	0,21	7,65	38,43	35	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,41	20,32	95,00	ГОСТ 31807-2018	
	Сок	100	0,1	0	10,1	46,00	399	
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9	9.7.9.8«Лечебное и рациональное питание».	

Карточка б/нод. Практическое руководство для врачей-диетологов, диетологов детских ЛПУ.  
В.И.Мурох, Л.А.Соколовская и др. 2-е изд.-Минск: Урожай 2002.

Ужин	Итого:	250	5,9	4,42	60,27	261,33	
	Норма выхода б/нода	440					
	Сырники из творога	100	15,6	8,50	19,67	204	231
	Соус сметанный	25	0,45	2,7	4,2	40	354
	Салат картофельный с зеленым горошком	90	1,77	4,71	8,8	74,78	25
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,27	0,09	20,94	82	378
	Фрукт груша	50	0,4	0,15	5,15	23	368
	Итого:	445	18,49	16,15	58,76	423,78	
	II ужин						
	Молоко 2,5%	170	5,1	4,25	7,99	90,1	400
Итого:	170	5,1	4,25	7,99	90,1		
Итого за 4 день	1565	67,62	71,98	245,32	1838,13		

Прием пищи	Наименование б/нода	Вес б/нода 3-7 лет г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп-туры		
			Б 3-7 лет г	Ж 3-7 лет г	У 3-7 лет г				
Завтрак:	Единица измерен. б/нода	440+5% ккал							
			Каша манная вязкая с изюмом	220	6,00	7,65	29,00	200,2	176
			Кофейный напиток с молоком	200	3	2,67	14,17	93,3	395
			Бутерброд с маслом сливочным	40	3,2	6,21	20,32	154,00	1
			Итого:	469	12,2	16,53	63,49	447,5	
Обед	Норма выхода б/нода	640							

	Суп картофельный с крупой	200	2,9	6,92	18,32	115,4	80
	Макаронные изделия отварные	185	6,35	6,02	35,26	224,6	317
	Котлеты рубленые	80	10,42	9,42	15,85	155,3	282
	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,24	1,75	20	355
	Компот из сухёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,0	ГОСТ 31807-2018
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>22,89</b>	<b>24,14</b>	<b>117,64</b>	<b>724,3</b>	
<b>Подливки</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>250</b>					
	Суфле из рыбы	100	16,1	5,71	4,06	150,0	268
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	25,4	118,0	ГОСТ 31807-2018
	Сок	100	0,5	0	10,1	46,0	399
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>20,5</b>	<b>6,21</b>	<b>39,56</b>	<b>314</b>	
<b>Ужин</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>					
	Винегрет овощной	180	2,45	11,12	15,19	150	45
	Тефтели мясные	60	5,59	6,26	9,13	108	287
	Соус сметанный с томатом	20	0,44	1,24	1,75	20	355
	Чай с лимоном	180	0,6	0,01	7,21	30,31	393
	Фрукт яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	368
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>8,84</b>	<b>17,59</b>	<b>36,43</b>	<b>310,31</b>	
<b>II ужин</b>							
	Раженка	170	5,1	4,25	7,14	86,7	401
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5,1</b>	<b>4,25</b>	<b>7,14</b>	<b>86,7</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>2139</b>	<b>69,53</b>	<b>68,72</b>	<b>264,26</b>	<b>1882,81</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У		
День 6 Загрузка:	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>440+54% ккал</b>					
	Каша вязкая пшенная	220	5,90	7,20	37,30	207	168
	Какао с молоком	200	3,30	4,30	13,80	110,1	397
	Печенье	20	1,41	3,80	22,20	81,9	9.7.9.8«Лечебное и рациональное питание. Карточка блюда» Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестёр детских ЛПУ. В.И.Мурох, Л.А.Соколова и др.-2-е изд.-Минск: Урожай» 2002.
	Итого:	480	15,69	19,90	73,58	461,80	213
	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>610</b>					
	Суп картофельный с бобовыми	200	5,70	4,80	14,50	96,00	81
	Ленивые голубцы	220	19,45	12,48	27,57	300,66	298
	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,51	40,05	355
Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372	
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,70	96,00	ГОСТ 31807-2018	
Итого:	700	28,51	20,45	85,78	620,71		
<b>Норма выхода блюда</b>	<b>240</b>						
Полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	90	1,77	4,71	8,8	74,78	25
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	25,4	118,0	ГОСТ 31807-2018
	Сок	100	0,5	0	10,10	46	399
	Итого:	240	6,17	5,21	44,3	238,78	
<b>Норма выхода блюда</b>	<b>440</b>						
Ужин	Салат из свежих	85	0,8	5,62	3,24	66,82	14

	помидоров с луком	120	8,45	13	45	237	449
	Оладьи	180	0,68	0,28	14,97	66,00	398
	Напиток из плодов шиповника	70	0,36	0,36	0,68	30,8	368
	Фрукт яблоко	<b>455</b>	<b>10,29</b>	<b>19,26</b>	<b>63,89</b>	<b>400,62</b>	
	<b>Итого:</b>						
<b>П ужин</b>							
	Кефир 2,5 %	140	4,06	3,5	5,6	70	401
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9	
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>5,47</b>	<b>7,3</b>	<b>27,8</b>	<b>151,9</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>2035</b>	<b>65,13</b>	<b>72,12</b>	<b>295,35</b>	<b>1873,81</b>	

9.7.9.«Печеное и рациональное питание. Картошка блинда». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер детских ЛПУ.  
В.И.Мурох, Л.А.Соколова и др..2-е изд.-Минск» Урожай» 2002.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
<b>Завтрак:</b>							
	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>400+5% ккал</b>					
	Омлет натуральный	80	7,05	13,59	1,35	156	215
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,67	14,17	93,3	395
	Бутерброд с маслом и сыром	77	8,00	7,62	20,36	210,8	3
	<b>Итого:</b>	<b>357</b>	<b>18,05</b>	<b>23,88</b>	<b>35,88</b>	<b>460,1</b>	
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>600</b>					
	Суп картофельный	200	3,13	4,92	13,15	90,8	77
	Фрикадельки мясные	70	10,3	7,08	0,55	109,42	121
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	21,12	137	321
	Биточки рыбные запеченные	80	7,69	3,76	7,98	108	255

Полдник	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	22,70	96,00	ГОСТ 31807-2018
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>26,96</b>	<b>21,1</b>	<b>93,26</b>	<b>654,22</b>	
	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>240</b>					
	Салат из картофеля с соевыми отруцями	100	1,22	4,68	7,7	77,9	22
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	25,4	118,0	ГОСТ 31807-2018
	Сок	100	0,5	0	10,1	46,00	399
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,62</b>	<b>5,18</b>	<b>43,2</b>	<b>241,9</b>	
	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>440</b>					
	Запеканка из творога	130	22,8	6,66	28,2	296,4	237
Итого за 7 дней	Соус сметанный	25	0,45	2,7	4,2	40	354
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,27	0,09	20,94	82	378
	Банан	60	0,9	0,3	12,6	57	368
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>24,42</b>	<b>9,75</b>	<b>65,94</b>	<b>475,4</b>	
	Молоко 3,2 %	170	5,1	4,25	7,99	90,1	400
<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5,1</b>	<b>4,25</b>	<b>7,99</b>	<b>90,1</b>		
<b>Итого за 7 дней</b>	<b>1922</b>	<b>81,15</b>	<b>64,16</b>	<b>246,27</b>	<b>1921,72</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У		
Завтрак: День 8	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>440+5% ккал</b>					
	Каша вязкая геркулесовая	220	3,79	4,48	19,03	141	168
	Какао с молоком	200	3,3	4,3	13,83	110,1	397
	Бутерброд с маслом сливочным	409	3,2	6,21	20,4	154,00	1
<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>10,29</b>	<b>14,99</b>	<b>53,26</b>	<b>405,1</b>		
<b>Обед</b>	<b>Норма выхода</b>	<b>640</b>					

	<b>Блюда</b>									
	Борщ с картофелем	200	4,30	11,4	12	87,84	58			
	Плов с пшпцей	220	22	14,32	36,79	358	304			
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372			
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96				
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>28,78</b>	<b>26,4</b>	<b>88,99</b>	<b>629,84</b>				
	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>240</b>								
<b>Подник</b>	Салат из белокочанной капусты	90	1,26	2,55	7,7	78,66	20			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,41	20,32	95				
	Сок	100	0,5	0	10,1	46				
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9				
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,33</b>	<b>6,76</b>	<b>60,32</b>	<b>301,56</b>				
	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>440</b>								
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	21,2	137	321			
	Оладьи из печени говяжьей	110	8,49	10,5	18,34	156,64	284			
	Икра кабачковая	60	0,72	2,2	4,44	28,2	93			
	Чай	180	0	0	7,00	28,00	391			
Фрукт яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	368				
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>12,47</b>	<b>17,7</b>	<b>55,88</b>	<b>371,84</b>					
<b>Итого:</b>										
<b>Итого:</b>	Раженка	140	4,2	3,5	5,88	71	401			
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9				

9.7.9.8 «Лечебное и рациональное питание. Картошка блюдо». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестёр детских ЛПУ.  
В.И.Мурох, Л.А.Соколовская и др., 2-е изд.-Минск: Урожай» 2002.

Итого за 8 день	Итого:	160	5,61	7,3	28,08	151,9
		2129	63,48	73,15	286,53	1860,24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп-туры				
			Б	Ж	У	г						
Завтрак:	Норма выхода блюда	410+ 546 ккал	Каша вязкая рисовая	220	3,09	5,28	32,11	188	168			
			Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,67	14,17	86,16	395			
			Бутерброд с маслом сливочным	40	3,2	6,21	20,4	154,00	1			
			Итого:	469	9,29	14,16	66,68	428,16				
			Обед	Норма выхода блюда	610	Суп рассольник	200	1,3	3,03	10,45	83,4	74
						Капуста тушеная	150	2,77	4,85	14,14	112,65	132
						Бефстроганов из отварного мяса	90	11,63	9,3	6,45	140	278
						Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376
						Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96	ГОСТ 31807-2018
						Итого:	690	18,48	17,72	77,5	545,05	
Полдник	Норма выхода блюда	250				Салат из капусты белокочанной и морской капусты	90	1,83	5,8	9,9	92	49
						Йогурт варёный	40	5,08	4,6	0,28	62,8	213
						Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	10,16	47,5	ГОСТ 31807-2018
						Сок	100	0,5	0	10,1	46	399
			Итого:	250	8,99	10,6	30,44	248,3				
Ужин	Норма выхода блюда	450										

	Вареники ленивые (отварные)	130	14,13	8,09	27	245	229
	Соус сметанный	25	0,45	2,7	4,2	40	354
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,27	0,09	20,94	82	378
	Фрукт груша	100	0,40	0,3	10,3	46	368
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>15,25</b>	<b>11,18</b>	<b>62,44</b>	<b>413</b>	
<b>П ужин</b>	Молоко 2,5 %	170	5,1	4,25	7,99	90,1	400
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5,1</b>	<b>4,25</b>	<b>7,99</b>	<b>90,1</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1484</b>	<b>57,11</b>	<b>57,91</b>	<b>245,05</b>	<b>1724,61</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
	<b>Завтрак:</b>	<b>410+</b>					
	<b>блюда</b>	<b>54%</b>					
	<b>кв.л</b>						
	Каша ячневая вязкая	220	6,3	7,40	27,15	180,00	168
Какао с молоком	200	3,3	4,3	13,83	110,1	397	
Бутерброд с маслом сливочным	40	3,2	6,21	20,4	154,0	1	
<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>12,8</b>	<b>17,91</b>	<b>61,38</b>	<b>444,1</b>		
<b>Обед</b>	<b>блюда</b>	<b>640</b>					
	<b>блюда</b>						
	Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,36	3,86	5,35	62	67
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,12	137	321
	Биточки мясные рубленые	80	10,42	9,42	12,85	185,3	282
	Соус сметанный с томатом	25	0,44	1,24	1,75	20	355
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	88	372
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,00	ГОСТ 31807-2018
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>18,16</b>	<b>20</b>	<b>81,27</b>	<b>588,3</b>	
	<b>Подник</b>	<b>блюда</b>	<b>240</b>				

	<b>Блюда</b>									249
	Рыба, запеченная в омлете	100	15,1	5,9	4,2	130				ГОСТ 31807-2018
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,24	71,25				9.7.9.8 «Лечебное и рациональное питание. Картошка блюдо». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетологов детских ЛПУ.
	Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9				В.И.Мурох, Л.А.Соколовская и др. 2-е изд. - Минск: «Урожай» 2002.
	Сок	100	0,5	0	10,1	46,00				399
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>19,38</b>	<b>10,0</b>	<b>51,74</b>	<b>329,15</b>				
<b>Ужин</b>	<b>Норма выхода блюда</b>	<b>450</b>								
	Салат из картофеля с зеленым горошком	90	1,77	4,71	8,8	74,78				25
	Булочка домашняя	110	7,73	15,02	64,7	329				469
	Чай с лимоном	180	0,6	0,01	7,21	30,31				393
	Фрукт яблоко	70	0,36	0,36	0,68	30,8				368
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>10,46</b>	<b>20,1</b>	<b>81,39</b>	<b>464,89</b>				
<b>П Ужин</b>	Ряженка	140	4,2	3,5	5,88	71				401
	<b>Итого:</b>	<b>140</b>	<b>4,2</b>	<b>3,5</b>	<b>5,88</b>	<b>71</b>				
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>1994</b>	<b>65,00</b>	<b>71,51</b>	<b>281,6</b>	<b>1897,14</b>				
<b>ВСЕГО за 10 дней</b>		20246	649,26	662,08	2649,93	18428,04				
<b>Среднее значение за 10 дней</b>		2024,6	64,93	66,20	264,99	1842,8				

**Химический состав суточного набора продуктов по дням для детей от 3 до 7 лет,  
посещающих МДОУ «Рязский детский сад №10» к 10 - дневному меню (осень - зима)**

Дни	Химический состав набора			
	Белки г.	Жиры г	Углеводы г.	Энергетическая ценность (ккал).
	<b>3-7 лет</b>	<b>3-7 лет</b>	<b>3-7 лет</b>	<b>3-7 лет</b>
1 день	56,19	61,58	272,04	1880,48
2 день	65,24	61,75	259,62	1747,7
3 день	58,81	59,2	253,83	1800,8
4 день	67,62	71,98	245,32	1838,43
5 день	69,53	68,72	264,26	1882,81
6 день	66,13	72,12	295,35	1873,81
7 день	80,15	64,16	246,27	1921,72
8 день	63,48	73,15	286,53	1860,24
9 день	57,11	57,91	245,05	1724,61
10 день	65	71,51	281,66	1897,44
<b>Среднесуточный состав набора</b>	<b>64,93</b>	<b>66,20</b>	<b>264,99</b>	<b>1842,8</b>



Пропито, пронумеровано и скреплено печатью  
16 (Шестнадцать) листов

О.Б. Руайнлова



№ п/п	№ документа	Дата документа	Содержание документа	Инициалы
1	1000-1000	10.01.2020	...	...
2	1000-1000	10.01.2020	...	...
3	1000-1000	10.01.2020	...	...
4	1000-1000	10.01.2020	...	...
5	1000-1000	10.01.2020	...	...
6	1000-1000	10.01.2020	...	...
7	1000-1000	10.01.2020	...	...
8	1000-1000	10.01.2020	...	...
9	1000-1000	10.01.2020	...	...
10	1000-1000	10.01.2020	...	...
11	1000-1000	10.01.2020	...	...
12	1000-1000	10.01.2020	...	...
13	1000-1000	10.01.2020	...	...
14	1000-1000	10.01.2020	...	...
15	1000-1000	10.01.2020	...	...
16	1000-1000	10.01.2020	...	...