



Утверждаю

МДОУ «Рязанский детский сад №10»
О.Б. Рубайлова

28 мая 2021 г. № 101

Примерное десятидневное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Рязанский детский сад №10»

от 3 лет до 7 лет

с 24 – часовым пребыванием

(Весна – лето)

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

Утвержденным постановлением Главного
государственного санитарного врача
России от 27 октября 2020 г. N 32

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет ккал	№ рецеп- туры				
			Б	Ж	У						
День 1 Завтрак:	Единица измерен. Каша «Дружба» молочная. Кофейный напиток с молоком Печенье	400+ 5% ккал	г	г	г	г					
			220	4,8	5,13	19,8	207,00	168			
			200	3,10	2,67	14,17	93,30	395			
			40	2,10	7,6	26,04	184,0	9.7.9,8«Лечебное и Рациональное питание. Картошка блюда» Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер детских ШПУ.			
			Итого:	460	10,0	15,4	60,01	484,3	В.И.Мурох, Л.А.Соко ловская и др., 2-е изд. - Минск: «Урожай» 2002.		
			Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из овощей - куры отварные Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной	600	200	2,15	2,27	14,71	103,8	82
						235	21,93	16,99	17,84	291,13	137
						200	0,44	0	27,76	113	376
						50	2,34	0,54	18,70	96,00	ГОСТ 31807- 2018
						Итого:	685	26,86	19,8	79,0	603,93
Подник	Салат из картофеля с солеными огурцами	250				100	1,22	4,68	7,7	77,9	22
						Итого:	250				

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,51	25,4	118,75	ГОСТ 31807-2018
	Сок	100	0,1	0	10,10	46,00	399
	Итого:	250	5,27	5,19	43,2	242,65	
Ужин	Норма выхода блюда	450					
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,16	2,22	26,6	13
	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
	Итого:	410	7,79	11,37	56,55	346,4	
П 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. Картошка блюдо». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетестёр детских ЛПУ. В.И.Мурох,Л.А.Соколовская и др.-2-е изд.- Минск: «Урожай» 2002.
	Итого:	160	5,47	7,3	27,8	151,9	
Итого за 1 день		1965	55,39	59,06	266,56	1829,18	

Прием 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		
День 2	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал					
	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

	Бутерфорд с маслом сливочным	40 9	3,20	6,21	20,04	154,00	1
	Итого:	469	12,00	16,51	54,71	400,1	
Обед	Норма выхода блюда	600					
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,0	3,8	18,51	143,76	81
	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	
Полдник	Норма выхода блюда	250					
	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	
Ужин	Норма выхода блюда	450					
	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	
II ужин							
	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, диетологов детских

ЛПУ.
В.И.Мурок, Д.А.Соко
ловская и др., 2-е
изд.-
Минск: «Урожай»
2002.

Итого:	160	5,61	7,3	28,08	152,9				
Итого за 2 день	1944	65,24	61,75	259,62	1747,7				

Прием 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		
День 3	Единица измерен.	г	г	г	г			
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 9	3,20 9	6,21	20,04	154	1	
	Итого:	469	14,3	15,98	70,51	491,2		
Обед	Норма выхода блюда	600						
	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	
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,00	ГОСТ 31807- 2018	
	Итого:	660	18,38	17,25	85,02	590,72		
Полдник	Норма выхода блюда	250						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,71	5,59	3,03	64,52	15	
	Хлеб пшеничный	60	4,68	0,6	30,48	142,5	ГОСТ 31807-	

	Сок	100	0,1	0	10,1	46,00	2018
	Итого:	250	5,49	6,19	43,61	253,02	
Ужин	Норма выхода блюда	450					
	Капуста тушеная	150	2,77	4,85	14,14	112,65	336
	Пшеница рублиный	80	11,42	10,42	14,85	185	282
	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
	Итого:	170	5,1	4,25	7,99	90,1	
Итого за 3 день		2029	58,81	59,2	253,83	1800,8	

Прием 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		
День 4	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал					
	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
	Итого:	390	19,07	25,55	37,46	469	
Обед	Норма выхода блюда	600					
	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	
	Итого:	710	19,06	21,61	80,84	594,22	
Подник	Норма выхода блюда	250					
	Салат овощной с яблоками и свеклой	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. Картошка блюд» Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер детских ШДУ. В.И.Мурох,Л.А.Соко ловская и др.-2-е изд.- Минск: «Урожай» 2002.
	Итого:	250	5,9	4,42	60,27	261,33	
Ужин	Норма выхода блюда	450					
	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	
И. 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		1965	67,62	71,98	245,32	1838,43	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет ккал	№ рецеп- туры
День 5	Единица измерен.	г	Б 3-7 лет г	Ж 3-7 лет г	У 3-7 лет г		

Завтрак:	Норма выхода блюда	400+ 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 9	3,2	6,21	20,32	154,00	1		
	Итого:	469	12,2	16,53	63,49	447,5			
	Норма выхода блюда	600							
	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 сушёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376		
	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	18,7	96,0	ГОСТ 31807-2018		
	Итого:	740	22,89	24,14	117,64	724,3			
	Норма выхода блюда	250							
	Суфле из рыбы	100	16,1	5,71	4,06	150,0	268		
Полдник	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	25,4	118,0	ГОСТ 31807-2018		
	Сок	100	0,5	0	10,1	46,0	399		
	Итого:	250	20,5	6,21	39,56	314			
	Норма выхода блюда	450							
	Винегрет овощной	180	2,45	11,12	15,19	150	45		
Ужин	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		
	Итого:	510	8,84	17,59	36,43	310,31			

II ужин									
	Ряженка	170	5,1	4,25	7,14	86,7	401		
	Итого:	170	5,1	4,25	7,14	86,7			
Итого за 5 день		2139	69,53	68,72	264,26	1882,81			

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У		
День 6	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал					
Завтрак:	Каша вязкая пшениная	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. Картошка блюдо». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетологов, диетологов ДПУ. В.И.Мурых, Л.А.Соколовская и др..-2-е изд.- Минск» Урожай» 2002.
	Итого:	40	5,08	4,60	0,28	62,8	213
Обед	Норма выхода блюда	600					
	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:	480	15,69	19,90	73,58	461,80	

Подлинк	Итого:	700	28,51	20,45	85,78	620,71	
	Норма выхода блюда	250					
	Сагат 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		
Ужин	Норма выхода блюда	450					
	Сагат из свежих помидоров с луком	85	0,8	5,62	3,24	66,82	14
	Оладьи	120	8,45	13	45	237	449
	Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	14,97	66,00	398
	Фрукт яблоко	70	0,36	0,36	0,68	30,8	368
	Итого:	455	10,29	19,26	63,89	400,62	
	Итого за 6 дней						
Итого:	160	5,47	7,3	27,8	151,9		
Итого:		66,13	72,12	295,35	1873,81		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецептур
			Б 3-7 лет г	Ж 3-7 лет г	У 3-7 лет г		
День 7	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	400+ 5%					

		ккал							
Обед	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		
	Итого:	357	18,05	23,88	35,88	460,1			
	Норма выхода блюда	600							
	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		
	Компот из сушёных фруктов	200	0,44	0	27,76	113	376		
Полдник	Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	22,70	96,00		ГОСТ 31807-2018	
	Итого:	750	26,96	21,1	93,26	654,22			
	Норма выхода блюда	250							
	Сагат из картофеля с соевыми огурами	100	1,22	4,68	7,7	77,9	22		
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	25,4	118,0		ГОСТ 31807-2018	
Ужин	Сок	100	0,5	0	10,1	46,00	399		
	Итого:	250	5,62	5,18	43,2	241,9			
	Норма выхода блюда	450							
	Запеканка из творога	130	22,8	6,66	28,2	296,4	237		
	Соус сметанный	25	0,45	2,7	4,2	40	354		
II ужин	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		
	Итого:	395	24,42	9,75	65,94	475,4			
	Молоко 3,2 %	170	5,1	4,25	7,99	90,1	400		
Итого:	170	5,1	4,25	7,99	90,1				

Итого за 7 дней

1922

80,15

64,16

246,27

1921,72

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 3-7 лет	№ рецеп- туры		
			Б	Ж	У				
День 8	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал			
Завтрак:	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал							
			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	40	3,2	6,21	20,4	154,00	1
			Итого:	469	10,29	14,99	53,26	405,1	
			Норма выхода блюда	600					
Обед	Борщ с картофелем	200	4,30	11,4	12	87,84	58		
	Плов с птицей	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	ГОСТ 31807-2018		
	Итого:	650	28,78	26,4	88,99	629,84			
Полдник	Норма выхода блюда	250							
			Салат из белокочанной капусты	90	1,26	2,55	7,7	78,66	20
			Хлеб пшеничный	40	3,16	0,41	20,32	95	ГОСТ 31807-2018
			Сок	100	0,5	0	10,1	46	399
			Печенье	20	1,41	3,8	22,2	81,9	9,7,9,8«Лечебное и рациональное питание. Картошка блокодр. Практическое руководство для врачей-диетологов, диетсестер детских ЛПУ».

Ужин	Итого:	250	6,33	6,76	60,32	301,56	В.И.Мурох, Л.А.Соколовская и др.. 2-е изд. - Минск: «Урожай» 2002.
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	
Салат из свежих огурцов	60	0,42	2,16	2,22	26,6	13	
Чай	180			7,00	28,00	391	
Фрукт яблоко	50	0,2	0,2	4,9	22	368	
Итого:	550	12,17	17,66	55,66	370,24		
Итого за 8 день	160	5,61	7,3	28,08	151,9		
Итого:	2079	63,18	73,11	286,31	1858,64		В.И.Мурох, Л.А.Соколовская и др.. 2-е изд. - Минск: «Урожай» 2002.
Итого за 8 день	160	5,61	7,3	28,08	151,9		
Итого:	2079	63,18	73,11	286,31	1858,64		

Прием 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		
День 9	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал					
	Каша вязкая рисовая	220	3,09	5,28	32,11	188	168
	Кофейный напиток с	200	3,00	2,67	14,17	86,16	395

Обед	Молоком												
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,2	6,21	20,4	154,00	1						
	Итого:	469	9,29	14,16	66,68	428,16							
	Норма выхода блюда	600											
	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						
	Яйца варёные	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							
	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						
Итого:	435	15,25	11,18	62,44	413	368							
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 9 день	1984	57,11	57,91	245,05	1724,61								

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 10	Единица измерен.	г	г	г	г	ккал	
	Норма выхода блюда	400+ 5% ккал					
	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
	Итого:	469	12,8	17,91	61,38	444,1	
	Норма выхода блюда	600					
	Пи из свежей капуста с картофелем	200	1,36	3,86	5,35	62	67
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,12	137	321
	Биточки мясные рубленные	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	
Итого:	685	18,16	20	81,27	588,3		
Норма выхода блюда	250						
Поддник	Рыба, запеченная в омлете	100	15,1	5,9	4,2	130	249
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	15,24	71,25	ГОСТ 31807-2018
	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, диетологов детских

	Сок	100	0,5	0	10,1	46,00	399
	Итого:	250	19,38	10,0	51,74	329,15	
	Норма выхода блода	450					
	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
	Итого:	450	10,46	20,1	81,39	464,89	
	П Ужин						
	Ряженка	140	4,2	3,5	5,88	71	401
	Итого:	140	4,2	3,5	5,88	71	
	Итого за 10 дней	1994	65,00	71,51	28166	1897,44	
	ВСЕГО за 10 дней	20056	648,16	659,52	2644,23	18375,14	
	Среднее значение за 10 дней	2005,6	64,8	66	264,42	1837,51	

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

Дни	Химический состав набора			
	Белки г.	Жиры г	Углеводы г.	Энергетическая ценность (ккал)
	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1 день	55,36	59,06	266,56	1829,18
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	63,18	73,11	286,31	1858,64
9 день	57,11	57,91	245,05	1724,61
10 день	65	71,51	281,66	1897,44
реднесуточный остат набора	64,8	66	264,42	1837,51

Таблица среднего набора продуктов по дням на детей МДОУ "Ряжский детский сад №10" с 3 до 7 лет (весна-лето)

Именованные пищевые продукты или группы пищевых продуктов	1 день										всего за 10 дней	в среднем за 10 дней
	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад	сад		
о. Молочная и кисломолочные продукция г (5%-9% м.д.ж.)	497	456	496	342	475	480	358	455	440	513	4512	451,2
на		100		100		21,5	16,5	13	12,5	30	110	40
1-й категории						30					60	11
(куры, пшеница-бройлеры, индейка пшенная, 1 кат.)	120	68	60	10	121	93	58			72	552	55,2
продукты (печень, язык, сердце)											120	24
(филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое				140						110	250	25
шт.			138		74		90			74	376	37,6
шт.	6	50	13	80	18	64	94	20	50	36	431	43,1
филе	128	155	145	173	104	70	225	160	190	179	1529	152,9
и (свежие, замороженные, консервированные), чаше соленые и квашенные (не более 10% от количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень,	277,5	115,5	298,0	185,5	177,5	313,0	108,5	289,0	321,5	115,5	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ
ты свежие	96	186	56	143	56	106	74	89	84	112	1002	100,2
фрукты	17		17		24	13	23,5		17		111,5	11,15
фруктовые и овощные	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100
ткни витаминизированные											0	0
оржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50
пшеничный	50	80	120	80	100	50	100	80	60	80	800	80
ы, бобы	35	37	38	54	32	74	13	63	43	42	431	43,1
ищенные изделия	16	30			74						120	12
пшеничная	44	6,5	7	22	22	67	12	8,5	21	81	291	29,1
о сливочное	12,5	25,5	20,5	19,0	30,5	17,5	23,0	32,5	13,5	15,5	210	21
о растительное	13,0	5,0	13,9	12,5	11,5	16,4	6,0	8,0	13,0	10,5	109,8	10,98
итерские изделия	60,0	20,0		20,0		40,0		40,0		20,0	200	20
о - порошок		1,2	1,2		1,2			1,2		1,2	6	0,6
ый чай напиток	2,4	1,2	2,4	1,2	2,4	1,2	2,4	1,2	2,4	1,2	12	1,2
р (в том числе для приготовления блинов и ваплектов, в ле использования пищевой продукции промышленного ска, содержащих сахар должна быть уменьшена в имости от его содержания в конечном готовой вой продукции)	34	32	27	31	26	27	34	27	36	30	304	30,4
жи хлебопекарные	0,6					2,8				1,6	5	0,5
мад	7,5			7,5			7,5		7,5		30	3
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5
состав (без учета т/о)												
к, г	55,4	65,2	58,8	67,6	69,5	66,1	80,2	63,2	57,1	65,0	648,16	64,816
г	59,1	61,8	59,2	72,0	68,7	72,1	64,2	73,1	57,9	71,5	659,52	65,952
воды, г	266,6	259,6	253,8	245,3	246,3	295,4	246,3	286,3	245,1	281,7	2626,23	262,623
гетическая ценность, ккал	1829	1748	1801	1838	1883	1874	1922	1859	1725	1897	18375,14	1837,514

