

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий (ая)

МКДОУ "Детский сад №10 г. Киренска"

(наименование ОО)

Швецова Е.Г.

(ФИО)



Перспективное десятидневное меню

для организации питания детей от 3-ех до 7-ми лет с пребыванием 8-10 часов
на весенне-летний период.

Разработано Управлением образования администрации Киренского муниципального района
При составлении десятидневного меню использована:

литература:

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2012 г. – 584 с. Автор: Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна (788 блюд);
- «Сборник технологический нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детский оздоровительных учреждений» Перевалов – г. Пермь, Уральский региональный центр питания, 2013 г. (699 блюда);
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 (773 блюда);
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

программный продукт:

«Детский сад- Школа. Питание» программного центра "Помощь образованию".

В целях профилактики йод - недостаточности при приготовлении блюд используется йодированная соль.

По представленному меню проводится искусственная витаминизация готового третьего блюда. Препараты витаминов вводят в третье блюдо (компот, кисель и т.д.) после его охлаждения до температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150 | 3,65 | 4,60 | 19,15 | 111,55 | 268 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 12,02 | 58,76 | 502 |
| | Бутерброд с сыром | 43,5/13,5 | 3,17 | 0,44 | 13,29 | 93,63 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 407 | 6,92 | 5,14 | 44,46 | 263,94 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт) | 188 | 0,00 | 0,00 | 22,56 | 90,24 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 188 | 0 | 0 | 22,56 | 90,24 | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,19 | 3,60 | 7,67 | 82,5 | 133 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 3,90 | 0,58 | 21,17 | 125,58 | 297 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 70 | 10,45 | 7,79 | 3,74 | 125,55 | 403 |
| | Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,10 | 12 | пром.изг. |
| | Кисель из яблок | 180 | 0,09 | 0,11 | 19,06 | 86,4 | 520 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 688 | 21,08 | 12,84 | 81,19 | 568,65 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 180 | 4,22 | 4,50 | 8,46 | 95,4 | 534 |
| | Плоды свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | пром.изг. |
| | Кекс "Детский" | 50 | 1,73 | 8,59 | 21,20 | 182 | 604 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 6,75 | 13,29 | 37,16 | 315,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1613 | 34,75 | 31,27 | 185,37 | 1238,23 | |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 180 | 19,23 | 20,93 | 36,25 | 368,5 | 155 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 | 508 |
| | Бутерброд с маслом | 26/9 | 2,10 | 6,74 | 9,78 | 88,6 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 415 | 24,93 | 30,97 | 71,03 | 601,10 | |
| ЗАВТРАК 2 | Йогурт | 130 | 3,64 | 4,16 | 13,27 | 103,08 | пром. изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 130 | 3,64 | 4,16 | 13,27 | 103,08 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 161,5/18,5 | 4,42 | 3,51 | 10,81 | 104,15 | 154 |
| | Говядина, тушенная с капустой | 132/68 | 14,40 | 21,74 | 10,60 | 324,66 | 371 |
| | Салат из свеклы с сыром | 55,8/4,2 | 1,68 | 7,16 | 4,26 | 78,8 | 56 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 24,30 | 99 | 527 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 688 | 25,38 | 33,11 | 77,42 | 743,23 | |
| ПОЛДНИК | Биточки рисовые | 150 | 3,71 | 4,05 | 21,51 | 150,12 | 295 |
| | Чай с медом | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 52,02 | 503 |
| | Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 430 | 4,2 | 4,45 | 44,81 | 249,14 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1663 | 58,15 | 72,69 | 206,53 | 1696,55 | |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом | 24,5/16,5/4 | 1,75 | 3,17 | 19,46 | 106,29 | 2 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,30 | 15,90 | 81 | 506 |
| | Омлет натуральный | 160 | 10,79 | 17,41 | 3,70 | 210,93 | 307 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 14,14 | 21,88 | 39,06 | 398,22 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кефир | 130 | 3,64 | 3,25 | 5,07 | 68 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 130 | 3,64 | 3,25 | 5,07 | 68 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с клецками | 180 | 0,79 | 1,71 | 5,74 | 41,4 | 151 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,41 | 5,58 | 28,14 | 207,29 | 243 |
| | Котлеты припущенные куриные | 70 | 9,50 | 7,50 | 6,50 | 112 | 417 |
| | Салат "Мозайка" | 60 | 0,80 | 4,00 | 4,90 | 68 | 35 |
| | Компот из свежих ягод (вишня) | 180 | 0,40 | 0,18 | 20,79 | 86,4 | 526 |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 688 | 21,69 | 19,67 | 93,52 | 651,71 | |
| ПОЛДНИК | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,68 | 54,9 | 504 |
| | Пирожки печеные с капустой | 36/24 | 2,60 | 3,20 | 17,87 | 114,67 | 172 |
| | Фрукты свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 340 | 3,09 | 3,50 | 41,85 | 216,57 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1563 | 42,56 | 48,3 | 179,5 | 1334,5 | |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная вязкая | 150 | 3,49 | 7,92 | 24,58 | 200,35 | 262 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 | 513 |
| | Бутерброд с сыром | 43,5/13,5 | 3,17 | 3,07 | 13,29 | 93,63 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 407 | 9,86 | 13,69 | 53,77 | 372,98 | |
| ЗАВТРАК 2 | Напиток из плодов шиповника | 188 | 0,64 | 0,26 | 22,80 | 87 | 398 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 188 | 0,64 | 0,26 | 22,8 | 87 | |
| ОБЕД | Кисель из кураги | 180 | 0,72 | 0,05 | 24,52 | 102,6 | 521 |
| | Уха рыбацкая | 160/20 | 4,03 | 1,60 | 6,98 | 59,4 | 157 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,73 | 5,72 | 14,17 | 119,6 | 434 |
| | Котлеты рыбные | 80 | 9,12 | 1,68 | 7,68 | 90,4 | 351 |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,74 | 5,48 | 4,08 | 78 | 82 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 698 | 22,13 | 15,23 | 84,88 | 586,62 | |
| ПОЛДНИК | Булочка "Веснушка" | 50 | 2,51 | 2,58 | 25,50 | 147,5 | 578 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4,22 | 4,50 | 8,46 | 95,4 | 534 |
| | Плоды свежие (банан) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 8,23 | 7,58 | 54,96 | 338,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1623 | 40,86 | 36,76 | 216,41 | 1385,5 | |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 3,13 | 3,73 | 17,08 | 131,4 | 171 |
| | Бутерброд с повидлом с маслом | 20/23/7 | 1,60 | 3,40 | 15,60 | 82,34 | 4 |
| | Чай-заварка | 200 | 0,80 | 0,00 | 0,16 | 5,6 | 501 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 430 | 5,53 | 7,13 | 32,84 | 219,34 | |
| ЗАВТРАК 2 | Йогурт | 130 | 3,64 | 4,16 | 13,27 | 103,08 | пром. изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 130 | 3,64 | 4,16 | 13,27 | 103,08 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,30 | 3,74 | 6,43 | 75,18 | 147 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3,98 | 5,84 | 23,27 | 131,35 | 248 |
| | Гуляш из говядины | 70 | 9,02 | 10,83 | 2,24 | 143,25 | 373 |
| | Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | пром.изг. |
| | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 19,79 | 86,4 | 526 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 688 | 19,71 | 21,31 | 80,2 | 580,6 | |
| ПОЛДНИК | Сырники из творога | 150 | 18,41 | 16,05 | 31,77 | 289,41 | 326 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 12,02 | 58,76 | 502 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 18,51 | 16,15 | 43,79 | 348,17 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1598 | 47,39 | 48,75 | 170,1 | 1251,19 | |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая | 170 | 4,09 | 5,99 | 24,48 | 154,14 | 272 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 | 508 |
| | Бутерброд с маслом | 26/9 | 2,10 | 6,74 | 9,78 | 88,6 | 1 |
| | | 405 | 9,79 | 16,03 | 59,26 | 386,74 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый) | 188 | 1,32 | 0,00 | 19,18 | 88,36 | пром.изг. |
| | | 188 | 1,32 | 0 | 19,18 | 88,36 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп крестьянский с крупой | 180 | 1,35 | 3,83 | 7,43 | 70,06 | 160 |
| | Суфле из печени | 70 | 9,09 | 4,82 | 2,92 | 107,62 | 35/8 |
| | Рагу из овощей | 130 | 2,60 | 6,95 | 11,05 | 101 | 201 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,49 | 2,60 | 4,12 | 41,72 | 10 |
| | Кисель из повидла | 180 | 0,00 | 0,00 | 24,47 | 128,6 | 517 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| | | 678 | 19,32 | 18,9 | 77,44 | 585,62 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные с капустой | 36/24 | 2,60 | 3,20 | 17,87 | 114,67 | 172 |
| | Чай с медом | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 52,02 | 503 |
| | Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | пром.изг. |
| | | 340 | 3,09 | 3,50 | 41,67 | 213,69 | |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | | | | | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1611 | 33,52 | 38,43 | 197,55 | 1274,41 | |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 160 | 10,79 | 17,41 | 3,70 | 210,93 | 307 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,20 | 2,70 | 15,90 | 79 | 513 |
| | Бутерброды с джемом (абрикосовый) с маслом | 24,5/16,5/4 | 1,75 | 3,17 | 19,46 | 106,29 | 2 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 15,74 | 23,28 | 39,06 | 396,22 | |
| ЗАВТРАК 2 | Кефир | 130 | 3,64 | 3,25 | 5,07 | 68 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 130 | 3,64 | 3,25 | 5,07 | 68 | |
| ОБЕД | Солянка из птицы (курица) | 155/25 | 4,38 | 7,97 | 4,20 | 102,42 | 141 |
| | Плов из отварной птицы (курица) | 130/70 | 9,24 | 14,14 | 36,10 | 311,9 | 411 |
| | Овощи консервированные с лимонной кислотой (помидоры) | 60 | 0,66 | 0,06 | 0,96 | 12 | пром.изг. |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,09 | 0,00 | 24,30 | 99 | 527 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 688 | 19,16 | 22,87 | 93,01 | 661,94 |
| ПОЛДНИК | Блинчики с джемом | 63,5/6,5 | 1,13 | 4,26 | 24,27 | 155,03 | 549 |
| | Чай-заварка | 200 | 0,80 | 0,00 | 0,16 | 5,6 | 501 |
| | Плоды свежие (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 370 | 2,33 | 4,66 | 34,23 | 207,63 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1593 | 40,87 | 54,06 | 171,37 | 1333,79 | |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша "Дружба" | 150 | 2,95 | 6,74 | 18,79 | 129,65 | 266 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,60 | 1,30 | 15,90 | 81 | 506 |
| | Бутерброд с сыром | 43,5/13,5 | 3,17 | 3,07 | 13,29 | 93,63 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 407 | 7,72 | 11,11 | 47,98 | 304,28 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт) | 188 | 0,00 | 0,00 | 22,56 | 90,24 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 188 | 0 | 0 | 22,56 | 90,24 | |
| ОБЕД | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0,14 | 22,80 | 87 | 538 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 2,48 | 2,59 | 16,34 | 105,01 | 149 |
| | Азу | 127/73 | 13,30 | 9,80 | 20,80 | 295,84 | 370 |
| | Салат "Студенческий" | 60 | 2,10 | 6,00 | 4,80 | 87 | 39 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 708 | 22,99 | 19,23 | 92,19 | 711,47 | |
| ПОЛДНИК | Пирог с рыбными консервами | 54/16 | 4,86 | 3,00 | 21,78 | 162,2 | 174 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,68 | 54,9 | 504 |
| | Фрукты свежие (мандарин) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 350 | 5,75 | 3,20 | 42,96 | 255,10 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1653 | 36,46 | 33,54 | 205,69 | 1361,09 | |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая вязкая | 170 | 3,34 | 8,60 | 20,45 | 157,49 | 259 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,10 | 12,02 | 58,76 | 502 |
| | Бутерброд с маслом | 26/9 | 2,10 | 6,74 | 9,78 | 88,6 | 1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 5,54 | 15,44 | 42,25 | 304,85 | |
| ЗАВТРАК 2 | Йогурт | 130 | 3,64 | 4,16 | 13,27 | 103,08 | пром. изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 130 | 3,64 | 4,16 | 13,27 | 103,08 | |
| ОБЕД | Свекольник | 180 | 1,62 | 2,59 | 12,19 | 78,37 | 136 |
| | Рулет из мяса говядины с макаронами | 120/80 | 15,06 | 13,30 | 34,32 | 302,5 | 296 |
| | Овощи консервированные с лимонной кислотой (огурец) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 7,8 | пром.изг. |
| | Компот из свежих плодов (яблоки) | 180 | 0,14 | 0,14 | 20,09 | 86,4 | 526 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 688 | 22,09 | 16,79 | 95,07 | 611,69 | |
| ПОЛДНИК | Печенье | 50 | 2,50 | 4,70 | 31,64 | 203,5 | пром.изг. |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4,22 | 4,50 | 8,46 | 95,4 | 534 |
| | Плоды свежие (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 7,12 | 9,5 | 50,4 | 345,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1553 | 38,39 | 45,89 | 200,99 | 1365,52 | |

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------------|---|---------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша ячневая вязкая | 150 | 3,80 | 7,55 | 19,82 | 123,4 | 261 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144 | 508 |
| | Бутерброд с повидлом с маслом | 20/23/7 | 1,60 | 3,40 | 15,60 | 82,34 | 4 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 9,00 | 14,25 | 60,42 | 349,74 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый) | 188 | 0,94 | 0,00 | 23,31 | 103,4 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 188 | 0,94 | 0 | 23,31 | 103,4 | |
| ОБЕД | Рассольник | 180 | 3,28 | 4,59 | 9,79 | 102,01 | 138 |
| | Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 129/71 | 9,34 | 5,42 | 18,92 | 195,84 | 346 |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,74 | 6,10 | 4,40 | 78 | 82 |
| | Кисель из свежих ягод | 200 | 0,24 | 0,10 | 21,42 | 87 | 518 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | пром.изг. |
| | Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 66,12 | пром.изг. |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 708 | 18,39 | 16,91 | 81,98 | 599,47 | |
| ПОЛДНИК | Пудинг пшеничный | 150 | 3,64 | 9,52 | 45,05 | 157,88 | 291 |
| | Чай с медом | 180 | 0,09 | 0,00 | 13,50 | 52,02 | 503 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 330 | 3,73 | 9,52 | 58,55 | 209,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1626 | 32,06 | 40,68 | 224,26 | 1262,51 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 16096 | 405,01 | 450,37 | 1957,77 | 13503,29 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1609,6 | 40,501 | 45,037 | 195,777 | 1350,329 | |