

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МДОБУ «Руэмский детский сад
«Родничок»

№ 32-х от «01» 09 2026 г.



Примерное основное 10-дневное меню
МДОБУ «Руэмский детский сад «Родничок»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия отварные, с маслом	140/180	5,29	3,23	25,35	151,9	205
			6,8	4,16	32,6	195,3	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,64	0,17	10,51	51,51	ТН
			2,49	0,26	15,93	78,04	
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	63	213
			5,08	4,6	0,28	63	
	Чай с сахаром с лимоном	150/180	0,07	0,01	7,1	29	393
			0,08	0,01	8,52	34,8	
Итого за завтрак	норма 350/400	350/430	12,08	8,01	43,24	295,41	21,10
			14,45	9,03	57,33	371,14	
2 ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	130/180	0,5	0,4	14,3	59,2	399
			0,7	0,6	19,8	82,0	
Итого за 2 завтрак		130/180	0,50	0,40	14,30	59,20	4,23
			0,69	0,55	19,80	81,97	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	3,98	3,11	9,27	81	83
			5,31	4,15	12,36	108,00	
	Сардельки паровые	50/70	8,1	6,14	4,44	105,05	466*
			11,52	8,74	6,31	149,4	
	Соус сметанный	20/30	0,27	0,99	1,87	23,65	354
			0,41	1,5	2,84	35,83	
	Рис отварной	110/130	2	3	20,69	118,29	315
			2,43	3,58	24,46	139,8	
	Икра морковная	30/50	0,66	1,38	3,26	28,11	54
			1,1	2,3	5,44	46,85	
	Компот из свежих плодов (из яблок)	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
			0,14	0,14	21,49	87,84	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			2,07	0,36	12,72	64,2	
Итого за обед	норма 450/600	540/690	17,2	15,1	70,16	493,5	35,25
			22,9767	20,767	85,62	631,92	
ПОЛДНИК							
	Булочка «Дорожная»	50/75	3,39	6,98	26,07	181	470
			5,08	10,47	39,1	271,5	
	Чай с сахаром	150/200	0,04	0	6,99	27,99	392
			0,05	0,01	9,3	37,23	
Итого за полдник	норма 200/250	200/275	3,43	6,98	33,06	208,99	14,93
			5,13	10,48	48,4	308,73	
УЖИН							
	Суп молочный с макарон. изд.	180/200	5,18	4,7	16,96	130,68	93
			5,75	5,21	18,84	145,2	
	Плоды свежие в ассортименте	100/100	0,4	0,4	9,8	45	368
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150/180	0,33	0,01	20,83	84,75	376
			0,4	0,03	24,93	101,45	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,48	0,26	15,89	77,84	ТН
			3,28	0,34	20,9	102,8	
Итого за ужин	норма 400/450	460/520	8,39	5,37	63,48	338,27	24,16
			9,83	5,98	74,47	394,45	
Итого за день			41,60	35,86	224,24	1395,37	21,91
			53,08	46,81	285,62	1788,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1 День 2		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет		
ЗАВТРАК								
	Каша рисовая на молоке с маслом с сахаром	150/180	1,64	2,94	20,72	116,23	185	
			1,97	3,53	24,86	139,48		
	Чай с молоком	150/180	2,65	2,33	11,31	77	394	
			3,16	2,78	13,5	91,9		
	Бутерброд с сыром	50/60	4,83	4,44	12,45	110,5	3	
			5,79	5,33	14,94	132,6		
Итого за завтрак	норма 350/400	350/420	9,12	9,71	44,48	303,73		21,70
			10,92	11,64	53,3	363,98		20,22
2 ЗАВТРАК								
	"Снежок"	100/130	2,8	2,5	11	78	401	
			3,64	3,25	14,3	101,4		
Итого за 2 завтрак		100/130	2,80	2,50	11,00	78,00		5,57
			3,64	3,25	14,30	101,40		5,63
ОБЕД								
	Суп с рыбными консервами	150/180	5,16	5,04	8,56	100,35	87	
			6,19	6,05	10,31	120,42		
	Тефтели мясные с томатным соусом	50/70	5,48	6,38	7,59	109,67	287	
			7,73	8,99	10,7	154,54		
	Пюре картофельное	110/130	2,24	3,5	14,92	100,19	321	
			2,64	4,13	17,58	118,04		
	Икра свекольная	30/50	0,7	1,38	3,7	30,03	54	
			1,17	2,3	6,17	50,05		
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150/180	0,33	0,02	20,83	84,75	372	
			0,40	0,02	25,00	101,70		
	Хлеб ржано-пшеничный	20/40	1,38	0,24	8,48	42,8	ТН	
			2,76	0,48	16,96	85,6		
Итого за обед	норма 450/600	510/650	15,29	16,56	64,08	467,79		33,41
			20,886	21,97	86,716	630,35		35,02
ПОЛДНИК								
	Вафли	50	1,6	1,4	40,6	171	ТН	
			1,6	1,4	40,6	171		
	Кисель из ягод свежих (клюква)	150/200	0,07	0,03	19,55	78,71	378	
			0,09	0,04	26,07	104,94		
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	1,6675	1,43	60,153	249,705		17,84
			1,69	1,44	66,67	275,94		15,33
УЖИН								
	Чай с сахаром	180/200	0,05	0,01	8,39	33,59	392	
			0,05	0,01	9,3	37,23		
	Вареники ленивые с маслом	120/150	17,78	13,05	18,38	261,6	230	
			22,22	16,31	22,97	327		
	Плоды свежие в ассортименте	100/100	0,4	0,3	37,8	41,8	368	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,64	0,17	10,51	51,51	ТН	
			2,49	0,26	15,93	78,04		
Итого за ужин	норма 400/450	420/480	19,87	13,53	75,08	388,5		27,75
			25,16	16,88	86	484,07		26,89
Итого за день			48,75	43,73	254,79	1487,73		
			62,30	55,18	306,99	1855,74		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом с сахаром	150/200	3,71 4,94	4,53 6	20,69 27,58	141,13 188,17	185
	Чай с сахаром	180/200	0,05 0,05	0,01 0,01	8,39 9,3	33,59 37,23	392
	Бутерброд с маслом	20/40	1,23 2,46	3,78 7,56	7,31 14,62	68 136,00	1
Итого за завтрак	норма 350/400	350/440	4,99 7,45	8,32 13,57	36,39 51,5	242,72 361,4	17,34 20,08
2 ЗАВТРАК							
	Кефир	130	3,87	3,23	5,16	65,79	401
Итого за 2 завтрак		130	3,87	3,23	5,16	65,79	4,70 3,66
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми, с курицей, со сметаной	150/200	7,8 10,4	8,45 11,26	10,05 13,4	147,6 196,8	81
	Котлеты рубленые из птицы	50/70	7,83 10,94	8 11,19	8,28 11,58	136,12 190,24	305
	Пюре картофельное с морковью	110/130	2,08 2,45	3,37 3,97	13,15 15,5	91,32 107,59	322
	Капуста маринованная	30/50	0,6 1	1,116 1,86	2,844 4,74	39,3 65,5	ТН
	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,51 0,68	0,21 0,28	14,23 18,93	61 81,13	398
	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2,07 2,07	0,36 0,36	12,72 12,72	64,2 64,2	ТН
Итого за обед	норма 450/600	520/680	20,89 27,54	21,506 28,92	61,274 76,87	539,54 705,46	38,54 39,19
ПОЛДНИК							
	Пряник шоколадный	25/25	1,9	2	19,4	78,95	ТН
	Плоды свежие в ассортименте	100/100	0,4	0,4	9,8	45	368
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	150/200	0,33 0,44	0,02 0,02	20,83 27,77	84,75 113	376
Итого за полдник	норма 200/250	275/325	2,63 2,74	2,42 2,42	50,03 56,97	208,7 236,95	14,91 13,16
УЖИН							
	Котлеты рыбные с капустой и морк. запеченные	60/80	7,94 10,59	4,85 6,47	3,13 4,17	87,75 117	248
	Картофель в молоке	120/150	2,66 3,33	4,06 5,07	15,54 18,18	105,6 132	126
	Сок фруктовый в ассортименте	180/180	0,72 0,72	0,54 0,54	19,8 19,8	81,9 81,9	399
	Хлеб пшеничный	40/40	3,28 3,28	0,34 0,34	20,9 20,9	102,8 102,8	ТН
Итого за ужин	норма 400/450	400/450	14,60 17,92	9,79 12,42	59,37 63,05	378,05 433,70	27,00 24,09
Итого за день			46,98 59,52	45,27 60,56	212,22 253,55	1434,80 1803,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая с маслом	150/180	4,63	3,93	20,79	137,08	168
			5,55	4,72	24,9	164,5	
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,34	2	10,63	70	395
			3,11	2,66	14,11	93,33	
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20/40	1,64	0,17	10,51	51,51	ТН
			3,28	0,34	20,9	102,8	
Итого за завтрак	норма 350/400	360/460	13,69	10,7	42,21	321,59	22,97
			17,02	12,32	60,19	423,63	23,54
2 ЗАВТРАК							
	"Снежок"	130/130	2,8	2,5	11	78	401
			3,64	3,25	14,3	101,4	
Итого за 2 завтрак		100/130	2,80	2,50	11,00	78,00	5,57
			3,64	3,25	14,30	101,40	5,63
ОБЕД							
	Щи из св. капусты с картофелем с курицей	150/200	4,72	6,15	5,09	94,55	67
			6,29	8,20	6,79	126,07	
	Котлета мясная	50/70	7,74	5,87	8	115,37	282
			10,81	8,2	11,18	161,24	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	4,1	2,5	19,76	118,15	205
			4,88	2,98	23,36	139,63	
	Капуста тушеная	30/50	0,6	1,11	2,84	39,3	132
			1	1,86	4,74	65,5	
	Компот из свежих ягод (вишня)	150/180	0,24	0,06	18,15	74,1	372
			0,29	0,07	21,78	88,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			2,76	0,48	16,96	85,6	
Итого за обед	норма 450/600	520/670	18,87	14,94	63,72	466,37	33,31
			25,0313	19,932	80,067	601,4566667	33,41
ПОЛДНИК							
	Сок фруктовый в ассортименте	150/200	0,60	0,45	16,5	68,25	399
			0,8	0,59	21,95	90,77	
	Коржик молочный	50/50	3,39	5,85	32,28	195,84	496
			3,39	5,85	32,28	195,84	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	3,99	6,30	48,78	264,09	18,86
			4,19	6,44	54,23	286,61	15,92
УЖИН							
	Жаркое по-домашнему с мясом	150/200	17,26	4,42	15,36	176,3	276
			22,88	5,86	20,35	225,5	
	Чай с сахаром с лимоном	150/180	0,07	0,01	7,1	29	393
			0,08	0,01	8,52	34,8	
	Плоды свежие в ассортименте	100/100	0,4	0,3	37,8	41,8	368
	Хлеб пшеничный	20/40	1,66	0,18	10,58	51,79	ТН
			3,28	0,34	20,9	102,8	
Итого за ужин	норма 400/450	420/520	19,39	4,91	70,84	298,89	21,35
			26,64	6,51	87,57	404,90	22,49
Итого за день			58,74	39,35	236,55	1428,94	
			76,52	48,45	296,36	1818,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5		2-3/3-7 лет	2-3/3- 7 лет	2-3/3- 7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная с маслом с сахаром	150/180	3,46	6,49	23,59	141,13	185
			4,15	7,79	28,31	169,36	
	Чай с сахаром	180/200	0,05	0,01	8,39	33,59	392
			0,05	0,01	9,3	37,23	
	Закрытый бутерброд с повидлом	30/60	1,63	2,01	14,57	83	5
			3,26	4,03	29,14	166	
Итого за завтрак	норма 350/400	360/440	5,14	8,51	46,55	257,72	18,41
			7,46	11,83	66,75	372,59	20,70
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	130/150	3,77	3,25	5,46	65,91	401
			4,35	3,75	6,3	76,05	
Итого за 2 завтрак		130/150	3,77	3,25	5,46	65,91	4,71
			4,35	3,75	6,30	76,05	4,23
ОБЕД							
	Борщ с капустой с картофелем, с говядиной тушеной, со сметаной	150/200	5,65	6,82	7,16	112,65	86
			7,53	9,09	9,54	150,2	
	Биточки рыбные запеченные	60/80	7,98	2,82	5,75	80,25	255
			10,64	3,76	7,67	107	
	Соус молочный	15/30	0,4	1,38	0	19,98	352
			0,8	2,76	0,01	39,96	
	Пюре картофельное	110/130	2,24	3,5	14,92	100,19	321
			2,64	4,13	17,58	118,04	
	Икра свекольная	30/50	0,7	1,38	3,7	30,03	54
			1,17	2,3	6,17	50,05	
	Компот из свежих ягод (черника)	150/180	0,23	0,09	16,61	68,1	372
			0,28	0,11	19,93	81,72	
	Хлеб ржано-пшеничный	20/20	1,38	0,24	8,48	42,8	ТН
			1,38	0,24	8,48	42,8	
Итого за обед	норма 450-600	535/690	18,58	16,23	56,62	454	32,43
			24,436	22,388	69,382	589,77	32,77
ПОЛДНИК							
	Булочка «Веснушка»	50/50	3,9	3,06	26,93	151	473
	Сок фруктовый в ассортименте	150/200	0,6	0,45	16,5	68,25	399
			0,8	0,59	21,95	90,77	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	4,5	3,51	43,43	219,25	15,66
			4,7	3,65	48,88	241,77	13,43
УЖИН							
	Плоды свежие в ассортименте	100/100	0,4	0,4	9,8	45	368
	Макароны отварные, сыр порционно	140/190 10 / 10	8,39	7,72	23,84	198	206
			11,18	10,28	31,78	264	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,66	0,18	10,58	51,79	ТН
			2,49	0,26	15,93	78,04	
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	150/180	0,33	0,01	20,83	84,75	376
			0,4	0,02	25	101,7	
Итого за ужин	норма 400/450	420/510	10,78	8,31	65,05	379,54	27,11
			14,47	10,96	82,51	488,74	27,15
Итого за день			42,77	39,81	217,11	1376,42	
			55,42	52,58	273,82	1768,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 6		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Каша гречневая с маслом	150/180	4,63	3,93	20,79	137,08	168
			5,55	4,72	24,9	164,5	
	Бутерброд с маслом	15/25	0,74	2,27	4,39	40,8	1
			1,23	3,78	7,31	68	
	Чай с сахаром с лимоном	150/180	0,07	0,01	7,1	29	393
			0,08	0,01	8,52	34,8	
Итого за завтрак	норма 350/400	355/425	10,52	10,81	32,56	269,88	19,28
			11,94	13,11	41,01	330,30	18,35
2 ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	130/180	0,5	0,4	14,3	59,2	399
			0,7	0,6	19,8	82,0	
Итого за 2 завтрак		130/180	0,50	0,40	14,30	59,20	4,23
			0,69	0,55	19,80	81,97	4,55
ОБЕД							
	Суп картоф. с макар. изд. с мясом	180/200	4,46	2,39	12,38	88,74	82
			4,95	2,65	13,76	98,6	
	Жаркое по-домашнему с мясом	170/220	19,47	4,99	17,32	191,88	276
			25,32	6,49	22,51	249,44	
	Капуста тушеная	30/50	0,6	1,11	2,84	39,3	132
			1	1,86	4,74	65,5	
	Компот из свежих ягод (вишня)	180/180	0,29	0,07	21,78	88,92	376
			0,29	0,07	21,78	88,92	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			2,76	0,48	16,96	85,6	
Итого за обед	норма 450/600	590/690	26,888	8,922	67,04	473,04	33,79
			34,318	11,55	79,75	588,06	32,67
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	50/60	5,82	3,54	37,7	211,5	466
			6,98	4,25	45,25	253,8	
	Чай с сахаром	180/200	0,05	0,01	8,39	33,59	392
			0,05	0,01	9,3	37,23	
Итого за полдник	норма 200/250	230/260	5,87	3,55	46,09	245,09	17,51
			7,03	4,26	54,55	291,03	16,17
УЖИН							
	Суп молочный с крупой (рис)	180/200	4,34	4,57	15,15	119,16	94
			4,82	5,08	16,83	132,4	
	Кисель из ягод свежих (клюквы)	180/200	0,08	0,04	23,52	94,68	378
			0,09	0,04	26,07	104,94	
	Печенье	25/25	1,83	4	17,14	98,21	ТН
	Хлеб пшеничный	20/40	1,65	0,18	10,58	51,79	ТН
			3,28	0,34	20,9	102,8	
Итого за ужин	норма 400/450	405/465	7,9	8,79	66,39	363,84	25,99
			10,02	9,46	80,94	438,35	24,35
Итого за день			51,68	32,47	226,38	1411,05	
			64,00	38,94	276,05	1729,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2 День 7		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет		
ЗАВТРАК								
	Каша рисовая молочная с маслом с сахаром	150/180	1,64	2,94	20,72	116,23	185	
			1,97	3,53	24,87	139,48		
	Чай с молоком	160/180	2,8	2,46	11,94	81,31	394	
			3,18	2,8	13,57	92,4		
	Бутерброд с сыром	45/60	4,35	3,99	11,21	99,45	3	
			5,8	5,32	14,94	132,6		
Итого за завтрак	норма 350/400	355/420	8,79	9,39	43,87	296,99	21,21	
			10,95	11,65	53,38	364,48	20,25	
2 ЗАВТРАК								
	Кефир	130	3,87	3,23	5,16	65,79	401	4,70
Итого за 2 завтрак		130	3,87	3,23	5,16	65,79		3,66
ОБЕД								
	Суп картоф. с горохом с туш.говядиной со смет.	150/200	4,39	4,22	13,06	107,8	81	
			5,35	7,78	0,34	92		
	Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным	45/60	6,74	2,01	4,38	62,25	258	
			8,98	2,68	5,84	83		
		15/15	0,21	0,75	0,88	11,1	354	
			0,21	0,75	0,88	11,1		
	Пюре картофельное	110/130	2,24	3,5	14,92	100,19	321	
			2,64	4,13	17,58	118,04		
	Икра морковная	30/50	0,66	1,38	3,26	28,11	54	
			1,1	2,3	5,44	46,85		
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150/180	0,33	0,01	20,83	84,75	376	
			0,4	0,02	25	101,7		
	Хлеб ржано-пшеничный	30/30	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН	
			2,07	0,36	12,72	64,2		
Итого за обед	норма 450-600	530/665	16,64	12,23	70,05	458,4	32,74	
			20,75	18,02	67,8	516,89	28,72	
ПОЛДНИК								
	Пряник шоколадный	50	3,8	4	38,8	157,9	ТН	
			3,8	4	38,8	157,9		
	Сок фруктовый в ассортименте	150/200	0,60	0,45	16,5	68,25	399	
			0,8	0,59	21,95	90,77		
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	4,40	4,45	55,30	226,15	16,15	
			4,60	4,59	60,75	248,67	13,82	
УЖИН								
	Молоко кипяченое	150/180	4,58	4,08	7,58	85	400	
			5,5	4,9	9,1	102		
	Макароны отварные сыр порционно	120/140 10 / 10	7,27	6,69	20,66	171,6	206	
			8,39	7,71	23,84	198		
	Плоды свежие в ассортименте	100/100	0,4	0,4	9,8	45	368	
	Хлеб пшеничный	20/40	1,64	0,17	10,51	51,51	ТН	
			3,28	0,34	20,9	102,8		
Итого за ужин	норма 400/450	400/470	13,89	11,34	48,55	353,11	25,22	
			17,57	13,35	63,64	447,80	24,88	
Итого за день			47,59	40,64	222,93	1400,44		
			57,74	50,84	250,73	1643,63		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 8		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная с маслом с сахаром	140/180	3,22	6,06	22,02	131,72	185
			4,15	7,79	28,31	169,36	
	Закрытый бутерброд с повидлом	30/60	1,63	2,01	14,57	83	5
			3,26	4,03	29,14	166	
	Чай с сахаром	180/180	0,05	0,01	8,39	33,59	392
			0,05	0,01	8,39	33,59	
Итого за завтрак	норма 350/400	350/420	4,9	8,08	44,98	248,31	17,74
			7,46	11,83	65,84	368,95	20,50
2 ЗАВТРАК							
	"Снежок"	100/130	2,8	2,5	11	78	401
			3,64	3,25	14,3	101,4	
Итого за 2 завтрак		100/130	2,80	2,50	11,00	78,00	5,57
			3,64	3,25	14,30	101,40	5,63
ОБЕД							
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150/200	2,01	3,05	7,92	67,19	86
			2,68	4,06	10,56	89,59	
	Плов из курицы	130/170	12,16	11,3	20,32	231,04	304
			16	14,87	26,76	304	
	Икра свекольная	30/50	0,7	1,38	3,7	30,03	54
			1,17	2,3	6,17	50,05	
	Компот из свежих ягод (черника)	150/180	0,23	0,09	16,61	68,1	372
			0,276	0,108	19,932	81,72	
	Хлеб ржано-пшеничный	20/40	1,38	0,24	8,48	42,8	ТН
			2,76	0,48	16,96	85,6	
Итого за обед	норма 450-600	480/640	16,48	16,06	57,03	439,16	31,37
			22,886	21,818	80,382	610,96	33,94
ПОЛДНИК							
	Вафли	50	1,6	1,4	40,6	171	ТН
			1,6	1,4	40,6	171	
	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,51	0,21	14,23	61	398
			0,68	0,28	18,93	81,13	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	2,11	1,61	54,83	232	16,57
			2,28	1,68	59,53	252,13	14,01
УЖИН							
	Биточки рыбные запеченные	60/80	7,98	2,82	5,75	80,25	255
			10,64	3,76	7,67	107	
	Картофель в молоке	120/150	2,65	4,06	15,54	105,6	126
			3,33	5,07	18,18	132	
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	0,60	0,45	16,5	68,25	399
			0,72	0,54	19,8	81,9	
	Плоды свежие в ассортименте	100/100	0,4	0,3	37,8	41,8	368
	Хлеб пшеничный	20/40	1,66	0,18	10,58	51,52	ТН
			3,28	0,35	20,9	102,8	
Итого за ужин	норма 400/450	450/550	13,29	7,81	86,17	347,42	24,82
			18,37	10,02	104,35	465,50	25,86
Итого за день			39,58	36,06	254,01	1344,89	
			54,64	48,60	324,40	1798,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 9		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом с сахаром	150/180	3,71	4,53	20,69	141,13	185
			4,45	5,44	24,83	169,36	
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2	10,63	70	395
			2,8	2,4	12,7	84	
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Бутерброд с маслом	15/25	0,92	2,83	5,48	51	1
			1,53	4,72	9,14	85	
Итого за завтрак	норма 350/400	355/425	12,05	13,96	37,08	325,13	23,22
			13,86	17,16	46,95	401,36	22,30
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	130/150	3,77	3,25	5,46	65,91	401
			4,35	3,75	6,3	76,05	
Итого за 2 завтрак		130/150	3,77	3,25	5,46	65,91	4,71
			4,35	3,75	6,30	76,05	4,23
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	3,98	3,11	9,27	81	83
			5,31	4,15	12,36	108	
	Котлета мясная	50/70	7,74	5,87	8	115,37	282
			10,81	8,2	11,18	161,24	
	Пюре картофельное с морковью	110/130	2,08	3,37	13,15	91,32	322
			2,45	3,97	15,5	107,59	
	Капуста маринованная	30/50	0,6	1,116	2,844	39,3	ТН
			1	1,86	4,74	65,5	
	Компот из свежих плодов (яблок)	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
			0,14	0,14	21,49	87,84	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/40	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			2,76	0,48	16,96	85,6	
Итого за обед	норма 450/600	520/670	16,59	13,946	63,894	464,39	33,17
			22,47	18,8	82,23	615,77	34,21
ПОЛДНИК							
	Печенье	50	3,66	8	34,28	196,42	ТН
			3,66	8	34,28	196,42	
	Компот из сушеных фруктов (смесь фруктов)	150/200	0,33	0,01	20,83	84,75	376
			0,44	0,01	27,77	113,00	
Итого за полдник	норма 200/250	210/250	3,99	8,01	55,11	281,17	20,08
			4,1	8,0133	62,0533	309,42	17,19
УЖИН							
	Плоды свежие в ассортименте	100/100	0,4	0,4	9,8	45	368
	Вареники ленивые с маслом	120/160	17,81	13	18,36	261,6	230
			23,7	17,4	24,5	348,8	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,59	392
			0,05	0,01	8,39	33,59	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,64	0,17	10,51	51,51	ТН
			2,46	0,26	15,77	77,27	
Итого за ужин	норма 400/450	420/470	19,9	13,58	47,06	391,7	27,98
			26,61	18,07	58,46	504,66	28,04
Итого за день			56,30	52,75	208,60	1528,30	
			71,39	65,79	255,99	1907,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2 День 10		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом с сахаром	150/180	2,4	2,94	19,91	115,47	185
			2,88	3,53	23,89	138,57	
	Чай с молоком	160/180	2,8	2,46	11,94	81,31	394
			3,16	2,78	13,5	91,9	
	Бутерброд с маслом и сыром	45/60	4,83	4,44	12,45	110,5	3
			5,79	5,33	14,94	132,6	
Итого за завтрак	норма 350/400	355/420	10,03	9,84	44,3	307,28	21,95
			11,83	11,64	52,33	363,07	20,17
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	100/130	2,8	2,5	11	78	401
			3,64	3,25	14,3	101,4	
Итого за 2 завтрак		100/130	2,8	2,5	11	78	5,57
			3,64	3,25	14,3	101,4	5,63
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	150/180	4,95	7,57	7,88	119,62	57
			6,04	9,46	9,51	147,6	
	Котлеты рубленные из птицы	50/60	7,86	8	8,32	136,6	305
			9,43	9,65	9,98	164	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	4,13	2,52	19,77	118,17	205
			4,88	2,98	23,36	139,65	
	Соус томатный	нет/15	0,17	0,63	1,2	11,17	348
	Икра морковная	30/30	0,66	1,38	3,26	28,11	54
	Компот из сушеных фруктов (смесь фруктов)	150/180	0,33	0,01	20,83	84,75	376
			0,4	0,03	24,93	101,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			3,45	0,6	21,2	107	
Итого за обед	норма 450-600	520/645	20,00	19,84	72,78	551,45	39,39
			25,03	24,73	93,44	698,98	38,83
ПОЛДНИК							
	Коржик молочный	50/50	3,26	5,62	30,99	187,33	496
	Молоко кипяченое	150/200	4,58	4,08	7,58	85	400
			6,09	5,43	10,08	113,05	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	7,84	9,7	38,57	272,33	19,45
			9,35	11,05	41,07	300,38	16,69
УЖИН							
	Жаркое по-домашнему с мясом	150/200	17,26	4,42	15,36	176,3	276
			22,88	5,86	20,35	225,5	
	Чай с сахаром с лимоном	150/180	0,07	0,01	7,1	29	393
			0,08	0,01	8,52	34,8	
	Плоды свежие в ассортименте	100/100	0,4	0,3	37,8	41,8	368
	Хлеб пшеничный	30/50	2,5	0,26	15,93	78,04	ТН
			4,17	0,43	26,55	130,07	
Итого за ужин	норма 400/450	430/530	20,23	4,99	76,19	325,14	23,22
			27,53	6,60	93,22	432,17	24,01
Итого за день			60,90	46,87	242,84	1534,20	
			76,54	56,52	291,06	1896,00	
Итого за 10 дней			494,88	412,81	2299,68	14342,13	
			631,14	524,27	2814,57	18009,70	
Среднее значение за период			49,4885	41,2806	229,9677	1434,213038	
			63,1135	52,427	281,4565	1800,969679	