

Утверждаю:  
Заведующий МДОУ  
«Оршанский детский сад  
«Колокольчик»  
\_\_\_\_\_/Горопова Т.В./  
«01» сентября 2024г.

**Примерное 10-дневное меню  
МДОУ «Оршанский детский сад  
«Колокольчик»»  
п.Оршанка  
Возрастная категория: 1-3г /3-7 лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен-ть (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша пшеничная	<b>150/170</b>	4,76/5,4	6,4/7,2	16,4/18,6	140,2/158,9	54-9к
	Кофейный напиток	<b>150/180</b>	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23ГН
	Бутерброд с маслом, с сыром	<b>30/5/10 30/5/15</b>	4,7/6,3	6,9/9,2	14,5/19,4	139,0/185,3	3
<b>Итого:</b>		<b>345/400</b>	<b>11,8/14,0</b>	<b>15,2/17,4</b>	<b>39,4/45,0</b>	<b>338,1/390,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоки	<b>100/100</b>	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	368
<b>Итого:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>9,8/9,8</b>	<b>44,0/44,0</b>	368
<b>обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	<b>150/180</b>	3,3/3,9	3,2/3,8	9,8/11,7	80,8/97,0	139
	Плов с мясом	<b>130/150</b>	14,0/16,2	7,7/8,8	24,6/28,3	227,5/262,5	443
	Свекла отварная	<b>30/50</b>	0,45/0,75	0,03/0,05	2,73/4,6	12,6/21,0	32
	Компот из кураги и изюма	<b>150/180</b>	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	<b>30/40</b>	2,0/2,6	0,4/0,5	10,1/13,4	52,2/69,6	123
<b>Итого:</b>		<b>490/600</b>	<b>20,1/23,8</b>	<b>11,3/25,7</b>	<b>68,0/83,0</b>	<b>457,8/551,8</b>	
<b>полдник</b>							
	Уха из консервы	<b>150/180</b>	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	213
	Чай сладкий	<b>150/180</b>	2,6/3,1	2,5/3,0	16,7/20,0	100,1/120,1	54-21ГН
	Хлеб пшеничный	<b>20/30</b>	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5	122
<b>Итого:</b>		<b>320/390</b>	<b>9,2/10,5</b>	<b>7,2/7,8</b>	<b>26,8/35,06</b>	<b>210,1/253,6</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>41,5/48,7</b>	<b>34,1/51,3</b>	<b>144,0/172,9</b>	<b>1050,0/1239,7</b>	
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>							
	Каша «Дружба»	<b>150/180</b>	3,7/4,4	4,4/5,3	17,9/21,5	126,8/152,1	54-16к
	Какао с молоком	<b>170/190</b>	1,7/2,3	2,2/2,4	21,8/23,7	112,4/122,3	252
	Бутерброд с маслом	<b>25/5 30/5</b>	1,8/2,1	5,6/6,6	10,9/12,8	102,0/119,0	1
<b>Итого:</b>		<b>350/405</b>	<b>7,2/12,2</b>	<b>12,2/14,3</b>	<b>50,6/58,0</b>	<b>341,2/393,4</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Груши	<b>100/100</b>	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	368
<b>Итого:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>9,8/9,8</b>	<b>44,0/44,0</b>	368
<b>обед</b>							
	Щи из св.капусты на к/б, со сметаной	<b>150/180</b>	3,4/6,2	4,2/5,0	4,3/5,1	69,1/82,9	54-1с
	Котлета мясная паровая	<b>50/80</b>	7,78/12,44	5,8/9,24	7,8/12,56	114,4/183,0	282
	Картофельное пюре	<b>110/150</b>	2,7/3,7	4,2/5,7	17,9/24,5	120,8/164,7	321
	Огурец соленый	<b>30/50</b>	0,084/0,14	--/--	0,39/0,66	24,0/40,0	576
	Компот из ч/слива и кураги	<b>150/180</b>	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	хлеб ржаной	<b>40/50</b>	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
<b>Итого:</b>		<b>530/700</b>	<b>16,9/26,1</b>	<b>14,7/20,5</b>	<b>64,6/84,5</b>	<b>482,6/659,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Запеканка творожная со сметаной заливкой	<b>130/150</b>	25,5/29,5	9,3/10,7	19,3/22,3	263,6/304,2	54-1т
	Чай с сахаром	<b>150/180</b>	0,1/0,12	---	4,8/5,7	19,6/23,5	400
<b>Итого:</b>		<b>280/330</b>	<b>25,6/29,6</b>	<b>9,3/10,7</b>	<b>24,1/28,0</b>	<b>283,2/327,7</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>50,1/68,3</b>	<b>36,6/45,9</b>	<b>149,1/180,3</b>	<b>1151,0/1424,4</b>	
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>							

	Каша рисовая	<b>150/170</b>	4,3/4,9	4,3/4,9	24,6/27,9	155,8/176,6	54-1к
	Кофейный напиток с молоком	<b>150/180</b>	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23гн
	Бутерброд с маслом, с повидлом	<b>30/5/20</b> <b>30/5/20</b>	2,49/2,49	3,93/3,93	27,66/27,66	156,0/156,0	2
<b>Итого:</b>		<b>355/405</b>	<b>9,1/10,8</b>	<b>10,1/11,4</b>	<b>60,1/65,7</b>	<b>370,0/410,0</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Кисель фруктовый	<b>150/180</b>	0,42/0,5	0,045/0,054	22,65/27,2	92,7/111,2	645
<b>Итого:</b>		<b>150/180</b>	<b>0,42/0,42</b>	<b>0,045/0,045</b>	<b>22,65/22,65</b>	<b>92,7/92,7</b>	
<b>обед</b>							
	Суп свекольный на к/б, со сметаной	<b>150/180</b>	0,5/0,6	1,2/1,4	3,4/4,06	26,3/31,6	58
	Соус красный основной	<b>50/80</b>	7,8/12,48	7,9/12,59	1,5/2,45	108,1/173,0	310
	Запеканка макаронная с мясом	<b>110/150</b>	6,1/8,4	7,9/10,8	25,9/35,4	222,2/303,0	302
	Икра морковная	<b>30/50</b>	1,3/2,2	2,3/3,8	3,4/5,7	38,4/64,0	78
	Компот из ч/слива и изюма	<b>150/180</b>	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	хлеб ржаной	<b>40/50</b>	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
<b>Итого:</b>		<b>530/690</b>	<b>18,6/27,3</b>	<b>19,8/29,2</b>	<b>68,4/89,3</b>	<b>549,3/760,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150/180</b>	4,1/4,9	3,4/4,1	13,4/16,1	100,6/120,8	93
	Чай с сахаром	<b>150/180</b>	0,1/0,12	----	4,8/5,7	19,6/23,5	392
	Хлеб пшеничный	<b>20/30</b>	1,52/2,28	0,16/0,24	9,84/14,76	47,0/70,5	122
<b>Итого:</b>		<b>320/390</b>	<b>5,7/7,3</b>	<b>3,5/4,3</b>	<b>28,0/36,5</b>	<b>167,2/214,8</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>33,8/45,8</b>	<b>33,4/44,9</b>	<b>179,1/214,1</b>	<b>1179,2/1477,8</b>	

**День 4**

<b>завтрак</b>							
	Каша пшеничная	<b>130/150</b>	4,6/5,4	3,8/4,3	17,2/19,9	121,6/140,6	54-20к
	Какао с молоком	<b>170/190</b>	1,7/2,3	2,2/2,4	21,8/23,7	112,4/122,3	252
	Бутерброд с маслом	<b>25/5</b> <b>30/5</b>	1,8/2,1	5,6/6,6	10,9/12,8	102,0/119,0	1
<b>Итого:</b>		<b>330/375</b>	<b>8,1/9,8</b>	<b>11,6/13,3</b>	<b>49,9/56,4</b>	<b>336,0/381,9</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Снежок	<b>150/180</b>	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
<b>Итого:</b>		<b>150/180</b>	<b>4,3/5,1</b>	<b>4,7/5,6</b>	<b>6,0/7,2</b>	<b>93,7/112,4</b>	
<b>обед</b>							
	Суп овощной на к/б, со сметаной	<b>150/180</b>	1,05/1,26	3,0/3,6	5,1/6,14	58,4/70,15	202
	Биточки рыбные	<b>50/80</b>	8,8/14,13	0,34/0,55	0,4/0,62	40,0/64,0	242
	Макаронные изделия отварные с маслом	<b>110/150</b>	3,9/5,4	3,6/4,9	24,0/32,8	144,3/196,8	54-1г
	Икра свекольная	<b>30/50</b>	0,72/1,2	2,3/3,8	3,9/6,5	39,6/66,0	78
	Напиток из плодов шиповника	<b>150/180</b>	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/17,1	61,0/73,2	398
	Хлеб ржаной	<b>40/50</b>	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
<b>Итого:</b>		<b>530/690</b>	<b>17,6/25,9</b>	<b>11,4/15,5</b>	<b>61,0/79,9</b>	<b>412,9/557,2</b>	
<b>полдник</b>							
	Пюре гороховое	<b>150/180</b>	2,9/4,4	3,9/5,9	29,7/44,6	166,8/250,2	604
	Сок фруктовый	<b>150/180</b>	0,75/0,9	----	15,1/18,2	64,0/76,8	399
<b>Итого:</b>		<b>300/360</b>	<b>3,6/5,3</b>	<b>3,9/5,9</b>	<b>44,8/62,8</b>	<b>230,8/327,0</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>33,6/46,1</b>	<b>31,6/40,3</b>	<b>161,7/206,0</b>	<b>1073,4/1378,5</b>	

**День 5**

<b>завтрак</b>							
	Каша ячневая	<b>150/180</b>	4,3/5,1	4,7/5,6	18,4/22,1	130,7/156,8	302

	Кофейный напиток с молоком	<b>150/180</b>	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23гн
	Бутерброд с маслом, с сыром	<b>30/5/10 30/5/15</b>	4,7/6,3	6,9/9,2	14,5/19,4	139,0/185,3	3
<b>Итого:</b>		<b>345/410</b>	<b>11,3/14,8</b>	<b>13,5/17,4</b>	<b>41,1/51,7</b>	<b>328,6/419,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	--/--	15,15/18,18	63,3/76,0	55
<b>Итого:</b>		<b>150/180</b>	<b>0,75/0,9</b>	<b>--/--</b>	<b>15,15/18,18</b>	<b>63,3/76,0</b>	
<b>обед</b>							
	Рассольник ленинградский, со сметаной	<b>150/180</b>	3,3/3,9	4,8/5,7	16,7/20,0	116,1/139,3	33
	Жаркое по-домашнему	<b>130/150</b>	8,0/9,3	7,3/8,5	11,2/12,9	149,5/172,5	153
	Зеленый горошек	<b>30/50</b>	1,5/2,5	0,06/0,1	2,5/4,15	16,5/27,5	205
	Компот из с/фруктов	<b>150/180</b>	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	хлеб ржаной	<b>40/50</b>	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
<b>Итого:</b>		<b>500/610</b>	<b>15,7/19,3</b>	<b>12,6/14,9</b>	<b>64,6/78,7</b>	<b>436,4/528,0</b>	
<b>полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	<b>50/80</b>	4,0/6,4	2,6/4,16	27,1/43,36	149/238,4	115
	Чай с лимоном, сахаром	<b>150/180</b>	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
<b>Итого:</b>		<b>200/260</b>	<b>8,3/11,5</b>	<b>7,3/9,7</b>	<b>33,1/50,5</b>	<b>242,7/350,8</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>36,0/46,5</b>	<b>33,4/42,0</b>	<b>153,9/199,1</b>	<b>1071,0/1374,3</b>	

**День 6**

<b>завтрак</b>							
	Каша кукурузная	<b>150/170</b>	4,3/4,9	4,3/4,9	24,6/27,9	155,8/176,6	54-1к
	Кофейный напиток	<b>150/180</b>	0,1/0,12	----	4,8/5,7	19,6/23,5	392
	Бутерброд с маслом, с повидлом	<b>30/5/20 30/5/20</b>	2,49/2,49	3,93/3,93	27,66/27,66	156,0/156,0	2
<b>Итого:</b>		<b>355/405</b>	<b>6,9/7,5</b>	<b>8,2/8,8</b>	<b>57,0/61,2</b>	<b>331,4/356,1</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт	<b>150/180</b>	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
<b>Итого:</b>		<b>150/180</b>	<b>4,3/5,1</b>	<b>4,7/5,6</b>	<b>6,0/7,2</b>	<b>93,7/112,4</b>	
<b>обед</b>							
	Суп-лапша домашняя	<b>150/180</b>	2,9/3,5	4,1/4,9	13,8/16,6	101,6/121,9	47
	Курица отварная	<b>50/70</b>	16,1/22,5	1,1/1,6	0,6/0,8	77,4/108,4	54-25м
	Рис отварной	<b>110/130</b>	2,7/3,2	3,4/4,1	26,7/31,6	149,2/176,3	54-6г
	Икра морковная	<b>30/50</b>	1,3/2,2	2,3/3,8	3,4/5,7	38,4/64,0	78
	Компот из ч/слива и кураги	<b>150/180</b>	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	<b>40/50</b>	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
<b>Итого:</b>		<b>530/660</b>	<b>25,9/35,06</b>	<b>11,4/15,0</b>	<b>78,7/96,4</b>	<b>520,9/659,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Овощное пюре с маслом	<b>130/150</b>	3,3/3,8	4,0/4,6	15,6/18,01	107,4/124,0	322
	Чай с сахаром	<b>150/180</b>	0,045/0,054	0,015/0,018	7,0/8,4	28,0/33,6	392
	Хлеб пшеничный	<b>30/40</b>	2,3/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	122
<b>Итого:</b>		<b>310/370</b>	<b>5,6/6,9</b>	<b>4,2/4,9</b>	<b>37,3/46,1</b>	<b>205,9/251,6</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>42,7/54,5</b>	<b>28,5/34,3</b>	<b>179,0/210,9</b>	<b>1151,9/1379,4</b>	

**День 7**

<b>завтрак</b>							
	Каша манная	<b>150/180</b>	2,2/2,6	6,1/7,3	15,0/18,0	129,0/154,8	280
	Какао с молоком	<b>150/180</b>	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23гн
	Бутерброд с маслом	<b>25/5 30/5</b>	1,8/2,1	5,6/6,6	10,9/12,8	102,0/119,0	1
<b>Итого:</b>		<b>345/400</b>	<b>6,3/8,1</b>	<b>13,6/16,5</b>	<b>34,1/41,0</b>	<b>289,9/351,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Груши	<b>100/100</b>	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	44,0/44,0	368
<b>Итого:</b>		<b>100/100</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>9,8/9,8</b>	<b>44,0/44,0</b>	
<b>обед</b>							
	Борщ на к/б, со сметаной	<b>150/180</b>	3,5/4,2	4,2/5,1	7,6/9,1	82,8/99,3	54-2с
	Гуляш мясной	<b>50/70</b>	8,4/11,8	8,1/11,4	2,0/2,8	116,0/162,4	54-2м
	Макаронные изделия отварные с маслом	<b>110/150</b>	3,9/5,4	3,6/4,9	24,0/32,8	144,3/196,8	54-1г
	Кукуруза консервированная	<b>30/50</b>	0,6/1,0	0,1/0,16	3,1/5,1	15,7/26,1	54-21з
	Компот из кураги и изюма	<b>150/180</b>	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	<b>40/50</b>	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
<b>Итого:</b>		<b>530/680</b>	<b>19,3/26,0</b>	<b>16,5/22,2</b>	<b>70,9/91,5</b>	<b>513,1/673,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Омлет	<b>130/150</b>	17,5/20,2	12,8/14,8	18,1/20,8	257,6/297,3	230
	Чай с сахаром	<b>150/180</b>	0,1/0,12	----	4,8/5,7	19,6/23,5	392
<b>Итого:</b>		<b>280/330</b>	<b>17,6/20,3</b>	<b>12,8/14,8</b>	<b>22,9/26,5</b>	<b>277,2/320,8</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>43,6/54,8</b>	<b>43,3/53,9</b>	<b>137,7/168,8</b>	<b>1124,2/1389,3</b>	

**День 8**

<b>завтрак</b>							
	Каша «Дружба»	<b>140/160</b>	3,4/3,9	4,1/4,7	16,7/19,1	118,3/135,2	54-16к
	Кофейный напиток с молоком	<b>150/180</b>	1,5/1,8	1,9/2,3	19,2/23,0	99,1/119,0	252
	Бутерброд с маслом, с повидлом	<b>30/5/20 30/5/20</b>	2,49/2,49	3,93/3,93	27,66/27,66	156,0/156,0	2
<b>Итого:</b>		<b>345/395</b>	<b>7,4/8,2</b>	<b>9,9/10,9</b>	<b>63,5/69,7</b>	<b>373,4/410,2</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт	<b>150/180</b>	4,3/5,1	4,7/5,6	6,0/7,2	93,7/112,4	251
<b>Итого:</b>		<b>150/180</b>	<b>4,3/5,1</b>	<b>4,7/5,6</b>	<b>6,0/7,2</b>	<b>93,7/112,4</b>	
<b>обед</b>							
	Суп крестьянский с крупой	<b>150/180</b>	3,7/4,4	4,3/5,2	8,4/10,1	87,6/105,2	54-11с
	Тефтели мясные	<b>50/80</b>	6,8/10,9	5,9/9,5	4,2/6,7	97,5/156,1	54-8м
	Картофельное пюре	<b>110/150</b>	2,3/3,2	3,8/5,2	14,5/19,8	102,2/139,4	54-11г
	Огурец соленый	<b>30/50</b>	0,084/0,14	--/--	0,39/0,66	24,0/40,0	576
	Компот из ч/слива и изюма	<b>150/180</b>	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	хлеб ржаной	<b>40/50</b>	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
<b>Итого:</b>		<b>530/690</b>	<b>15,8/22,3</b>	<b>14,5/20,5</b>	<b>61,7/78,9</b>	<b>465,6/629,4</b>	
<b>полдник</b>							
	Суп молочный с крупой	<b>150/180</b>	3,6/4,3	3,75/4,5	12,6/15,1	99,25/119,1	94
	Чай с сахаром	<b>150/180</b>	0,045/0,054	0,015/0,018	7,0/8,4	28,0/33,6	392
	Хлеб пшеничный	<b>30/40</b>	2,3/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,5/94,0	122
<b>Итого:</b>		<b>330/400</b>	<b>5,9/7,4</b>	<b>4,0/4,8</b>	<b>34,3/43,2</b>	<b>197,75/246,7</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>33,4/43,0</b>	<b>33,1/41,8</b>	<b>165,5/199,0</b>	<b>1130,4/1398,7</b>	

День 9							
<b>завтрак</b>							
	Каша геркулесовая	<b>150/170</b>	4,76/5,4	6,4/7,2	16,4/18,6	140,2/158,9	54-9к
	Какао с молоком	<b>150/180</b>	2,3/3,4	1,9/2,6	8,2/10,2	58,9/77,4	54-23гн
	Бутерброд с маслом, с сыром	<b>30/5/10 30/5/15</b>	4,7/6,3	6,9/9,2	14,5/19,4	139,0/185,3	3
<b>Итого:</b>		<b>345/400</b>	<b>11,8/14,0</b>	<b>15,2/17,4</b>	<b>39,4/45,0</b>	<b>338,1/390,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	--/--	15,15/18,18	63,3/76,0	55
<b>Итого:</b>		<b>150/180</b>	<b>0,75/0,9</b>	<b>--/--</b>	<b>15,15/18,18</b>	<b>63,3/76,0</b>	
<b>обед</b>							
	Щи из св.капусты на к/б, со сметаной	<b>150/180</b>	3,4/6,2	4,2/5,0	4,3/5,1	69,1/82,9	54-1с
	Рыбные котлеты паровые	<b>50/80</b>	7,0/11,2	1,4/2,3	4,2/6,8	57,2/91,5	54-3р
	Каша пшеничная рассыпчатая	<b>110/150</b>	6,1/8,3	4,6/6,3	26,4/36,0	171,4/233,7	54-4г
	Зеленый горошек	<b>30/50</b>	1,5/2,5	0,06/0,1	2,5/4,15	16,5/27,5	205
	Компот из с/фруктов	<b>150/180</b>	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	<b>40/50</b>	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
<b>Итого:</b>		<b>530/690</b>	<b>20,9/31,9</b>	<b>10,8/14,3</b>	<b>71,6/93,7</b>	<b>468,5/624,3</b>	
<b>полдник</b>							
	Манник	<b>90/100</b>	2,9/2,9	2,3/2,3	37,5/37,5	183,0/183,0	603
	Чай с молоком	<b>150/180</b>	1,1/1,3	0,8/0,96	6,4/7,7	37,7/45,2	54-4гн
<b>Итого:</b>		<b>200/230</b>	<b>4,0/4,2</b>	<b>3,1/3,2</b>	<b>43,9/45,2</b>	<b>221,0/228,2</b>	
<b>Итого за девятый день</b>			<b>37,4/51,0</b>	<b>29,1/34,9</b>	<b>170,1/202,1</b>	<b>1090,9/1318,8</b>	

День 10							
<b>завтрак</b>							
	Каша рисовая	<b>150/180</b>	1,6/1,9	6,1/7,3	15,7/18,8	129,0/154,8	311
	Кофейный напиток с молоком	<b>160/180</b>	2,6/2,8	2,1/2,4	11,3/12,7	74,6/84,0	395
	Бутерброд с маслом	<b>25/5 30/5</b>	1,8/2,1	5,6/6,6	10,9/12,8	102,0/119,0	1
<b>Итого:</b>		<b>340/395</b>	<b>6,0/6,8</b>	<b>13,8/16,3</b>	<b>37,9/44,3</b>	<b>305,6/357,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	Зефир	<b>50/50</b>	0,5/0,6	1,7/2,05	14,2/17,1	61,0/73,2	398
		<b>150/180</b>	<b>0,5/0,6</b>	<b>1,7/2,05</b>	<b>14,2/17,1</b>	<b>61,0/73,2</b>	
<b>обед</b>							
	Суп с клецками	<b>150/180</b>	3,9/4,7	5,3/6,4	14,3/17,2	126,8/152,2	37
	Капуста тушеная с мясом ч/з неделю Голубцы ленивые	<b>150/180</b>	16,5/19,8	16,5/19,8	10,0/12,0	254,6/305,5	54-10м
	Свекла отварная	<b>30/50</b>	0,45/0,75	0,03/0,05	2,73/4,6	12,6/21,0	32
	Компот из кураги и ч/слива	<b>150/180</b>	0,3/0,36	0,015/0,018	20,8/25,0	84,7/101,7	376
	Хлеб ржаной	<b>40/50</b>	2,6/3,3	0,5/0,6	13,4/16,7	69,6/87,0	123
<b>Итого:</b>		<b>520/640</b>	<b>23,7/28,9</b>	<b>22,3/26,9</b>	<b>61,2/75,5</b>	<b>548,3/667,4</b>	
<b>полдник</b>							
	Баранка или пряник	<b>50/70</b>	3,7/5,2	6,6/9,2	30,4/42,6	197,0/275,8	469
	Напиток из шиповника	<b>150/180</b>	0,045/0,054	0,015/0,018	7,0/8,4	28,0/33,6	392
<b>Итого:</b>		<b>200/250</b>	<b>3,7/5,2</b>	<b>6,6/9,2</b>	<b>37,4/51,0</b>	<b>225,0/309,4</b>	
<b>Итого за десятый день</b>			<b>33,9/41,5</b>	<b>44,4/54,4</b>	<b>150,7/187,9</b>	<b>1139,9/1407,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>38,2/50,0</b>	<b>34,7/44,4</b>	<b>159,0/194,1</b>	<b>1116,2/1378,8</b>	
<b>Содержание БЖУ</b>			<b>1/1</b>	<b>1,0/1,0</b>	<b>4,2/4,0</b>		

## Литература:

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011.-584с*
- 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организации (от 1 до 7 лет)-Новосибирск-2021г*
- 3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2\_х частях – под ред.доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания , 2004г*