

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колосок» с. Ронга Советского района Республики Марий Эл  
(МДОУ детский сад «Колосок» с.Ронга)



«Утверждаю»  
Заведующий МДОУ  
детский сад «Колосок» с.Ронга  
ЛИ.Терентьева  
«28» 05 2025 г.

**Перспективное 10 – дневное меню  
МДОУ детский сад «Колосок» с.Ронга  
для детей с 3 до 7 лет**

**Первый день**

| №<br>п/п              | Прием пищи                           | Масса<br>порций | Пищевые вещества, гр |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|----------------|
|                       | Наименование блюда                   | 3-7 лет         | Б                    | Ж    | У     |                                  |                  |                |
| Завтрак               |                                      |                 |                      |      |       |                                  |                  |                |
| 1                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом  | 200             | 11,2                 | 14,4 | 55,0  | 325,3                            | 0,0              | 313            |
| 2                     | Хлеб пшеничный                       | 40              | 3,06                 | 0,3  | 19,7  | 95                               | 0,0              | б/н, с. 95     |
| 3                     | Чай без сахара                       | 200             | 0,0                  | 0,0  | 0,0   | 0,0                              | 0,0              | 391            |
| Всего за завтрак:     |                                      | 440             |                      |      |       | 420,3                            |                  |                |
| Обед                  |                                      |                 |                      |      |       |                                  |                  |                |
| 1                     | Борщ с капустой с картофелем с мясом | 200             | 5,9                  | 4,6  | 11,0  | 105                              | 8,23             | 57             |
| 2                     | Сметана                              | 7               | 0,2                  | 1,1  | 0,25  | 11                               | 0,04             | б/н, с.37      |
| 3                     | Макароны отварные                    | 150             | 5,7                  | 0,8  | 31    | 155                              | 0,0              | 204            |
| 4                     | Биточки паровые                      | 80              | 11,59                | 7,57 | 7,75  | 149                              | 0,17             | 289            |
| 5                     | Хлеб пшеничный                       | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95     |
| 6                     | Хлеб ржаной                          | 30              | 1,98                 | 0,36 | 10,02 | 53                               | 0,0              | б/н, с. 95     |
| 7                     | Компот из смеси сухофруктов          | 200             | 0,44                 | 0,02 | 27,8  | 113                              | 0,4              | 376            |
| Всего за обед:        |                                      | 697             |                      |      |       | 657                              |                  |                |
| Полдник               |                                      |                 |                      |      |       |                                  |                  |                |
| 1                     | Сдоба обыкновенная (плюшка)          | 90              | 7,0                  | 4,2  | 47,1  | 254                              | 0                | 466            |
| 2                     | Чай с сахаром                        | 180             | 0,04                 | 0,01 | 7,2   | 28                               | 0,03             | 392            |
| Всего за полдник:     |                                      | 270             |                      |      |       | 282                              |                  |                |
| Всего за первый день: |                                      |                 |                      |      |       | 1359,3                           |                  |                |

**Второй день**

| №<br>п/п              | Прием пищи                               | Масса<br>порций | Пищевые вещества, гр |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С,<br>мг | № рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|-------------|
|                       | Наименование блюда                       | 3-7 лет         | Б                    | Ж    | У     |                                  |                  |             |
| Завтрак               |                                          |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                     | Каша вязкая пшениная молочная с маслом   | 200             | 5,67                 | 5,28 | 32,6  | 200                              | 0,0              | 168         |
| 2                     | Бутерброд с сыром                        | 30/21           | 5,8                  | 8,3  | 14,9  | 157                              | 0,1              | 3           |
| 3                     | Кофейный напиток с молоком               | 200             | 3,2                  | 2,7  | 15,9  | 101                              | 1,3              | 395         |
| 4                     | яблоко                                   | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 44                               | 10,0             | 368         |
| Всего за завтрак:     |                                          |                 | 551                  |      |       | 502                              |                  |             |
| Обед                  |                                          |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 6,6                  | 2,9  | 13,8  | 107                              | 6,6              | 82          |
| 2                     | Картофельное пюре                        | 150             | 3,06                 | 4,8  | 20,7  | 137                              | 18,2             | 321         |
| 3                     | Курица отварная                          | 70              | 13,37                | 5,13 | 0,35  | 101,5                            | 0,014            | 487         |
| 4                     | Икра свекольная                          | 50              | 1,12                 | 2,3  | 6,2   | 50                               | 3,4              | 54          |
| 5                     | Компот из свежих яблок                   | 200             | 0,2                  | 0,2  | 23,8  | 98                               | 1,7              | 372         |
| 6                     | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,98                 | 0,36 | 10,02 | 53                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 7                     | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| Всего за обед:        |                                          |                 | 730                  |      |       | 617,5                            |                  |             |
| Полдник               |                                          |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                     | Биточки манные                           | 150             | 6,39                 | 4,69 | 37,81 | 219                              | 0,49             | 199         |
| 2                     | Повидло                                  | 15              | 0,08                 | 0,15 | 9,1   | 30                               | 0,29             | б/н, с. 95  |
| 3                     | Чай без сахара                           | 200             | 0,0                  | 0,0  | 0,0   | 0,0                              | 0,0              | 391         |
| Всего за полдник:     |                                          |                 | 365                  |      |       | 249                              |                  |             |
| Всего за второй день: |                                          |                 |                      |      |       | 1368,5                           |                  |             |

Третий день

| №<br>п/п              | Прием пищи                            | Масса<br>порций | Пищевые вещества, гр |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С,<br>мг | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|-------------|
|                       | Наименование блюда                    | 3-7 лет         | Б                    | Ж    | У     |                                  |                  |             |
| Завтрак               |                                       |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                     | Каша «Дружба - 1»                     | 200             | 6,04                 | 3,39 | 43,3  | 200                              | 0,96             | 175         |
| 2                     | Бутерброд с маслом сливочным          | 30/10           | 2,9                  | 6,3  | 18,1  | 157                              | 0,0              | 1           |
| 3                     | Какао с молоком                       | 200             | 4,2                  | 3,63 | 17,3  | 119                              | 1,6              | 397         |
| Всего за завтрак: 440 |                                       |                 |                      |      |       | 476                              |                  |             |
| Обед                  |                                       |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                     | Суп с клецками                        | 200             | 2,0                  | 4,6  | 5,4   | 70                               | 4,0              | 85          |
| 2                     | Сметана                               | 7               | 0,2                  | 1,1  | 0,25  | 11                               | 0,04             | б/н, с.37   |
| 3                     | Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом | 150             | 10                   | 6,0  | 39,0  | 244                              | 0,0              | 313         |
| 4                     | Бефстроганов из отварного мяса        | 70              | 9,1                  | 7,3  | 1,9   | 109                              | 0,04             | 278         |
| 5                     | Компот из изюма                       | 200             | 0,44                 | 0,02 | 27,8  | 113                              | 0,4              | 376         |
| 6                     | Хлеб ржаной                           | 30              | 1,98                 | 0,36 | 10,02 | 53                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 7                     | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| Всего за обед: 687    |                                       |                 |                      |      |       | 671                              |                  |             |
| Полдник               |                                       |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                     | Запеканка морковная с творогом        | 150             | 14,7                 | 16,9 | 23,7  | 251                              | 1,95             | 154         |
| 2                     | Чай с лимоном                         | 180             | 0,1                  | 0,01 | 8,1   | 29                               | 1,5              | 393         |
| Всего за полдник: 330 |                                       |                 |                      |      |       | 280                              |                  |             |
| Всего за третий день: |                                       |                 |                      |      |       | 1427                             |                  |             |

Четвёртый день

| №<br>п/п                 | Прием пищи                                   | Масса<br>порций | Пищевые вещества, гр |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С,<br>мг | № рецептуры |
|--------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|-------------|
|                          | Наименование блюда                           | 3-7 лет         | Б                    | Ж    | У     |                                  |                  |             |
| Завтрак                  |                                              |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                        | Каша рисовая вязкая молочная с маслом        | 200             | 3,09                 | 4,07 | 32,1  | 177                              | 0,0              | 168         |
| 2                        | Бутерброд с повидлом                         | 55              | 2,4                  | 0,04 | 29,8  | 121                              | 0,47             | 2           |
| 3                        | Кофейный напиток с молоком                   | 200             | 3,2                  | 2,7  | 15,9  | 101                              | 1,3              | 395         |
| Всего за завтрак:        |                                              | 455             |                      |      |       | 399                              |                  |             |
| Обед                     |                                              |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                        | Суп картофельный с бобовыми с мясом          | 200             | 8,8                  | 4,8  | 17,2  | 131                              | 4,65             | 81          |
| 2                        | Капуста тушеная с мясом                      | 200             | 4,17                 | 7,4  | 19,17 | 127                              | 8,5              | 132         |
| 3                        | Хлеб ржаной                                  | 35              | 2,31                 | 0,42 | 11,69 | 61,8                             | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 4                        | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,06                 | 0,3  | 19,7  | 95                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 5                        | Компот из сушеных плодов кураги и чернослива | 200             | 1,2                  | 0    | 31,6  | 126                              | 0,4              | 638         |
| Всего за обед:           |                                              | 675             |                      |      |       | 540,8                            |                  |             |
| Полдник                  |                                              |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                        | Суп молочный с макаронными изделиями         | 180             | 4,6                  | 4,5  | 15,3  | 174                              | 0,9              | 93          |
| 2                        | Чай с сахаром                                | 180             | 0,04                 | 0,01 | 7,2   | 28                               | 0,03             | 392         |
| 3                        | Хлеб пшеничный                               | 25              | 1,9                  | 0,2  | 12,3  | 59                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| Всего за полдник:        |                                              | 385             |                      |      |       | 261                              |                  |             |
| Всего за четвертый день: |                                              |                 |                      |      |       | 1200,8                           |                  |             |

Пятый день

| №<br>п/п             | Прием пищи                               | Масса<br>порций | Пищевые вещества, гр |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С,<br>мг | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|-------------|
|                      | Наименование блюда                       |                 | 3-7 лет              | Б    | Ж     |                                  |                  |             |
| Завтрак              |                                          |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                    | Каша вязкая манная молочная с маслом     | 200             | 4,52                 | 4,07 | 30,57 | 177                              | 0,0              | 168         |
| 2                    | Хлеб пшеничный                           | 40              | 3,06                 | 0,3  | 19,7  | 95                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 3                    | Чай с молоком                            | 200             | 3,53                 | 3,11 | 15,08 | 103                              | 1,59             | 394         |
| 4                    | Вафля                                    | 20              | 0,6                  | 0,7  | 15,5  | 70,8                             | 0,0              | 13/530      |
| Всего за завтрак:    |                                          | 460             |                      |      |       | 445,8                            |                  |             |
| Обед                 |                                          |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                    | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200             | 3,9                  | 2,1  | 1,6   | 79                               | 8,0              | 84          |
| 2                    | Плов из говядины                         | 150             | 16,5                 | 16,9 | 26,0  | 322                              | 1,2              | 265         |
| 3                    | Икра свекольная                          | 50              | 1,12                 | 2,3  | 6,2   | 50                               | 3,4              | 54          |
| 4                    | Компот из яблок и кураги                 | 200             | 0,44                 | 0,02 | 27,8  | 113                              | 0,4              | 376         |
| 5                    | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 6                    | Хлеб ржаной                              | 30              | 1,98                 | 0,36 | 10,02 | 53                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| Всего за обед:       |                                          | 660             |                      |      |       | 688                              |                  |             |
| Полдник              |                                          |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                    | Хачапури с сыром                         | 90              | 10,0                 | 4,6  | 34,7  | 221                              | 0,03             | 453         |
| 2                    | Снежок (кисломолочный продукт)           | 180             | 5,22                 | 4,5  | 7,2   | 90                               | 1,26             | 401         |
| Всего за полдник:    |                                          | 270             |                      |      |       | 311                              |                  |             |
| Всего за пятый день: |                                          |                 |                      |      |       | 1444,8                           |                  |             |

## Шестой день

| №<br>п/п              | Прием пищи                                     | Масса<br>порций | Пищевые вещества, гр |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С,<br>мг | № рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|-------------|
|                       | Наименование блюда                             | 3-7 лет         | Б                    | Ж    | У     |                                  |                  |             |
| Завтрак               |                                                |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                     | Макароны отварные с маслом                     | 200             | 7,57                 | 4,63 | 38,3  | 217                              | 0,0              | 205         |
| 2                     | Чай с молоком                                  | 200             | 3,53                 | 3,11 | 15,08 | 103                              | 1,59             | 394         |
| 3                     | Бутерброд с сыром                              | 30/21           | 5,8                  | 8,3  | 14,9  | 157                              | 0,1              | 3           |
| Всего за завтрак:     |                                                |                 | 451                  |      |       | 477                              |                  |             |
| Обед                  |                                                |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                     | Щи из свежей капусты с картофелем              | 200             | 5,8                  | 4,5  | 6,9   | 91                               | 14,8             | 67          |
| 2                     | Сметана                                        | 7               | 0,2                  | 1,1  | 0,25  | 11                               | 0,04             | б/н, с.37   |
| 3                     | Картофельное пюре                              | 150             | 3,06                 | 4,8  | 20,7  | 137                              | 18,2             | 321         |
| 4                     | Гуляш из отварного мяса                        | 70              | 8,8                  | 7,3  | 2,38  | 111                              | 0,004            | 277         |
| 5                     | Свежий огурец                                  | 50              | 0,35                 | 0,05 | 0,95  | 6                                | 2,45             | 71          |
| 6                     | Хлеб пшеничный                                 | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 7                     | Хлеб ржаной                                    | 30              | 1,98                 | 0,36 | 10,02 | 53                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 8                     | Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 0,44                 | 0,02 | 27,8  | 113                              | 0,4              | 376         |
| Всего за обед:        |                                                |                 | 737                  |      |       | 593                              |                  |             |
| Полдник               |                                                |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                     | Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом | 90              | 4,56                 | 3,12 | 51,1  | 232                              | 24,7             | 454         |
| 2                     | Чай с лимоном (без сахара)                     | 200             | 0,0                  | 0,0  | 0,2   | 2                                | 1,9              | 393         |
| Всего за полдник:     |                                                |                 | 290                  |      |       | 234                              |                  |             |
| Всего за шестой день: |                                                |                 |                      |      |       | 1304                             |                  |             |

### Седьмой день

| №<br>п/п               | Прием пищи                         | Масса<br>порций | Пищевые вещества, гр |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С,<br>мг | № рецептуры |
|------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|-------------|
|                        | Наименование блюда                 | 3-7 лет         | Б                    | Ж    | У     |                                  |                  |             |
| Завтрак                |                                    |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Каша вязкая гречневая с маслом     | 200             | 6,0                  | 9,4  | 31,0  | 240                              | 0,0              | 297         |
| 2                      | Чай с сахаром                      | 200             | 0,04                 | 0,01 | 8,0   | 32                               | 0,03             | 392         |
| 3                      | Бутерброд с сыром                  | 30/21           | 5,8                  | 8,3  | 14,9  | 157                              | 0,1              | 3           |
| Всего за завтрак:      |                                    | 451             |                      |      |       | 429                              |                  |             |
| Обед                   |                                    |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Суп крестьянский с крупой          | 200             | 1,8                  | 2,4  | 11,3  | 74                               | 6,6              | 134         |
| 2                      | Сметана                            | 7               | 0,2                  | 1,1  | 0,25  | 11                               | 0,04             | б/н, с. 37  |
| 3                      | Говядина тушеная с овощами в соусе | 180             | 17,1                 | 14,0 | 7,7   | 241                              | 3,9              | 274         |
| 4                      | Огурец свежий                      | 30              | 0,35                 | 0,05 | 0,95  | 6                                | 2,45             | 71          |
| 5                      | Хлеб ржаной                        | 40              | 2,63                 | 0,48 | 13,37 | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 6                      | Хлеб пшеничный                     | 40              | 3,06                 | 0,26 | 19,74 | 95                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 7                      | Компот из смеси сухофруктов        | 200             | 0,44                 | 0,02 | 27,8  | 113                              | 0,4              | 376         |
| Всего за обед:         |                                    | 697             |                      |      |       | 611                              |                  |             |
| Полдник                |                                    |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Ленивые вареники отварные          | 150             | 17,7                 | 8,8  | 27,8  | 259                              | 0                | 229         |
| 2                      | Чай с лимоном                      | 200             | 0,1                  | 0,01 | 9,0   | 32                               | 1,7              | 393         |
| Всего за полдник:      |                                    | 350             |                      |      |       | 291                              |                  |             |
| Всего за седьмой день: |                                    |                 |                      |      |       | 1331                             |                  |             |

### Восьмой день

| №<br>п/п               | Прием пищи                              | Масса<br>порций | Пищевые вещества, гр |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С,<br>мг | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|-------------|
|                        | Наименование блюда                      | 3-7 лет         | Б                    | Ж    | У     |                                  |                  |             |
| Завтрак                |                                         |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Каша вязкая пшеничная молочная с маслом | 200             | 5,43                 | 4,23 | 33,4  | 193                              | 0,0              | 168         |
| 2                      | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 3                      | Кофейный напиток                        | 200             | 3,2                  | 2,7  | 15,9  | 101                              | 1,3              | 395         |
| 4                      | яблоко                                  | 100             | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 44                               | 10,0             | 368         |
| Всего за завтрак:      |                                         | 530             |                      |      |       | 409                              |                  |             |
| Обед                   |                                         |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Рассольник «Ленинградский»              | 200             | 6,1                  | 4,7  | 13,4  | 120                              | 6,03             | 76          |
| 2                      | Сметана                                 | 10              | 0,26                 | 1,5  | 0,36  | 16                               | 0,04             | б/н, с. 37  |
| 3                      | Жаркое по – домашнему с говядиной       | 150             | 18,3                 | 4,7  | 16,3  | 181                              | 6,4              | 276         |
| 4                      | Капуста квашеная                        | 50              | 0,85                 | 0,05 | 2,6   | 13,5                             | 7,35             | 47          |
| 5                      | Хлеб ржаной                             | 40              | 2,63                 | 0,48 | 13,37 | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 6                      | Хлеб пшеничный                          | 40              | 3,06                 | 0,26 | 19,74 | 95                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 7                      | Компот из яблок и кураги                | 200             | 0,44                 | 0,02 | 27,8  | 113                              | 0,4              | 376         |
| Всего за обед:         |                                         | 685             |                      |      |       | 609,5                            |                  |             |
| Полдник                |                                         |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Пирожки печеные с яблоками              | 90              | 4,9                  | 4,6  | 41,3  | 254                              | 0                | 132         |
| 2                      | Чай с сахаром                           | 180             | 0,04                 | 0,01 | 7,2   | 28                               | 0,03             | 392         |
| Всего за полдник:      |                                         | 270             |                      |      |       | 282                              |                  |             |
| Всего за восьмой день: |                                         |                 |                      |      |       | 1300,5                           |                  |             |

**Девятый день**

| №<br>п/п               | Прием пищи                            | Масса<br>порций | Пищевые вещества, гр |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С,<br>мг | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|-------------|
|                        | Наименование блюда                    | 3-7 лет         | Б                    | Ж    | У     |                                  |                  |             |
| Завтрак                |                                       |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Каша пшенная вязкая молочная с маслом | 200             | 5,67                 | 5,28 | 32,6  | 200                              | 0,0              | 168         |
| 2                      | Бутерброд с повидлом                  | 45              | 2,0                  | 0,04 | 24,4  | 99                               | 0,39             | 2           |
| 3                      | Чай с молоком                         | 200             | 3,53                 | 3,11 | 15,08 | 103                              | 1,59             | 394         |
| 4                      | Печенье                               | 20              | 1,5                  | 2,0  | 15,0  | 83,4                             | 0,0              | 13/530      |
| Всего за завтрак:      |                                       | 465             |                      |      |       | 485,4                            |                  |             |
| Обед                   |                                       |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Уха с перловой крупой                 | 200             | 2,6                  | 5,2  | 14,3  | 116                              | 11,8             | 181         |
| 2                      | Макароны отварные с маслом            | 150             | 5,7                  | 0,8  | 31    | 155                              | 0,0              | 204         |
| 3                      | Котлета рубленая куриная              | 75              | 11,8                 | 12,1 | 12,5  | 205                              | 0,63             | 305         |
| 4                      | Соленый огурец                        | 50              | 0,48                 | 0,06 | 1,02  | 5                                | 2,1              | 70          |
| 5                      | Хлеб ржаной                           | 30              | 1,98                 | 0,36 | 10,02 | 53                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 6                      | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 7                      | Компот из изюма                       | 200             | 0,44                 | 0,02 | 27,8  | 113                              | 0,4              | 376         |
| Всего за обед:         |                                       | 735             |                      |      |       | 718                              |                  |             |
| Полдник                |                                       |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Суп молочный к крупой                 | 200             | 6,2                  | 7,9  | 23,2  | 188                              | 1,6              | 161         |
| 2                      | Чай без сахара                        | 200             | 0,0                  | 0,0  | 0,0   | 0,0                              | 0,0              | 391         |
| 3                      | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| Всего за полдник:      |                                       | 430             |                      |      |       | 259                              |                  |             |
| Всего за девятый день: |                                       |                 |                      |      |       | 1462,4                           |                  |             |

**Десятый день**

| №<br>п/п               | Прием пищи                                                  | Масса<br>порций | Пищевые вещества, гр |      |       | Энергетическая<br>ценность, ккал | Витамин С,<br>мг | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|------|-------|----------------------------------|------------------|-------------|
|                        | Наименование блюда                                          | 3-7 лет         | Б                    | Ж    | У     |                                  |                  |             |
| Завтрак                |                                                             |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» с маслом | 200             | 5,39                 | 6,38 | 27,13 | 187                              | 0,0              | 168         |
| 2                      | Бутерброд с маслом сливочном                                | 30/10           | 2,9                  | 6,3  | 18,1  | 157                              | 0,0              | 1           |
| 3                      | Какао с молоком                                             | 200             | 4,2                  | 3,63 | 17,3  | 119                              | 1,6              | 397         |
| Всего за завтрак:      |                                                             |                 | 440                  |      |       | 463                              |                  |             |
| Обед                   |                                                             |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками                    | 200             | 5,3                  | 4,1  | 12,4  | 108                              | 9,0              | 83          |
| 2                      | Рис отварной                                                | 150             | 3,6                  | 6,0  | 36,7  | 219                              | 0,0              | 315         |
| 3                      | Биточки рыбные запеченные                                   | 70              | 10,2                 | 3,54 | 6,7   | 101                              | 0,72             | 255         |
| 4                      | Хлеб ржаной                                                 | 30              | 1,98                 | 0,36 | 10,02 | 53                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 5                      | Хлеб пшеничный                                              | 30              | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 71                               | 0,0              | б/н, с. 95  |
| 6                      | Компот из свежих яблок                                      | 200             | 0,2                  | 0,2  | 23,8  | 98                               | 1,7              | 372         |
| Всего за обед:         |                                                             |                 | 680                  |      |       | 650                              |                  |             |
| Полдник                |                                                             |                 |                      |      |       |                                  |                  |             |
| 1                      | Булочка «Веснушка»                                          | 80              | 6,24                 | 4,89 | 43,08 | 241,6                            | 0                | 473         |
| 2                      | Сок                                                         | 180             | 1,0                  | 0,0  | 16,1  | 76                               | 4,0              | 399         |
| Всего за полдник:      |                                                             |                 | 260                  |      |       | 318                              |                  |             |
| Всего за десятый день: |                                                             |                 |                      |      |       | 1431                             |                  |             |

| Дни<br>недели               | Первая неделя |   |   |   | Дни<br>недели               | Вторая неделя |   |   |   |
|-----------------------------|---------------|---|---|---|-----------------------------|---------------|---|---|---|
|                             | Б             | Ж | У | Э |                             | Б             | Ж | У | Э |
| 1                           |               |   |   |   | 6                           |               |   |   |   |
| 2                           |               |   |   |   | 7                           |               |   |   |   |
| 3                           |               |   |   |   | 8                           |               |   |   |   |
| 4                           |               |   |   |   | 9                           |               |   |   |   |
| 5                           |               |   |   |   | 10                          |               |   |   |   |
| Всего<br>среднее<br>за день |               |   |   |   | Всего<br>среднее<br>за день |               |   |   |   |

**Среднесуточный химический состав за 10 дней**

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая<br>ценность,ккал |
|-------|------|----------|---------------------------------|
|       |      |          |                                 |