

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1



*А.И. Михалев*  
А.И. Михалев

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 2"  
г.о. Самара



*М.А. Шафигулина*  
М.А. Шафигулина

**Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
для питания детей 3-7 лет  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения  
в весенне-летний период**

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:Цели плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6	6,8	29,1	202	0,5	182
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>8,517</b>	<b>14,372</b>	<b>54,231</b>	<b>380</b>	<b>0,533</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	53	4	418
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>2,36</b>	<b>0,24</b>	<b>24,1</b>	<b>109</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	70
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,597	4,058	7,076	71	11,06	73
Шницели рубленые*	60	8,29	9,7	8,98	156	0,09	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	150	15,48	6,19	31,31	243	0	197
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	75	15,5	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>30,987</b>	<b>20,878</b>	<b>89,076</b>	<b>691</b>	<b>28,4</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Крендель сахарный	80	5,664	10,512	44,592	296	0	443
Рис отварной с овощами	210	4,5	4,8	44,28	293	0,8	334
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,2	65	2,63	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>12,664</b>	<b>15,632</b>	<b>113,572</b>	<b>725</b>	<b>3,43</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1826</b>	<b>54,528</b>	<b>61,122</b>	<b>290,979</b>	<b>1905</b>	<b>36,363</b>	

День: 2

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Углевод ы	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
<b>Первый завтрак</b>							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,9	7,8	30,2	219	0,7	182
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,317</b>	<b>17,95</b>	<b>60,72</b>	<b>454</b>	<b>2,033</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Кисломолочный напиток "Ряженка"	100	2,9	2,5	4,2	51	0,3	420
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>4,76</b>	<b>2,74</b>	<b>15,6</b>	<b>107</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>							
Свекла отварная	50	1,183	5,067	6,967	78	7,917	
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	205	1,85	4,66	12,49	99	5,37	82
Запеканка из печени с соусом сметанным	80/20	9,613	3,738	8,947	149	7,431	294
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,16	339
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100	417
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>21,404</b>	<b>19,323</b>	<b>97,448</b>	<b>692</b>	<b>138,878</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Булочка российская	80	5,627	6,413	44,413	257	0,013	457
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	200	5,75	5,21	18,84	187	0,91	100
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>13,824</b>	<b>11,945</b>	<b>88,264</b>	<b>557</b>	<b>0,956</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1840</b>	<b>52,305</b>	<b>56,958</b>	<b>272,032</b>	<b>1810</b>	<b>142,167</b>	

День: 3

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,971	9,99	31,705	252	2,41	199
Какао с молоком и сахаром	200	4,078	3,544	17,578	119	1,589	416
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>15,539</b>	<b>17,464</b>	<b>76,843</b>	<b>527</b>	<b>4,099</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Компот из смеси сухофруктов	100	0,222	0,011	13,883	57	0,2	394
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>2,082</b>	<b>0,251</b>	<b>25,283</b>	<b>113</b>	<b>0,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с солеными огурцами	50	0,758	2,551	6,85	60	5,85	35
Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,03	2,05	14,93	86	5,28	86
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	24,99	143
Котлеты рубленые из курицы	80	12,573	12,867	13,307	219	0,667	322
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	54	8,53	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>23,895</b>	<b>23,868</b>	<b>88,377</b>	<b>680</b>	<b>45,317</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Запеканка из творога (с рисом)	150	9,1	7,47	49,86	303	0,08	174
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Кисель из смеси свежих ягод	200	0,333	0,111	30,556	125	2,222	396
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>13,718</b>	<b>10,348</b>	<b>109,621</b>	<b>612</b>	<b>62,469</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1850</b>	<b>55,234</b>	<b>61,931</b>	<b>300,124</b>	<b>1932</b>	<b>112,085</b>	

День: 4

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепту ры
	Выход (г)	Белки	Жиры					
<b>Первый завтрак</b>								
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,943	8,01	41,448	274	2,076	182	
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414	
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3	
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>18,79</b>	<b>19,138</b>	<b>76,794</b>	<b>555</b>	<b>3,486</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Напиток из плодов шиповника	100	0,339	0,139	10,372	44	50	417	
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123	
<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>2,199</b>	<b>0,379</b>	<b>21,772</b>	<b>100</b>	<b>50</b>		
<b>Обед</b>								
Салат картофельный с зеленым горошком	50	0,848	2,621	4,889	50	7,83	26	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,663	4,305	9,92	85	6,59	63	
Мясо птицы в соусе	100	10,167	12,917	3	170	1,167	161	
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0		
<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>21,712</b>	<b>25,755</b>	<b>108,296</b>	<b>769</b>	<b>15,987</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Суфле из рыбы (м)	80	12,933	6,173	3,253	120	0,253	284	
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,861	4,318	23,014	143	21	136	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	170	0		
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,2	65	2,63	412	
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>21,527</b>	<b>14,911</b>	<b>85,117</b>	<b>569</b>	<b>23,883</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1856</b>	<b>64,228</b>	<b>63,183</b>	<b>291,979</b>	<b>1993</b>	<b>93,356</b>		

День: 5

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Углевод ы	Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецепту ры
	Выход (г)	Белки	Жиры					
<b>Первый завтрак</b>								
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,21	6,743	34,971	226	0,495	182	
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,627</b>	<b>16,893</b>	<b>65,491</b>	<b>461</b>	<b>1,828</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Кисломолочный напиток "Кефир"	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420	
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123	
<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>4,76</b>	<b>2,74</b>	<b>15,4</b>	<b>106</b>	<b>0,7</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	4,75	34	
Суп картофельный с мучными клецками	200	1,648	2,446	8,828	64	4,182	91	
Фрикадельки из птицы в соусе	50/50	7,263	8,225	6,263	143	0,463	305	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	5,22	39,61	239	0	330	
Компот ягодный с яблоками	200	0,233	0,14	27,833	113	1,722	390	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0		
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>23,194</b>	<b>19,851</b>	<b>114,574</b>	<b>747</b>	<b>11,117</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Булочка "Дорожная"	80	5,424	11,168	41,712	290	0	453	
Макароны отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,27	291	0,19	220	
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>20,251</b>	<b>24,83</b>	<b>96,993</b>	<b>694</b>	<b>0,223</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1835</b>	<b>59,832</b>	<b>64,314</b>	<b>292,458</b>	<b>2008</b>	<b>13,868</b>		

День: 6

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
<b>Первый завтрак</b>							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п)	200	4,9	6,7	29,9	201	0,5	182
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,417</b>	<b>14,272</b>	<b>55,031</b>	<b>379</b>	<b>0,533</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Сок фруктовый	100	0,5	0	12,7	53	4	418
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>2,36</b>	<b>0,24</b>	<b>24,1</b>	<b>109</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	50	0,5	1,967	3,217	45	4	57
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107	4,65	87
Фрикадельки мясные в соусе	60/60	9,78	9,85	8,96	164	0,53	305
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,31	3,93	32,74	188	0	335
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>25,444</b>	<b>20,759</b>	<b>113,59</b>	<b>758</b>	<b>9,58</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Булочка "Домашняя"	80	5,824	10,016	43,136	286	0	452
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,96	14,46	25,811	250	5,722	163
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,2	65	2,63	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>13,284</b>	<b>24,796</b>	<b>93,647</b>	<b>672</b>	<b>8,352</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1870</b>	<b>48,505</b>	<b>60,067</b>	<b>286,37</b>	<b>1918</b>	<b>22,465</b>	

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры					
<b>Первый завтрак</b>								
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	6,9	7,8	30,2	219	0,7	182	
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,517</b>	<b>18,028</b>	<b>60,776</b>	<b>456</b>	<b>2</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Кисломолочный напиток "Снежок"	100	2,8	2,5	11	78	0	420	
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123	
<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>4,66</b>	<b>2,74</b>	<b>22,4</b>	<b>134</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>								
Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	70	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,597	4,058	7,076	71	11,06	73	
Гуляш из отварного сердца	100	12,94	4,67	5,5	116	4,683	293	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	8,32	5,22	39,61	239	0	330	
Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,744	88	100	417	
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0		
<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>28,96</b>	<b>15,056</b>	<b>101,65</b>	<b>660</b>	<b>117,49</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
Булочка "Школьная"	80	6,68	2,56	4,76	244	0	455	
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	2,659	12,774	16,769	204	10,068	148	
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0	227	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0		
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	54	8,53	412	
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>12,363</b>	<b>15,924</b>	<b>47,089</b>	<b>605</b>	<b>18,598</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1841</b>	<b>58,5</b>	<b>61,748</b>	<b>251,91</b>	<b>1855</b>	<b>138,09</b>		

День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	9,476	9,21	38,219	273	2,286	199
Чай черный с молоком и сахаром	200	2,967	2,6	15,9	99	1,333	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>19,123</b>	<b>20,26</b>	<b>73,509</b>	<b>552</b>	<b>3,729</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Компот из смеси сухофруктов	100	0,222	0,011	13,883	57	0,2	394
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>2,082</b>	<b>0,251</b>	<b>25,283</b>	<b>113</b>	<b>0,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с кукурузой	50	0,848	2,621	4,889	47	7,83	26
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	200/5/1	1,663	4,305	9,92	85	6,59	63
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12,125	17,4	9,863	245	0,325	324
Рис отварной с маслом сливочным	150	3,57	5,11	34,86	210	0	332
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	54	8,53	412
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>23,615</b>	<b>30,276</b>	<b>98,447</b>	<b>782</b>	<b>23,275</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	63	60	386
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	301	1,07	252
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	75	15,5	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>21,97</b>	<b>18,307</b>	<b>77,87</b>	<b>560</b>	<b>76,737</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1861</b>	<b>66,79</b>	<b>69,094</b>	<b>275,11</b>	<b>2007</b>	<b>103,94</b>	

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Углево ды	Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витами н С (мг)	Номер рецепт уры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
<b>Первый завтрак</b>							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,943	8,01	41,448	274	2,076	182
Какао с молоком и сахаром	200	4,078	3,544	17,578	119	1,589	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>15,471</b>	<b>19,104</b>	<b>73,646</b>	<b>529</b>	<b>3,665</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Кисломолочный напиток "Варенец"	100	2,9	2,5	4	50	0,7	420
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>4,76</b>	<b>2,74</b>	<b>15,4</b>	<b>106</b>	<b>0,7</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с луком репчатым	50	0,68	3,09	4,22	47	5,13	46
Суп с рыбными консервами (сельдь)	200	6,06	8,43	5,2	121	7,29	95
Тефтели мясные в соусе томатном (ж)	120	11,4	18,75	20,7	165	1,8	303
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150	4,408	3,796	30,473	174	0	330
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>28,017</b>	<b>34,868</b>	<b>116,23</b>	<b>761</b>	<b>14,62</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Ватрушка с творогом	80	10,528	6,262	33,344	262	0,046	441
Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145	0,91	100
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,725</b>	<b>11,794</b>	<b>77,195</b>	<b>520</b>	<b>0,989</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1855</b>	<b>66,973</b>	<b>68,506</b>	<b>282,47</b>	<b>1916</b>	<b>19,974</b>	

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	10,552	9,162	38,905	280	2,076	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	200	3,167	2,678	15,956	101	1,3	414
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>20,399</b>	<b>20,29</b>	<b>74,251</b>	<b>561</b>	<b>3,486</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	0,192	0,03	5,525	27	4,265	412
Гренки из пшеничного хлеба	15	1,86	0,24	11,4	56	0	123
<b>Итого:</b>	<b>115</b>	<b>2,052</b>	<b>0,27</b>	<b>16,925</b>	<b>83</b>	<b>4,265</b>	
<b>Обед</b>							
Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,586	0,1	3,643	18	11,235	38
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	84	6,6	88
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10,1	7,222	18,322	290	8,156	319
Компот из кураги	200	0,433	0,022	27,1	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70	0	
<b>Итого:</b>	<b>720</b>	<b>18,294</b>	<b>10,394</b>	<b>90,64</b>	<b>646</b>	<b>26,391</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	120	12,2	8,8	9,4	195	1	277
Каша рисовая с маслом сливочным	150	2,27	3,73	22,14	154	0	331
Чай черный с сахаром и лимоном	200/8/7	0,12	0,02	10,2	65	2,63	412
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	71	0	
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>20,72</b>	<b>17,75</b>	<b>93,44</b>	<b>694</b>	<b>3,63</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1840</b>	<b>61,465</b>	<b>58,704</b>	<b>275,256</b>	<b>1984</b>	<b>37,772</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>	<b>18474</b>	<b>588</b>	<b>626</b>	<b>2819</b>	<b>19328</b>	<b>720</b>	
<b>Среднее за 1 день:</b>	<b>1847</b>	<b>59</b>	<b>63</b>	<b>282</b>	<b>1933</b>	<b>72</b>	