

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1

А.И. Михалев



СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ "Детский сад № 2"

г.о. Самара

М.А. Шафигулина



Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для питания детей 3-7 лет  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения  
в осенне-зимний 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.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,4	6,12	26,19	182	0,45	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>7,91</b>	<b>13,69</b>	<b>50,27</b>	<b>356</b>	<b>0,48</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с сахаром	30	0,372	0,03	3,486	16	1,44	42
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Шницели рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	299
Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным	130	11,255	5,658	28,909	210	0	197
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>27,175</b>	<b>17,72</b>	<b>97,766</b>	<b>658</b>	<b>11,554</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,64</b>	<b>6,26</b>	<b>52,36</b>	<b>284</b>	<b>8</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Макаронь отварные с сыром	200	12,38	13,34	30,27	291	0,19	220
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>16,547</b>	<b>13,94</b>	<b>67,437</b>	<b>463</b>	<b>15,69</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1840</b>	<b>56,362</b>	<b>51,65</b>	<b>281,253</b>	<b>1815</b>	<b>47,924</b>	

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	4,41	6,03	26,91	181	0,45	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>9,71</b>	<b>15,99</b>	<b>55,89</b>	<b>408</b>	<b>1,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая	30	0,3	1,18	1,93	20	2,4	57
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	1,624	4,092	10,967	87	4,715	82
Сосиски отварные	50	5,24	13,95	0,45	148	0	291
Пюре картофельное	130	2,652	4,16	17,715	119	15,739	339
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>14,786</b>	<b>24,292</b>	<b>74,252</b>	<b>575</b>	<b>112,854</b>	
<b>Полдник</b>							
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>2,557</b>	<b>3,952</b>	<b>38,071</b>	<b>198</b>	<b>0,133</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351	1,07	252
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	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>22,757</b>	<b>18,318</b>	<b>97,026</b>	<b>643</b>	<b>3,459</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1835</b>	<b>49,9</b>	<b>62,592</b>	<b>278,659</b>	<b>1878</b>	<b>130,266</b>	

День: 3

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным	180	5,175	4,689	16,956	131	0,819	100
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,525</b>	<b>16,329</b>	<b>52,166</b>	<b>418</b>	<b>2,359</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым)	30	0,42	1,524	2,592	26	10,488	21
Суп картофельный с мучными клецками	180	1,508	2,419	8,739	63	4,14	91
Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/20	9,7	13,92	7,89	196	0,26	324
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Напиток из ягодной смеси	180	0,18	0,09	11,7	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>23,621</b>	<b>23,891</b>	<b>88,964</b>	<b>667</b>	<b>28,838</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный напиток "Снежок"	200	5,6	5	22	156	0	420
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,117</b>	<b>9,008</b>	<b>49,758</b>	<b>317</b>	<b>0,008</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Рагу из овощей	200	2,955	14,194	18,632	214	11,187	148
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Напиток из яблок с вишней	200	0,156	0,156	23,878	98	1,722	390
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>7,078</b>	<b>14,85</b>	<b>66,677</b>	<b>429</b>	<b>12,909</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1860</b>	<b>55,431</b>	<b>64,118</b>	<b>270,985</b>	<b>1885</b>	<b>56,314</b>	

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры					
<b>Первый завтрак</b>								
Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	5,589	6,069	31,474	203	0,446	182	
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1	
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>10,709</b>	<b>15,959</b>	<b>60,404</b>	<b>428</b>	<b>1,646</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2		
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>		
<b>Обед</b>								
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,228	1,824	0,714	20	2,85	13	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,46	3,78	8,71	75	5,786	63	
Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)	40/40	5,81	6,58	5,01	102	0,37	305	
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	3,82	3,29	26,41	151	0	330	
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0		
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>16,068</b>	<b>16,154</b>	<b>89,754</b>	<b>572</b>	<b>9,366</b>		
<b>Полдник</b>								
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0		
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393	
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>5</b>	<b>50,2</b>	<b>264</b>	<b>15,5</b>		
<b>Первый ужин</b>								
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386	
Пудинг из творога (запеченный)	120	18,173	12,912	29,194	306	0,23	249	
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369	
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411	
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0		
<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>22,131</b>	<b>14,792</b>	<b>65,206</b>	<b>488</b>	<b>60,36</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1870</b>	<b>52,948</b>	<b>51,945</b>	<b>278,984</b>	<b>1806</b>	<b>99,072</b>		

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,349</b>	<b>17,169</b>	<b>66,283</b>	<b>474</b>	<b>3,039</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат овощной с яблоками и свеклой	30	0,351	0,06	2,186	11	6,741	38
Суп картофельный с крупой пшеничной	180	1,827	1,845	13,437	77	4,752	86
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	8,08	5,778	14,658	232	6,524	319
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>15,018</b>	<b>8,363</b>	<b>79,791</b>	<b>544</b>	<b>18,377</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Кисломолочный напиток "Варенец"	200	5,8	5	8	100	1,4	420
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,19</b>	<b>11,98</b>	<b>34,07</b>	<b>281</b>	<b>1,4</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	60/20	8,2	5,8	6,4	126	1	277
Рис отварной с маслом сливочным	130	3,094	4,429	30,212	182	0	332
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>15,381</b>	<b>10,749</b>	<b>70,979</b>	<b>466</b>	<b>3,63</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1820</b>	<b>53,028</b>	<b>48,301</b>	<b>264,543</b>	<b>1819</b>	<b>38,646</b>	

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Первый завтрак</b>							
Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	9,497	8,246	35,014	252	1,869	182
Чай черный с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	38	0,03	411
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,007</b>	<b>15,816</b>	<b>59,094</b>	<b>426</b>	<b>1,899</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	30	0,42	1,524	2,706	26	9,738	21
Суп с рыбными консервами	180	6,192	6,048	10,323	121	6,561	95
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,764	3,657	22,855	143	0	335
Тефтели мясные в соусе томатном	40/40	7,6	12,5	13,8	110	1,2	303
Напиток из ягодной смеси	180	0,18	0,09	11,7	49	13,95	393
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>23,521</b>	<b>24,479</b>	<b>85,909</b>	<b>572</b>	<b>31,449</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,64</b>	<b>6,26</b>	<b>52,36</b>	<b>284</b>	<b>8</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	200	4,96	14,46	25,811	250	5,722	163
Компот из смеси сухофруктов	200	0,444	0,022	27,767	113	0,4	394
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,371</b>	<b>14,982</b>	<b>77,745</b>	<b>480</b>	<b>6,122</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1860</b>	<b>49,629</b>	<b>61,577</b>	<b>288,528</b>	<b>1816</b>	<b>59,67</b>	

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
<b>Первый завтрак</b>							
Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,074	8,991	28,534	227	2,169	199
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,194</b>	<b>19,731</b>	<b>58,974</b>	<b>470</b>	<b>3,599</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Винегрет с луком репчатым	30	0,408	1,854	2,532	28	3,078	46
Суп картофельный с горохом	180	3,951	3,789	11,745	96	4,185	87
Жаркое по-домашнему	160	17,067	18,133	16	267	6,4	259
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>26,396</b>	<b>24,686</b>	<b>73,467</b>	<b>592</b>	<b>103,663</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка российская	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Кисломолочный продукт "Ряженка"	200	5,8	5	8,4	102	0,6	420
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,317</b>	<b>9,008</b>	<b>36,158</b>	<b>263</b>	<b>0,608</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Рис отварной с овощами	200	4,286	4,571	42,171	279	0,762	180
Чай черный с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	2,63	412
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>8,373</b>	<b>5,091</b>	<b>76,538</b>	<b>437</b>	<b>3,392</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1810</b>	<b>58,37</b>	<b>58,556</b>	<b>258,557</b>	<b>1816</b>	<b>123,462</b>	



День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
<b>Первый завтрак</b>							
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197	0,63	182
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,51</b>	<b>16,98</b>	<b>56,16</b>	<b>424</b>	<b>1,8</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,509	1,573	2,933	28	4,698	26
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,339	76	5,94	88
Капуста тушеная с мясом птицы	160	17,6	17,6	10,667	272	23,147	5410
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>24,809</b>	<b>21,896</b>	<b>75,454</b>	<b>601</b>	<b>34,145</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,242</b>	<b>1,622</b>	<b>13,486</b>	<b>195</b>	<b>0,033</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Запеканка из творога	120	21,048	14,46	20,58	296	0,288	251
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369
Кисель из смеси свежих ягод	180	0,3	0,1	27,5	113	2	396
Хлеб пшеничный	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>26,034</b>	<b>16,52</b>	<b>79,46</b>	<b>575</b>	<b>62,388</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1830</b>	<b>66,685</b>	<b>57,058</b>	<b>237,98</b>	<b>1849</b>	<b>110,566</b>	

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
<b>Первый завтрак</b>							
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,049	7,209	37,303	247	1,869	182
Чай черный с молоком и сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	413
Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>17,399</b>	<b>17,999</b>	<b>71,003</b>	<b>516</b>	<b>3,179</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	30	0,257	0,043	0,729	4	3	71
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Оладьи из печени с соусом	40/40	7,74	7,62	7,03	128	9,04	282
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>660</b>	<b>21,668</b>	<b>17,903</b>	<b>96,413</b>	<b>636</b>	<b>22,064</b>	
<b>Полдник</b>							
Пряники	50	3,233	4,1	34,15	187	0	
Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	0	420
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>8,453</b>	<b>8,6</b>	<b>41,35</b>	<b>277</b>	<b>0</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Суфле из рыбы	60	9,7	4,63	2,44	90	0,19	284
Картофель отварной с маслом сливочным	140	2,67	4,03	21,48	133	19,6	136
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>16,404</b>	<b>9,182</b>	<b>58,598</b>	<b>382</b>	<b>19,823</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1860</b>	<b>64,014</b>	<b>53,724</b>	<b>280,784</b>	<b>1865</b>	<b>57,266</b>	

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Номер рецептуры
	Выход (г)	Белки	Жиры				
<b>Первый завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,529	8,289	34,397	246	2,057	199
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,649</b>	<b>19,029</b>	<b>64,837</b>	<b>489</b>	<b>3,487</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Напиток / нарезка фруктовая	100	0,09	0,04	13,42	54	12,2	
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>13,42</b>	<b>54</b>	<b>12,2</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	30	0,426	1,824	2,508	28	2,85	34
Суп из овощей	180	2,952	5,616	8,136	98	6,12	99
Котлеты рубленые из курицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,5	322
Каша рисовая с маслом сливочным	130	1,967	3,233	19,188	133	0	331
Напиток из яблок с вишней	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>19,275</b>	<b>21,123</b>	<b>85,822</b>	<b>633</b>	<b>11,02</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	50	6,58	3,914	20,84	144	0,029	441
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,964</b>	<b>3,974</b>	<b>31,89</b>	<b>188</b>	<b>8,559</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Макаронны, запеченные с яйцом	200	10,146	9,249	30,283	273	0,42	222
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,313</b>	<b>9,849</b>	<b>67,45</b>	<b>445</b>	<b>15,92</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1840</b>	<b>55,291</b>	<b>54,015</b>	<b>263,419</b>	<b>1809</b>	<b>51,186</b>	
<b>Среднее за 1 день</b>	<b>1842,5</b>	<b>56,1658</b>	<b>56,3536</b>	<b>270,3692</b>	<b>1835,8</b>	<b>77,4372</b>	