

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



/А.И.Михалев/

СОГЛАСОВАНО  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 325  
«Незабудка» г.о. Самара



/Ю.С.Бочарова /

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.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1

Сезон: весенне-летний

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 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>							
Икра кабачковая	30	0,3	1,18	1,93	20	2,4	57
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
Оладьи из печени со соусом	80	12,64	10,08	7,84	186	9,04	282
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>28,441</b>	<b>21,715</b>	<b>79,173</b>	<b>642</b>	<b>31,951</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,39</b>	<b>6,98</b>	<b>51,47</b>	<b>286</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>54,299</b>	<b>59,533</b>	<b>280,902</b>	<b>1888</b>	<b>60,172</b>	

День: 2

Сезон: весенне-летний

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 "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным	180	8,074	8,991	28,534	227	2,169	199
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<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>							
Салат из свежих огурцов с луком	30	0,228	1,824	0,714	20	2,85	13
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 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>26,221</b>	<b>24,656</b>	<b>71,654</b>	<b>585</b>	<b>103,435</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>58,195</b>	<b>58,526</b>	<b>256,74</b>	<b>1809</b>	<b>123,234</b>	

День: 3

Сезон: весенне-летний

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	8,529	8,289	34,397	246	2,057	199
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>13,829</b>	<b>18,249</b>	<b>63,377</b>	<b>473</b>	<b>3,227</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
Фрикадельки из птицы	60	8,865	7,913	5,775	123	0,315	325
Капуста тушеная	130	2,713	4,819	12,463	104	21,658	143
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>640</b>	<b>18,787</b>	<b>17,028</b>	<b>83,025</b>	<b>556</b>	<b>32,971</b>	
<b>Полдник</b>							
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	2
<b>Итого:</b>	<b>255</b>	<b>2,541</b>	<b>3,947</b>	<b>36,114</b>	<b>203</b>	<b>0,126</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Пудинг из творога (паровой)	120	27,384	17,64	42,396	438	0,348	248
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	20	1,59	0,2	9,67	47	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>30,787</b>	<b>19,5</b>	<b>91,613</b>	<b>671</b>	<b>62,448</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1845</b>	<b>66,034</b>	<b>58,764</b>	<b>287,549</b>	<b>1957</b>	<b>110,972</b>	

День: 4

Сезон: весенне-летний

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 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 и маслом сливочным	30/10/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>Итого:</b>	<b>405</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>							
Салат из свеклы	30	0,426	1,824	2,508	28	2,85	34
Ши из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,468	4,282	6,221	69	9,664	73
Тефтели мясные в соусе томатном	80	7,6	12,5	13,8	110	1,2	303
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	7,453	5,278	33,523	211	0	330
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>660</b>	<b>21,447</b>	<b>24,684</b>	<b>102,062</b>	<b>628</b>	<b>15,264</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 (м)	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>1865</b>	<b>63,793</b>	<b>60,505</b>	<b>286,433</b>	<b>1857</b>	<b>50,466</b>	

День: 5

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 ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	6,21	7,02	27,18	197	0,63	182
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>12,33</b>	<b>17,76</b>	<b>57,62</b>	<b>440</b>	<b>2,06</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 из овощей	180	2,952	5,616	8,136	98	6,12	99
Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	321
Компот из кураги	180	0,39	0,02	24,39	102	0,36	394
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>24,11</b>	<b>22,93</b>	<b>86,338</b>	<b>654</b>	<b>9,968</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Чай черный со смородиной черной и сахаром	200	0,384	0,06	11,05	44	8,53	412
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,559</b>	<b>1,66</b>	<b>14,025</b>	<b>197</b>	<b>8,53</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Пудинг из творога	150	22,716	16,14	36,492	383	0,288	249
Соус молочный (сладкий)	50	0,967	2,267	6,633	50	0,167	369
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>27,85</b>	<b>19,007</b>	<b>80,292</b>	<b>605</b>	<b>15,955</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1810</b>	<b>68,939</b>	<b>61,397</b>	<b>251,695</b>	<b>1950</b>	<b>48,713</b>	

День: 6

Сезон: весенне-летний

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 картофеля с солеными огурцами	30	0,408	1,566	2,574	26	3,6	23
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>27,211</b>	<b>19,256</b>	<b>96,854</b>	<b>668</b>	<b>13,714</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,98	26,07	181	0	453
Сок фруктовый	200	1	0	25,4	105	8	418
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,39</b>	<b>6,98</b>	<b>51,47</b>	<b>286</b>	<b>8</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Макароны 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>56,148</b>	<b>53,906</b>	<b>279,451</b>	<b>1827</b>	<b>50,084</b>	

День: 7

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины 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 овощная	30	0,57	2,13	2,46	32	3,72	25
Суп картофельный с крупой пшеничной	180	1,827	1,845	13,437	77	4,752	86
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>15,259</b>	<b>22,995</b>	<b>77,252</b>	<b>577</b>	<b>114,21</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	26,96	179	0	452
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,707</b>	<b>6,282</b>	<b>37,471</b>	<b>221</b>	<b>0,033</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>1830</b>	<b>51,523</b>	<b>63,625</b>	<b>281,059</b>	<b>1903</b>	<b>131,52</b>	



День: 8

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		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
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0	1
Какао с молоком и сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>14,169</b>	<b>17,949</b>	<b>67,743</b>	<b>490</b>	<b>3,299</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 мучными клецками	180	1,483	2,201	7,945	103	3,764	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>23,527</b>	<b>22,209</b>	<b>87,764</b>	<b>692</b>	<b>24,715</b>	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,6	5	22	156	0	420
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	209	0	
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>9,9</b>	<b>59,2</b>	<b>365</b>	<b>0</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	2,659	12,774	16,769	193	10,068	148
Яйцо вареное	20	0,26	0,23	0,01	32	0	227
Хлеб пшеничный	50	3,967	0,5	24,167	117	0	
Чай черный с сахаром	200	0,067	0,022	10,511	42	0,033	411
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>6,953</b>	<b>13,526</b>	<b>51,457</b>	<b>384</b>	<b>10,101</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1860</b>	<b>54,089</b>	<b>63,624</b>	<b>279,584</b>	<b>1985</b>	<b>50,315</b>	

День: 9

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
<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>							
Огурец соленый	30	0,048	0,006	0,09	1	0,12	70
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью)	180	1,396	3,96	8,464	75	5,786	63
Фрикадельки мясные в соусе томатном	40/40	6,6	6,6	6	110	0,37	305
Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	130	38,86	3,76	27,46	159	0	330
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>660</b>	<b>51,664</b>	<b>15,006</b>	<b>91,524</b>	<b>569</b>	<b>6,636</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Российская"	50	3,517	4,008	27,758	161	0,008	457
Напиток из ягодной смеси	200	0,2	0,1	13	55	15,5	393
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,717</b>	<b>4,108</b>	<b>40,758</b>	<b>216</b>	<b>15,508</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Фрукт свежий	100	0,933	0,2	8,067	43	60	386
Вареники ленивые (отварные)	120	16,949	12,411	17,497	249	0,217	244
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30	0,1	369
Напиток из яблок с вишней	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55	390
Хлеб пшеничный	30	2,385	0,3	14,505	71	0	
<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>20,987</b>	<b>14,411</b>	<b>65,539</b>	<b>481</b>	<b>61,867</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1870</b>	<b>87,167</b>	<b>49,524</b>	<b>271,65</b>	<b>1808</b>	<b>97,857</b>	

День: 10

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	Номер рецептуры
		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
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>10,475</b>	<b>14,649</b>	<b>45,936</b>	<b>358</b>	<b>1,989</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 с зеленым горошком	30	0,5	1,25	2,46	23	2,94	35
Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной)	180	1,624	4,092	10,967	87	4,715	82
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	8,08	5,778	14,658	232	6,524	319
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>610</b>	<b>14,954</b>	<b>11,8</b>	<b>76,995</b>	<b>566</b>	<b>14,539</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка "Школьная"	50	4,175	1,6	2,975	153	0	455
Варенец	200	5,8	5	8	100	1,4	420
<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,975</b>	<b>6,6</b>	<b>10,975</b>	<b>253</b>	<b>1,4</b>	
<b>Первый ужин</b>							
Тефтели рыбные тушеные с томатным соусом	80	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	40	3,173	0,4	19,333	93	0	
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>14,587</b>	<b>10,649</b>	<b>66,145</b>	<b>542</b>	<b>3,63</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1810</b>	<b>50,081</b>	<b>43,738</b>	<b>213,471</b>	<b>1801</b>	<b>33,758</b>	
<b>Среднее за 10 дней:</b>	<b>1835</b>	<b>61</b>	<b>57</b>	<b>267</b>	<b>1868</b>	<b>76</b>	