

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с «Аленушка»

Приказ № 342/П от « 11 » 08 2023г.

С.М. Новикова



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

(С 10-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)

| ДЕНЬ 1 - 3-7 лет |                              |                    |                      |       |          |                                   |             |
|------------------|------------------------------|--------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда           | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|                  |                              |                    | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| Завтрак          | Каша гречневая вязкая        | 200                | 6,06                 | 5,16  | 27,22    | 179,52                            | 56          |
|                  | чай с сахаром                | 180                | 3,9                  | 3,5   | 22,9     | 135                               | 132         |
|                  | Хлеб пшеничный               | 60                 | 4,74                 | 0,6   | 28,98    | 141                               | 148         |
|                  | Сыр порционный               | 15                 | 2,2                  | 2,9   | 0        | 35,3                              | 5           |
|                  | Итого за завтрак:            | 455                | 16,9                 | 12,16 | 79,1     | 490,82                            |             |
| Второй завтрак   | Банан                        | 100                | 1,5                  | 0,5   | 21       | 96                                |             |
|                  | Итого за второй завтрак:     | 100                | 1,5                  | 0,5   | 21       | 96                                |             |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем | 180                | 1,31                 | 3,53  | 9,18     | 73,8                              | 34          |
|                  | Плов из птицы                | 150                | 15,33                | 14,07 | 25,5     | 290                               | 112         |
|                  | Компот из сушеных фруктов    | 180                | 0,4                  | 0,02  | 24,98    | 101,7                             | 124         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный         | 37,5               | 2,48                 | 0,45  | 12,53    | 65,25                             |             |
|                  | Итого за обед:               | 547,5              | 19,52                | 18,07 | 72,19    | 530,75                            |             |
| Полдник          | Макароны отварные с маслом   | 130                | 4,8                  | 2,94  | 23,02    | 137,61                            | 80          |
|                  | Какао с молоком              | 180                | 3,67                 | 3,19  | 15,82    | 106,99                            | 138         |
|                  | Печенье                      | 30                 | 2,37                 | 4,92  | 19,8     | 133,2                             |             |
|                  | Итого за полдник:            | 340                | 10,84                | 11,05 | 58,64    | 377,8                             |             |
|                  | ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:        |                    | 48,76                | 41,78 | 230,93   | 1495,37                           |             |

| ДЕНЬ 2 - 3-7 лет |                            |                    |                      |       |          |                                   |             |
|------------------|----------------------------|--------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда         | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|                  |                            |                    | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| Завтрак          | Каша пшеничная жидкая      | 200                | 4,2                  | 3,86  | 30,4     | 173,34                            | 74          |
|                  | Кофейный напиток с молоком | 180                | 2,84                 | 2,41  | 14,36    | 91,01                             | 136         |
|                  | Хлеб пшеничный             | 60                 | 4,74                 | 0,6   | 28,98    | 141                               | 148         |
|                  | Масло (порциями)           | 10                 | 0,08                 | 7,25  | 0,13     | 66                                | 4           |
|                  | Итого за завтрак:          | 450                | 11,86                | 14,12 | 73,87    | 471,35                            |             |
| Второй завтрак   | Сок яблочный               | 125                | 0,625                | 0     | 12,62    | 53,3                              |             |
|                  | Итого за второй завтрак:   | 125                | 0,625                | 0     | 12,62    | 53,3                              |             |
|                  | Салат из свежих огурцов    | 50                 | 0,38                 | 3,05  | 1,19     | 33,63                             | 12          |
|                  | Суп каргофельный с крупой  | 180                | 1,8                  | 2,02  | 12,24    | 74,34                             | 48          |
|                  | Рыба тушеная с овощами     | 70                 | 7,64                 | 3,56  | 1,93     | 70                                | 96          |
| Обед             | Пюре картофельное          | 130                | 2,65                 | 4,16  | 17,72    | 118,95                            | 118         |
|                  | Компот из сушеных фруктов  | 180                | 0,4                  | 0,02  | 24,98    | 101,7                             | 124         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный       | 37,5               | 2,48                 | 0,45  | 12,53    | 65,25                             |             |
|                  | Итого за обед:             | 647,5              | 15,35                | 13,26 | 70,59    | 463,87                            |             |
|                  | Овощи в молочном соусе     | 150                | 3,09                 | 2,84  | 13,25    | 90,9                              | 120         |
| Полдник          | Чай с сахаром              | 180                | 0,05                 | 0,02  | 9,47     | 37,89                             | 134         |
|                  | Пряник                     | 30                 | 1,9                  | 1,9   | 22,5     | 112,8                             |             |
|                  | Итого за полдник:          | 360                | 5,04                 | 4,76  | 45,22    | 241,59                            |             |
|                  | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:      |                    | 32,875               | 32,14 | 202,3    | 1230,11                           |             |

| ДЕНЬ 3 - 3-7 лет |                                 |                    |                      |              |               |                                   |             |
|------------------|---------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда              | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|                  |                                 |                    | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |             |
| Завтрак          | Каша пшенная жидкая             | 200                | 4,38                 | 4,66         | 29,78         | 178,1                             | 72          |
|                  | Какао с молоком                 | 180                | 3,67                 | 3,19         | 15,82         | 106,99                            | 738         |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 60                 | 4,74                 | 0,6          | 28,98         | 141                               | 148         |
|                  | Масло (порциями)                | 10                 | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                                | 4           |
|                  | <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>450</b>         | <b>12,87</b>         | <b>15,7</b>  | <b>74,71</b>  | <b>492,09</b>                     |             |
| Второй завтрак   | Яблоко                          | 100                | 0,3                  | 0,2          | 11,4          | 52                                |             |
|                  | <b>Итого за второй завтрак:</b> | <b>100</b>         | <b>0,3</b>           | <b>0,2</b>   | <b>11,4</b>   | <b>52</b>                         |             |
|                  | Салат из белокачанной капусты   | 50                 | 0,71                 | 2,54         | 4,33          | 42,95                             |             |
|                  | Рассольник на мясном бульоне    | 180                | 2,02                 | 2,36         | 9,22          | 66,24                             | 42          |
|                  | Запеканка из печени с рисом     | 150                | 18,72                | 7,62         | 20,61         | 225,84                            | 108         |
| Обед             | Компот из сушеных фруктов       | 180                | 0,4                  | 0,02         | 24,98         | 101,7                             | 124         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный            | 37,5               | 2,48                 | 0,45         | 12,53         | 65,25                             |             |
|                  | <b>Итого за обед:</b>           | <b>597,5</b>       | <b>24,33</b>         | <b>12,99</b> | <b>71,67</b>  | <b>501,98</b>                     |             |
|                  | Омлет с сыром                   | 85                 | 9,1                  | 15,8         | 1,4           | 184                               | 87          |
|                  | Чай с сахаром                   | 180                | 0,05                 | 0,02         | 9,47          | 37,89                             | 132         |
| Полдник          | Печенье                         | 30                 | 2,37                 | 4,92         | 19,8          | 133,2                             |             |
|                  | <b>Итого за полдник:</b>        | <b>295</b>         | <b>11,52</b>         | <b>20,74</b> | <b>30,67</b>  | <b>355,09</b>                     |             |
|                  | <b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>    |                    | <b>49,02</b>         | <b>49,63</b> | <b>188,45</b> | <b>1401,16</b>                    |             |

| ДЕНЬ 4 - 3-7 лет         |                                             |                    |                      |       |          |                                   |             |
|--------------------------|---------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
| Прием пищи               | Наименование блюда                          | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|                          |                                             |                    | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| Завтрак                  | Каша геркулесовая жидкая                    | 200                | 3,6                  | 5,22  | 22,82    | 152,38                            | 70          |
|                          | Кофейный напиток с молоком                  | 180                | 2,84                 | 2,41  | 14,36    | 91,01                             | 136         |
|                          | Хлеб пшеничный                              | 60                 | 4,74                 | 0,6   | 28,98    | 141                               | 148         |
|                          | Масло (порциями)                            | 10                 | 0,08                 | 7,25  | 0,13     | 66                                | 4           |
|                          | Итого за завтрак:                           | 450                | 11,26                | 15,48 | 66,29    | 450,39                            |             |
| Второй завтрак           | Сок виноградный                             | 125                | 0,37                 | 0,25  | 30,56    | 64                                |             |
|                          | Итого за второй завтрак:                    | 125                | 0,37                 | 0,25  | 30,56    | 64                                |             |
| Обед                     | Салат из зеленого горошка консервированного | 50                 | 1,49                 | 2,6   | 3,13     | 41,8                              | 8           |
|                          | Щи из свежей капусты с картофелем           | 180                | 1,26                 | 3,51  | 6,1      | 61,02                             | 40          |
|                          | Гуляш из отварного мяса                     | 70                 | 9,02                 | 7,13  | 2,3      | 109,38                            | 90          |
|                          | Макаронные изделия отварные                 | 130                | 4,8                  | 2,94  | 23,02    | 137,61                            | 78          |
|                          | Компот из сушеных фруктов                   | 180                | 0,4                  | 0,02  | 24,98    | 101,7                             | 124         |
| Полдник                  | Хлеб ржано-пшеничный                        | 37,5               | 2,48                 | 0,45  | 12,53    | 65,25                             |             |
|                          | Итого за обед:                              | 647,5              | 19,45                | 16,65 | 72,06    | 516,76                            | 94          |
|                          | Запеканка из творога                        | 150                | 26,31                | 18,08 | 25,73    | 370,5                             |             |
|                          | Чай с сахаром                               | 180                | 0,05                 | 0,02  | 9,47     | 37,89                             | 132         |
|                          | Итого за полдник:                           | 330                | 26,36                | 18,1  | 35,2     | 408,39                            |             |
| ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ: |                                             |                    | 57,44                | 50,48 | 204,11   | 1439,54                           |             |

| ДЕНЬ 5 - 3-7 лет |                           |                    |                      |       |          |                                   |             |
|------------------|---------------------------|--------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
| Прием пищи       | Наименование блюда        | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|                  |                           |                    | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| Завтрак          | Каша рисовая жидкая       | 200                | 2,06                 | 3,7   | 26,14    | 146,66                            | 76          |
|                  | Чай с сахаром             | 180                | 2,84                 | 2,41  | 14,36    | 91,01                             | 132         |
|                  | Хлеб пшеничный            | 60                 | 4,74                 | 0,6   | 28,98    | 141                               | 148         |
|                  | Сыр порционный            | 15                 | 2,2                  | 2,9   | 0        | 35,3                              | 6           |
|                  | Итого за завтрак:         | 455                | 11,84                | 9,61  | 69,48    | 413,97                            |             |
| Второй завтрак   | Сок яблочный              | 125                | 0,625                | 0     | 12,62    | 53,3                              |             |
|                  | Итого за второй завтрак:  | 125                | 0,625                | 0     | 12,62    | 53,3                              |             |
|                  | Суп с рыбными консервами  | 180                | 6,19                 | 6,05  | 10,31    | 120,42                            | 54          |
|                  |                           |                    |                      |       |          |                                   |             |
|                  | Котлеты рубленые из птицы | 70                 | 11,06                | 11,49 | 11,78    | 195,13                            |             |
|                  | Пюре картофельное         | 130                | 2,65                 | 4,16  | 17,72    | 118,95                            | 118         |
|                  | Компот из сушеных фруктов | 180                | 0,4                  | 0,02  | 24,98    | 101,7                             | 124         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный      | 37,5               | 2,48                 | 0,45  | 12,53    | 65,25                             |             |
|                  | Итого за обед:            | 597,5              | 22,78                | 22,17 | 77,32    | 601,45                            |             |
|                  | Булочка домашняя          | 80                 | 5,82                 | 10,02 | 43,14    | 286,4                             | 140         |
| Полдник          | Кисель из повидла         | 180                | 0,07                 | 0     | 20,03    | 80,46                             | 128         |
|                  | Итого за полдник:         | 260                | 5,89                 | 10,02 | 63,17    | 366,86                            |             |
|                  | ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:      |                    | 41,135               | 41,8  | 222,59   | 1435,58                           |             |

# ДЕНЬ 6 - 3-7 лет

| Прием пищи            | Наименование блюда          | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------|--------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                       |                             |                    | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| Завтрак               | Каша гречневая вязкая       | 200                | 6,06                 | 5,16  | 27,22    | 179,52                            | 56          |
|                       | Чай с сахаром               | 180                | 3,9                  | 3,5   | 22,9     | 135                               | 132         |
|                       | Хлеб пшеничный              | 60                 | 4,74                 | 0,6   | 28,98    | 141                               | 148         |
|                       | Сыр порционный              | 15                 | 2,2                  | 2,9   | 0        | 35,3                              | 5           |
|                       | Итого за завтрак:           | 455                | 16,9                 | 12,16 | 79,1     | 490,82                            |             |
| Второй завтрак        | Сок яблочный                | 125                | 0,625                | 0     | 12,62    | 53,3                              |             |
|                       | Итого за второй завтрак:    | 125                | 0,625                | 0     | 12,62    | 53,3                              |             |
| Обед                  | Салат из свежих огурцов     | 50                 | 0,38                 | 3,05  | 1,19     | 33,65                             |             |
|                       | Суп картофельный с бобовыми | 180                | 3,69                 | 3,85  | 11,63    | 95,94                             | 50          |
|                       | Биточки паровые             | 70                 | 10,14                | 6,97  | 6,78     | 130,38                            | 104         |
|                       | Макаронные изделия отварные | 130                | 4,8                  | 2,94  | 23,02    | 137,61                            |             |
|                       | Компот из сушеных фруктов   | 180                | 0,4                  | 0,02  | 24,98    | 101,7                             | 124         |
| Полдник               | Хлеб ржано-пшеничный        | 37,5               | 2,48                 | 0,45  | 12,53    | 65,25                             |             |
|                       | Итого за обед:              | 647,5              | 21,89                | 17,28 | 80,13    | 564,53                            |             |
|                       | Овощи в молочном соусе      | 150                | 3,09                 | 2,84  | 13,25    | 90,9                              | 120         |
|                       | Какао с молоком             | 180                | 3,67                 | 3,19  | 15,82    | 106,99                            | 138         |
|                       | Печенье                     | 30                 | 2,37                 | 4,92  | 19,8     | 133,2                             |             |
| Итого за шестой день: | Итого за полдник:           | 360                | 9,13                 | 10,95 | 48,87    | 331,09                            |             |
|                       | ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:       |                    | 48,545               | 40,39 | 220,72   | 1439,74                           |             |

| ДЕНЬ 7 - 3-7 лет       |                                         |                    |                      |       |          |                                   |             |
|------------------------|-----------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
| Прием пищи             | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|                        |                                         |                    | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| Завтрак                | Каша пшеничная жидкая                   | 200                | 4,2                  | 3,86  | 30,4     | 173,34                            | 73          |
|                        | Кофейный напиток с молоком              | 180                | 2,84                 | 2,41  | 14,36    | 91,01                             | 136         |
|                        | Хлеб пшеничный                          | 60                 | 4,74                 | 0,6   | 28,98    | 141                               | 148         |
|                        | Масло (порциями)                        | 10                 | 0,08                 | 7,25  | 0,13     | 66                                | 4           |
|                        | Итого за завтрак:                       | 450                | 11,86                | 14,12 | 73,87    | 471,35                            |             |
| Второй завтрак         | Банан                                   | 100                | 1,5                  | 0,5   | 21       | 96                                |             |
|                        | Итого за второй завтрак:                | 100                | 1,5                  | 0,5   | 21       | 96                                | 10          |
|                        | Салат из кукурузы<br>(консервированной) | 50                 | 1,44                 | 3,09  | 4,02     | 49,65                             |             |
| Обед                   | Щи из свежей капусты с<br>картофелем    | 180                | 1,26                 | 3,51  | 6,1      | 61,02                             | 40          |
|                        | Запеканка картофельная с<br>мясом       | 150                | 11,37                | 8,91  | 24,09    | 101,22                            | 106         |
|                        | Компот из сушеных фруктов               | 180                | 0,4                  | 0,02  | 24,98    | 101,7                             | 124         |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                    | 37,5               | 2,48                 | 0,45  | 12,53    | 65,25                             |             |
|                        | Итого за обед:                          | 597,5              | 16,95                | 15,98 | 71,72    | 378,84                            |             |
| Полдник                | Винегрет овощной                        | 150                | 2,03                 | 9,24  | 11,54    | 137,4                             | 26          |
|                        | Чай с сахаром                           | 180                | 0,05                 | 0,02  | 9,47     | 37,89                             | 134         |
|                        | Пряник                                  | 30                 | 1,9                  | 1,9   | 22,5     | 112,8                             |             |
|                        | Итого за полдник:                       | 360                | 3,98                 | 11,16 | 43,51    | 288,09                            |             |
| ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ: |                                         |                    | 34,29                | 41,76 | 210,1    | 1234,28                           |             |

# ДЕНЬ 8 - 3-7 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------------|--------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
|                |                                          |                    | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| Завтрак        | Каша геркулесовая жидкая                 | 200                | 3,6                  | 5,22  | 22,82    | 152,38                            | 70          |
|                | Чай с сахаром                            | 180                | 0,05                 | 0,02  | 9,47     | 37,89                             | 132         |
|                | Хлеб пшеничный                           | 60                 | 4,74                 | 0,6   | 28,98    | 141                               | 148         |
|                | Масло (порциями)                         | 10                 | 0,08                 | 7,25  | 0,13     | 66                                | 4           |
|                | Итого за завтрак:                        | 450                | 8,47                 | 13,09 | 61,4     | 397,27                            |             |
| Второй завтрак | Сок виноградный                          | 125                | 0,37                 | 0,25  | 30,56    | 64                                |             |
|                | Итого за второй завтрак:                 | 125                | 0,37                 | 0,25  | 30,56    | 64                                |             |
| Обед           | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180                | 1,94                 | 2,05  | 12,35    | 75,42                             | 52          |
|                | Котлеты рубленные из птицы               | 70                 | 11,06                | 11,49 | 11,78    | 195,13                            |             |
|                | Капуста тушеная                          | 130                | 2,68                 | 4,21  | 12,26    | 97,63                             | 122         |
|                | Компот из сушеных фруктов                | 180                | 0,4                  | 0,02  | 24,98    | 101,7                             | 124         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                     | 37,5               | 2,48                 | 0,45  | 12,53    | 65,25                             |             |
| Полдник        | Итого за обед:                           | 597,5              | 18,56                | 18,22 | 73,9     | 535,13                            | 92          |
|                | Сырники из творога                       | 120                | 22,43                | 15,2  | 13,68    | 280,8                             | 138         |
|                | Какао с молоком                          | 180                | 3,67                 | 3,19  | 15,82    | 106,99                            |             |
|                | Итого за полдник:                        | 300                | 26,1                 | 18,39 | 29,5     | 387,79                            |             |
|                | ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:                   |                    | 53,5                 | 49,95 | 195,36   | 1384,19                           |             |

# ДЕНЬ 9 - 3-7 лет

| Прием пищи     | Наименование блюда                | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|                |                                   |                    | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                                   |             |
| Завтрак        | Каша манная жидкая                | 200                | 3,02                 | 3,7          | 25,12         | 145,72                            | 58          |
|                | Кофейный напиток с молоком        | 180                | 2,84                 | 2,41         | 14,36         | 91,01                             | 136         |
|                | Хлеб пшеничный                    | 60                 | 4,74                 | 0,6          | 28,98         | 141                               |             |
|                | Масло (порциями)                  | 10                 | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                                | 4           |
|                | <b>Итого за завтрак:</b>          | <b>450</b>         | <b>10,68</b>         | <b>13,96</b> | <b>68,59</b>  | <b>443,73</b>                     |             |
| Второй завтрак | Яблоко                            | 100                | 0,3                  | 0,2          | 11,4          | 52                                |             |
|                | <b>Итого за второй завтрак:</b>   | <b>100</b>         | <b>0,3</b>           | <b>0,2</b>   | <b>11,4</b>   | <b>52</b>                         |             |
|                | Салат из свежих помидоров с луком | 50                 | 0,57                 | 1,6          | 2,36          | 39,55                             | 13          |
| Обед           | Рассольник на мясном бульоне      | 180                | 2,02                 | 2,36         | 9,22          | 66,24                             | 42          |
|                | Биточки рыбные запеченные         | 70                 | 9,31                 | 3,29         | 6,71          | 91                                | 100         |
|                | Пюре картофельное                 | 130                | 2,65                 | 4,16         | 17,72         | 118,95                            | 118         |
|                | Компот из сушеных фруктов         | 180                | 0,4                  | 0,02         | 24,98         | 101,7                             | 124         |
|                | Хлеб ржано-пшеничный              | 37,5               | 2,48                 | 0,45         | 12,53         | 65,25                             |             |
|                | <b>Итого за обед:</b>             | <b>647,5</b>       | <b>17,43</b>         | <b>11,88</b> | <b>73,52</b>  | <b>482,69</b>                     |             |
|                | Омлет натуральный                 | 150                | 13,27                | 23,75        | 2,66          | 277,06                            | 86          |
| Полдник        | Чай с сахаром                     | 180                | 0,05                 | 0,02         | 9,47          | 37,89                             | 132         |
|                | Печенье                           | 30                 | 2,37                 | 4,92         | 19,8          | 133,2                             |             |
|                | <b>Итого за полдник:</b>          | <b>360</b>         | <b>15,69</b>         | <b>28,69</b> | <b>31,93</b>  | <b>448,15</b>                     |             |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>     |                    | <b>44,1</b>          | <b>54,73</b> | <b>185,44</b> | <b>1426,57</b>                    |             |

| ДЕНЬ 10 - 3-7 лет |                           |                    |                      |       |          |                                   |             |
|-------------------|---------------------------|--------------------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-------------|
| Прием пищи        | Наименование блюда        | Выход<br>блюда (г) | Пищевые вещества (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|                   |                           |                    | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |             |
| Завтрак           | Каша пшенная жидкая       | 200                | 4,38                 | 4,66  | 29,78    | 178,1                             | 64          |
|                   | Какао с молоком           | 180                | 3,67                 | 3,19  | 15,82    | 106,99                            | 138         |
|                   | Хлеб пшеничный            | 60                 | 4,74                 | 0,6   | 28,98    | 141                               |             |
|                   | Масло (порциями)          | 10                 | 0,08                 | 7,25  | 0,13     | 66                                | 4           |
|                   | Итого за завтрак:         | 450                | 12,87                | 15,7  | 74,71    | 492,09                            |             |
| Второй завтрак    | Сок яблочный              | 125                | 0,625                | 0     | 12,62    | 53,3                              |             |
|                   | Итого за второй завтрак:  | 125                | 0,625                | 0     | 12,62    | 53,3                              |             |
| Обед              | Салат из моркови          | 50                 | 0,63                 | 0,05  | 5,81     | 26,15                             | 24          |
|                   | Суп картофельный с крупой | 180                | 1,8                  | 2,02  | 12,24    | 74,34                             | 48          |
|                   | Голубцы ленивые           | 150                | 13,23                | 8,48  | 18,99    | 205,32                            | 110         |
|                   | Компот из сушеных фруктов | 180                | 0,4                  | 0,02  | 24,98    | 101,7                             | 123         |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный      | 37,5               | 2,48                 | 0,45  | 12,53    | 65,25                             |             |
| Полдник           | Итого за обед:            | 597,5              | 18,54                | 11,02 | 74,55    | 472,76                            |             |
|                   | Коржики молочные          | 80                 | 5,22                 | 8,99  | 49,58    | 299,74                            | 142         |
|                   | Кисель из повидла         | 180                | 0,07                 | 0     | 20,03    | 80,46                             | 128         |
|                   | Итого за полдник:         | 260                | 5,29                 | 8,99  | 69,61    | 380,2                             |             |
|                   | ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:    |                    | 37,325               | 35,71 | 231,49   | 1398,35                           |             |