

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 25 станицы Петровской  
муниципального образования Славянский район**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ д/с № 25  
*Халиц* / И.В. Пашинская /  
Приказ от 22.10.2021 года № 224



Примерное 10-ти дневное цикличное меню (зимне-весенний сезон)  
для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет

дни	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 1</b>							
1	<b>ЗАВТРАК</b>						
1	Каша молочная жидкая	1/180	2,88	4,58	19,32	129,60	199
1	Кофейный напиток	1/180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
1	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
1	<b>Итого</b>		<b>7,57</b>	<b>12,65</b>	<b>44,65</b>	<b>322,60</b>	
1	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
1	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
1	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,97</b>	<b>13,05</b>	<b>54,46</b>	<b>366,93</b>	
1	<b>ОБЕД</b>						
1	Овощи соленые (огурцы)	1/50	0,40	0,05	0,85	6,50	
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	2,14	2,26	13,69	83,59	88
1	Котлеты рубленые из птицы	1/70	11,03	13,63	11,68	191,88	322
1	Рагу из овощей	1/130	1,56	8,98	9,27	123,18	137
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
1	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
1	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
1	<b>Итого за обед</b>		<b>18,07</b>	<b>25,70</b>	<b>80,65</b>	<b>600,37</b>	
1	<b>ПОЛДНИК</b>						
1	Вареники ленивые	1/125	14,84	13,14	15,34	239,83	244
1	Кисломолочный напиток	1/180	3,95	4,60	5,89	84,03	420
1	<b>Итого за полдник</b>		<b>18,79</b>	<b>17,74</b>	<b>21,23</b>	<b>323,86</b>	
1	<b>Итого за день</b>		<b>44,83</b>	<b>56,49</b>	<b>156,34</b>	<b>1291,16</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
2	<b>ЗАВТРАК</b>						
2	Каша рисовая молочная	1/180	1,97	4,58	20,28	130,80	199
2	Чай с молоком	1/180	2,67	2,34	14,31	89,00	413
2	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
2	Кондитерские изделия	1/25	1,04	1,28	11,52	62,56	3
2	<b>Итого</b>		<b>11,93</b>	<b>13,16</b>	<b>54,54</b>	<b>384,18</b>	
2	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
2	Сок фруктовый	1/180	0,90		18,18	76,00	418
2	<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,83</b>	<b>13,16</b>	<b>72,72</b>	<b>460,18</b>	
2	<b>ОБЕД</b>						
2	Салат из квашеной капусты	1/50	0,65	2	3,2	33,6	45
2	Суп гороховый с гренками	1/180	4,38	4,20	13,02	107,53	87
2	Запеканка картофельная с мясом	1/180/30	13,65	10,69	28,91	266,63	308
2	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,40	0,02	25,00	101,70	394
2	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
2	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
2	<b>Итого за обед</b>		<b>21,23</b>	<b>15,55</b>	<b>90,60</b>	<b>583,24</b>	
2	<b>ПОЛДНИК</b>						
2	Рыба отварная	1/70	2,50	3,75	19,90	123,40	256
2	Капуста тушеная	1/100	2,07	3,23	9,43	75,10	354
2	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	



2	Чай с лимоном	1/180	0,12	0,02	10,20	41,00	420
2	<b>Итого за полдник</b>		<b>5,86</b>	<b>7,36</b>	<b>47,68</b>	<b>278,32</b>	
2	<b>Итого за день</b>		<b>39,92</b>	<b>36,07</b>	<b>211,00</b>	<b>1321,74</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
3	<b>ЗАВТРАК</b>						
3	Омлет натуральный	1/105	11,01	21,21	2,12	243,82	229
3							
3	Икра кабачковая	1/50	0,60	2,36	3,85	38,75	57
3	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
3	Хлеб ржаной	1/20	0,69	0,09	7,62	10,20	
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	<b>Итого</b>		<b>17,14</b>	<b>27,21</b>	<b>37,56</b>	<b>438,59</b>	
3	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
3	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
3	<b>Итого за завтрак</b>		<b>17,54</b>	<b>27,61</b>	<b>47,37</b>	<b>482,92</b>	
3	<b>ОБЕД</b>						
3	Зеленый горошек	1/50	1,44	0,04	3,92	22,00	
3	Борщ с капустой и картофелем	1/180/8	1,31	3,54	9,17	73,80	63
3	Плов из птицы	1/200	20,00	18,48	33,45	262,50	321
3	Кисель из яблок	1/180			26,46	100,80	642
3	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
3	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,00	
3	<b>Итого за обед</b>		<b>25,55</b>	<b>22,70</b>	<b>96,67</b>	<b>566,38</b>	
3	<b>ПОЛДНИК</b>						
3	Запеканка картофельная с печенью	1/165	10,18	6,25	27,33	206,00	254
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
3	Чай с сахаром	1/180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	411
3	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,39</b>	<b>6,62</b>	<b>42,47</b>	<b>272,82</b>	
3	<b>Итого за день</b>		<b>54,48</b>	<b>56,93</b>	<b>186,51</b>	<b>1322,12</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>							
4	<b>ЗАВТРАК</b>						
4	Каша молочная овсяная	1/180	4,43	6,48	21,14	160,80	199
4	Чай с сахаром	1/180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	411
4	Бутерброд с сыром	1/60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
4	<b>Итого</b>		<b>11,15</b>	<b>14,94</b>	<b>47,52</b>	<b>368,80</b>	
4	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
4	Сок фруктовый	1/180	0,75		15,15	64,00	418
4	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,90</b>	<b>14,94</b>	<b>62,67</b>	<b>432,80</b>	
4	<b>ОБЕД</b>						
4	Овощи соленые (помидоры)	1/50	0,55	0,05	0,80	6,50	
4	Суп картофельный с клецками	1/180	2,58	3,33	13,54	94,10	91
4	Бефстроганов из отварного мяса	1/140	18,20	14,58	3,85	219,12	294
4	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	4,94	3,79	23,71	148,77	219
4	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
4	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	47,57	
4	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
4	<b>Итого за обед</b>		<b>29,21</b>	<b>22,53</b>	<b>87,06</b>	<b>653,00</b>	
4	<b>ПОЛДНИК</b>						
4	Пирожок печеный с яблоком	1/60	2,90	3,20	24,06	136,67	437
4	Кисломолочный напиток	1/180	3,95	4,60	5,89	84,03	420
4	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,85</b>	<b>7,80</b>	<b>29,95</b>	<b>220,70</b>	
4	<b>Итого за день</b>		<b>47,96</b>	<b>45,27</b>	<b>179,68</b>	<b>1306,50</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>							
5	<b>ЗАВТРАК</b>						
5	Суп молочный с макаронными изделиями	1/180	5,18	4,70	16,95	130,68	100
5	Кофейный напиток	1/180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
5	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
5	<b>Итого</b>		<b>9,87</b>	<b>12,77</b>	<b>42,28</b>	<b>323,68</b>	
5	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
5	Фрукты свежие	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	
5	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,27</b>	<b>13,17</b>	<b>52,09</b>	<b>368,01</b>	
5	<b>ОБЕД</b>						
5	Салат из свеклы	1/50	0,71	3,04	4,18	46,95	34
5	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180/8	1,25	3,52	6,11	61,02	73
5	Рыба, запеченная с картофелем	1/180	13,00	10,24	16,52	210,93	264
5	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,40	0,02	25,00	101,70	394



5	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
5	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
5	<b>Итого за обед</b>		<b>18,16</b>	<b>17,46</b>	<b>75,48</b>	<b>527,98</b>	
5	<b>ПОЛДНИК</b>						
5	Сырники из творога	1/100	14,38	9,75	8,77	180,00	0,19
5	Кисломолочный напиток	1/180	3,95	4,60	5,89	84,03	420
5	<b>Итого за полдник</b>		<b>18,33</b>	<b>14,35</b>	<b>14,66</b>	<b>264,03</b>	
5	<b>Итого за день</b>		<b>46,76</b>	<b>44,98</b>	<b>142,23</b>	<b>1160,02</b>	
<b>ДЕНЬ 6</b>							
6	<b>ЗАВТРАК</b>						
6	Птица, тушеная с овощами	1/180	9,09	6,50	16,49	161,00	319
6	Хлеб ржаной	1/20	0,69	0,09	7,62	10,20	
6	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
6	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	
6	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
6	<b>Итого</b>		<b>19,70</b>	<b>14,74</b>	<b>48,36</b>	<b>380,02</b>	
6	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
6	Сок фруктовый	1/180	0,90		18,18	76,00	418
6	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,60</b>	<b>14,74</b>	<b>66,54</b>	<b>456,02</b>	
6	<b>ОБЕД</b>						
6	Салат из квашеной капусты	1/50	0,70	2,54	4,51	43,70	
6	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	2,83	4,07	11,60	94,36	69
6	Жаркое по-домашнему	1/170	20,80	5,33	18,50	205,00	292
6	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
6	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
6	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
6	<b>Итого за обед</b>		<b>26,23</b>	<b>12,58</b>	<b>68,34</b>	<b>489,18</b>	
6	<b>ПОЛДНИК</b>						
6	Запеканка из печени с рисом	1/90	11,20	4,56	12,40	135,50	245
6	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
6	Чай с сахаром	1/180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	411
6	<b>Итого за полдник</b>		<b>12,41</b>	<b>4,93</b>	<b>27,54</b>	<b>202,32</b>	
6	<b>Итого за день</b>		<b>58,07</b>	<b>31,89</b>	<b>154,27</b>	<b>1108,70</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>							
7	<b>ЗАВТРАК</b>						
7	Каша молочная манная	1/180	2,88	4,58	19,32	129,60	199
7	Чай с сахаром	1/180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	411
7	Бутерброд с сыром	1/60	6,68	8,45	19,39	180,00	3
7	<b>Итого</b>		<b>9,60</b>	<b>13,04</b>	<b>45,70</b>	<b>337,60</b>	
7	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
7	Свежие фрукты	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	418
7	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,00</b>	<b>13,44</b>	<b>55,51</b>	<b>381,93</b>	
7	<b>ОБЕД</b>						
7	Овощи соленые (огурцы)	1/50	0,40	0,05	0,85	6,50	
7	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180	8,71	5,96	12,47	138,44	89
7	Шницель рыбный	1/70	10,51	3,14	6,83	97,11	274
7	Капуста тушеная	1/130	2,69	4,21	12,26	97,63	354
7	Кисель из кураги	1/180	1,08		38,52	153,00	643
7	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
7	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	52,00	
7	<b>Итого за обед</b>		<b>27,13</b>	<b>14,22</b>	<b>93,19</b>	<b>602,96</b>	
7	<b>ПОЛДНИК</b>						
7	Пудинг из творога	1/90	9,53	7,47	10,24	146,30	254
7	Кисломолочный напиток	1/180	3,95	4,60	5,89	84,03	420
7	<b>Итого за полдник</b>		<b>13,48</b>	<b>12,07</b>	<b>16,13</b>	<b>230,33</b>	
7	<b>Итого за день</b>		<b>50,61</b>	<b>39,73</b>	<b>164,83</b>	<b>1215,22</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>							
8	<b>ЗАВТРАК</b>						
8	Каша молочная пшеничная	1/180	4,94	4,84	30,37	154,00	199
8	Кофейный напиток	1/180	2,85	2,41	14,36	91,00	414
8	Бутерброд с маслом	1/30	1,84	5,66	10,97	102,00	1
8	<b>Итого</b>		<b>9,63</b>	<b>12,91</b>	<b>55,70</b>	<b>347,00</b>	
8	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
8	Сок фруктовый	1/180	0,90		18,18	76,00	418
8	<b>Итого за завтрак</b>		<b>10,53</b>	<b>12,91</b>	<b>73,88</b>	<b>423,00</b>	
8	<b>ОБЕД</b>						
8	Винегрет овощной	1/50	0,68	3,09	4,22	47,40	46



8	Суп-лапша домашняя	1/180	3,64	4,61	18,29	129,28	94
8	Каша гречневая	1/130	7,45	5,28	33,49	211,25	330
8	Гуляш из отварного мяса	1/140	18,04	14,52	4,63	221,13	293
8	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
8	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
8	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
8	<b>Итого за обед</b>		<b>32,75</b>	<b>28,28</b>	<b>105,79</b>	<b>804,28</b>	
8	<b>ПОЛДНИК</b>						
8	Ватрушка с творогом	1/60	7,88	4,69	24,95	172,71	741
8	Кисломолочный напиток	1/180	3,95	4,60	5,89	84,03	
8	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,83</b>	<b>9,29</b>	<b>30,84</b>	<b>256,74</b>	
8	<b>Итого за день</b>		<b>55,11</b>	<b>50,48</b>	<b>210,51</b>	<b>1484,02</b>	
<b>ДЕНЬ 9</b>							
9	<b>ЗАВТРАК</b>						
9	Омлет натуральный	1/105	11,01	21,21	2,12	243,82	229
9	Икра кабачковая	1/50	0,55	2,82	3,55	41,76	84
9	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	107,00	416
9	Хлеб пшеничный	1/20	1,17	0,36	8,15	38,82	
9	<b>Итого</b>		<b>16,40</b>	<b>27,58</b>	<b>29,64</b>	<b>431,40</b>	
9	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
9	Свежие фрукты	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	418
9	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,80</b>	<b>27,98</b>	<b>39,45</b>	<b>475,73</b>	
9	<b>ОБЕД</b>						
9	Салат из квашеной капусты	1/50	0,65	2,50	4,00	42,00	
9	Щи из свежей капусты с картофелем	1/180/8	1,25	3,52	6,11	61,02	73
9	Картофель отварной	1/130	2,50	3,75	19,90	123,40	336
9	Печень по-строгановски	1/70/30	9,52	9,52	2,73	136,50	431
9	Компот из сушеных фруктов	1/180	0,40	0,02	25,00	101,70	394
9	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
9	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
9	<b>Итого за обед</b>		<b>17,12</b>	<b>19,95</b>	<b>81,41</b>	<b>572,00</b>	
9	<b>ПОЛДНИК</b>						
2	Пирожок с повидлом	1/60	3,50	3,75	34,77	187,00	437
9	Кисломолочный напиток	1/180	3,95	4,60	5,89	84,03	420
9	<b>Итого за полдник</b>		<b>7,45</b>	<b>8,35</b>	<b>40,66</b>	<b>271,03</b>	
9	<b>Итого за день</b>		<b>41,37</b>	<b>56,28</b>	<b>161,52</b>	<b>1318,76</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>							
10	<b>ЗАВТРАК</b>						
10	Каша Дружба	1/180	4,76	4,66	29,34	178,24	180
10	Бутерброд с сыром	1/35	3,69	5,37	11,36	108,42	3
10	Яйцо отварное	1/40	5,08	4,60	0,28	63,00	227
10	Чай с сахаром	1/180/7	0,04	0,01	6,99	28,00	411
10	<b>Итого</b>		<b>13,57</b>	<b>14,64</b>	<b>47,97</b>	<b>377,66</b>	
10	<b>2-й ЗАВТРАК</b>						
10	Сок фруктовый	1/180	0,75		15,15	64,00	418
10	<b>Итого за завтрак</b>		<b>14,32</b>	<b>14,64</b>	<b>63,12</b>	<b>441,66</b>	
10	<b>ОБЕД</b>						
10	Икра морковная	1/50	1,18	2,30	6,17	34,80	55
10	Борщ с капустой и картофелем	1/180/8	1,31	3,54	9,17	73,80	63
10	Тефтели рыбные тушеные	1/80/30	10,15	4,71	10,67	121,00	277
10	Пюре картофельное	1/130	2,66	4,16	17,71	118,95	339
10	Кисель из яблок	1/180			26,46	100,80	642
10	Хлеб пшеничный	1/30	1,76	0,50	12,24	58,28	
10	Хлеб ржаной	1/30	1,04	0,14	11,43	49,10	
10	<b>Итого за обед</b>		<b>18,10</b>	<b>15,35</b>	<b>93,85</b>	<b>556,73</b>	
10	<b>ПОЛДНИК</b>						
10	Запеканка из творога	1/70/20	12,30	8,40	12,00	173,60	251
10	Кисломолочный напиток	1/180	3,95	4,60	5,89	84,03	420
10	<b>Итого за полдник</b>		<b>16,25</b>	<b>13,00</b>	<b>17,89</b>	<b>257,63</b>	
10	<b>Итого за день</b>		<b>48,67</b>	<b>42,99</b>	<b>174,86</b>	<b>1256,02</b>	

Примечание:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений под редакцией доцента Л.С.Коровка, проф.академика РАЕН А.Я. Первалова, зав.кафедрой технологии и организации общественного питания В.Н. Беловой, техника-технолога общественного питания Л.А. Наумовой. Пермь 2008г,
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г.
3. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2016 г.



## Компоновка блюд к зимне-весеннему меню для детей в возрасте с 3 – 7 лет

<b>1 Завтрак</b> Каша молочная манная 180 Кофейный напиток 180 Бутерброд с маслом 30	<b>2 Завтрак</b> Каша рисовая молочная 180 Чай с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Яйцо отварное 40	<b>3 Завтрак</b> Омлет натуральный 105 Икра кабачковая 50 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20	<b>4 Завтрак</b> Каша молочная овсяная 180 Чай с сахаром 180 Бутерброд с сыром 35	<b>5 Завтрак</b> Суп молочный с макаронными изделиями 180 Кофейный напиток 180 Бутерброд с маслом 30	<b>6 Завтрак</b> Птица, тушенная с овощами 180 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 20 Яйцо отварное 40	<b>7 Завтрак</b> Каша молочная манная 180 Чай с сахаром 180 Бутерброд с сыром 35	<b>8 Завтрак</b> Каша молочная пшеничная 180 Кофейный напиток 180 Бутерброд с маслом 30	<b>9 Завтрак</b> Омлет натуральный 105 Икра кабачковая 50 Какао с молоком 180 Хлеб пшеничный 20	<b>10 Завтрак</b> Каша Дружба 180 Чай с сахаром 180 Бутерброд с сыром 35 Яйцо отварное 40
<b>2-й завтрак</b> фрукты свежие 100	<b>2-й завтрак</b> сок фруктовый 180	<b>2-й завтрак</b> свежие фрукты 100	<b>2-й завтрак</b> сок фруктовый 180	<b>2-й завтрак</b> свежие фрукты 100	<b>2-завтрак</b> сок фруктовый 180	<b>2-й завтрак</b> свежие фрукты 100	<b>2-завтрак</b> сок фруктовый 180	<b>2-й завтрак</b> свежие фрукты 100	<b>2-й завтрак</b> сок фруктовый 180
<b>Обед</b> Овощи соленые 50 Суп картофельный с гренками 180 Запеканка картофельная с мясом 180/30 Рагу из овощей 130 Компот из свежих фруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	<b>Обед</b> Салат из капусты 50 Суп гороховый с гренками 180 Запеканка картофельная с мясом 180/30 Компот из сушеных фруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	<b>Обед</b> Зеленый горошек 50 Борщ с капустой и картофелем 180 Плов из мяса птицы 200 Кисель из яблок 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	<b>Обед</b> Овощи соленые 50 Суп картофельный с клецками 180 Бефстроганов 70/70 Макароны отварные с маслом 130 Компот из фруктов 180 Хлеб пшеничный 30	<b>Обед</b> Салат из свеклы 50 Щи из свежей капусты 180 Рыба, запеченная с картофелем 180/30 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	<b>Обед</b> Салат из капусты 50 Борщ с фасолью и картоф. 180 Жаркое по-домашнему 170 Компот из фруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	<b>Обед</b> Овощи соленые 50 Суп с фрикадельками 180 Шницель рыбный 70 Капуста тушеная 130 Кисель из кураги 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	<b>Обед</b> Винегрет овощной 50 Суп-лапша домашняя 180 Каша гречневая 130 Гуляш 70/70 Компот из свежих фруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	<b>Обед</b> Салат из капусты 50 Щи из свежей капусты 180 Печень по-строгановски 70/30 Картофель отварной 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	<b>Обед</b> Икра морковная 50 Борщ с капустой и картофелем 180 Тефтели рыбные 80/30 Пюре картофельное 130 Кисель из яблок 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30
<b>Полдник</b> Вареники ленивые 125 Кисломолочный напиток 180	<b>Полдник</b> Рыба отварная 70 Капуста тушеная 100 Хлеб пшеничный 20 Чай с лимоном 180	<b>Полдник</b> Запеканка картофельная с печеню 165 Хлеб пшеничный 20 Кофейный напиток со стущеным молоком 180	<b>Полдник</b> Пирожок печеный с яблоком 60 Кисломолочный напиток 180	<b>Полдник</b> Сырники из творога 100 Кисломолочный напиток 180	<b>Полдник</b> Запеканка из пшена с рисом 90 Хлеб пшеничный 20 Чай с сахаром 180	<b>Полдник</b> Пудинг из творога 90 Кисломолочный напиток 180	<b>Полдник</b> Ватрушка с творогом 60 Кисломолочный напиток 180	<b>Полдник</b> Пирожок с повидлом 60 Кисломолочный напиток 180	<b>Полдник</b> Запеканка из творога 70/20 Кисломолочный напиток 180

**Накопительная ведомость по расходу продуктов питания для детей от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием  
(граммов (нетто) в день на одного ребенка)**

№	Наименование продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	за 10 дн.		Норма на 1 реб.	%
												на 1 реб.	за 1 день на 1 реб.		
1	Молоко	439,0	240,0	113,0	323,0	426,5	200,0	336,0	428,0	317,0	221,5	3044,0	304,4	337,5	104,1
2	Творог	110,4	0,0	0,0	0,0	70,0	0,0	47,6	0,0	0,0	64,4	292,4	29,2	30,0	97,5
3	Сметана		7,5	8,0	17,5	7,0	0,0	2,8	0,0	15,5	10,3	68,6	6,9	8,3	83,2
4	Сыр		0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	10,0	0,0	0,0	10,0	30,0	3,0	4,5	66,7
5	Мясо	60,0	0,0	0,0	113,5	0,0	93,6	20,5	113,0	0,0	0,0	400,6	40,1	41,3	97,1
6	Птица	51,5	0,0	60,0	0,0	0,0	79,0	0,0	0,0	0,0	0,0	190,5	19,1	18,0	105,8
7	Рыба	85,2	0,0	0,0	0,0	72,0	0,0	60,0	0,0	0,0	54,0	271,2	27,1	27,8	97,7
8	Печень		0,0	53,2	0,0	0,0	41,0	0,0	0,0	103,6	0,0	197,8	19,8	18,8	105,5
9	Яйцо	8,0	0,0	65,4	4,6	2,8	0,0	10,7	5,6	77,0	2,4	176,5	17,7	30,0	58,8
10	Картофель	94,0	203,0	14,4	36,0	145,6	339,0	72,0	0,0	123,0	126,0	1153,0	115,3	105,0	109,8
11	Овощи	150,4	201,7	102,5	64,4	113,0	161,0	228,2	80,0	172,6	109,0	1382,8	138,3	165,0	83,8
12	Фрукты	136,0	0,0	127,0	61,3	100,0	30,0	116,1	136,0	100,0	27,0	833,4	83,3	75,0	111,1
13	Сухофрукты		18,0	0,0	0,0	18,0	0,0	18,0	0,0	18,0	0,0	72,0	7,2	8,3	87,3
14	Сок		180,0	0,0	180,0	0,0	150,0	0,0	180,0	0,0	180,0	870,0	87,0	75,0	116,0
15	Хлеб ржаной	30,0	30,0	50,0	30,0	30,0	50,0	30,0	30,0	30,0	30,0	340,0	34,0	37,5	90,7
16	Хлеб пш.	53,0	78,0	70,0	50,0	50,0	60,0	50,0	50,0	50,0	63,0	574,0	57,4	60,0	95,7
17	Крупы	21,6	38,0	50,7	34,0	0,0	7,2	26,0	94,0	0,0	22,5	294,0	29,4	32,3	91,2
18	Макароны	6,0	0,0	0,0	44,1	14,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	64,5	6,5	9,0	71,7
19	Мука пш.	7,7	2,3	0,0	10,6	16,1	0,0	3,9	54,1	29,7	11,7	136,1	13,6	21,8	62,6
20	Крахмал		0,0	7,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	7,2	14,4	1,4	2,3	64,0
21	Масло сл.	22,0	17,0	17,2	17,2	16,3	7,4	12,8	24,0	21,0	15,7	170,6	17,1	15,8	108,3
22	Масло растит.		6,1	9,6	1,8	9,4	8,0	8,7	6,7	8,6	9,1	68,0	6,8	8,3	82,4
23	Кондитер. изд.		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	15,0	0,0
24	Чай		0,6	0,3	0,3	0,0	0,3	0,3	0,0	0,0	0,2	2,0	0,2	0,5	44,4
25	Какао		0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	2,0	0,0	6,0	0,6	0,5	133,3
26	Кофе	3,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	8,0	0,8	0,9	88,9
27	Дрожжи		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,2	1,0	0,0	2,2	0,2	0,4	58,7
28	Сахар	33,9	43,0	37,8	42,5	35,6	37,0	42,5	35,0	32,0	35,1	374,4	37,4	22,5	166,4
29	Соль		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	80,0



**Анализ химического состава и энергетической ценности блюд.**

день	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	витамины
	Б	Ж	У		
1	44,83	56,49	156,34	1291,16	С
2	39,92	36,07	211,00	1321,74	
3	54,48	56,93	186,51	1322,12	
4	47,96	45,27	179,68	1306,50	
5	46,76	44,98	142,23	1160,02	
6	58,07	31,89	154,27	1108,70	
7	50,61	39,73	164,83	1215,22	
8	55,11	50,48	210,51	1484,02	
9	41,37	56,28	161,52	1318,76	
10	48,67	42,99	174,86	1256,02	
Итого	487,78	461,11	1741,75	12784,26	
Среднее за один день	48,78	46,11	174,18	1278,43	

**Распределение калорийности между приемами пищи%**

	завтрак	обед	полдник	итого
1	366,93	600,37	323,86	1291,16
2	460,18	583,24	278,32	1321,74
3	482,92	566,38	272,82	1322,12
4	432,80	653,00	220,70	1306,5
5	368,01	527,98	264,03	1160,02
6	456,02	489,18	202,32	1147,52
7	381,93	602,96	230,33	1215,22
8	423,00	804,28	256,74	1484,02
9	475,73	572,00	271,03	1318,76
10	441,66	556,73	257,63	1256,02
	428,9	595,6	257,8	1282,3

25%      35%      15%