



Утверждаю:

Заведующий МКДОУ №3 д/с «Рябинка»

С.И. Андреевских

приказ №49-ОД от 01.04.2021г

«Об утверждении десятидневного меню в  
новой редакции»

# *Десятидневное меню Осенне-зимний период С 01 октября по 31 марта*

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18	26,34	223,16	68	
	Какао с молоком	180	3,71	3,56	10,93	90,68	14/12	
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2,17	0,27	22,43	99,47	3/1	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>12,20</b>	<b>14,01</b>	<b>59,70</b>	<b>413,31</b>		
<b>10:00</b>	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3	
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>70,5</b>		
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,10	4,10	7,30	72	27/1	
	Суп-паша на курином бульоне	250	4,75	0,45	15,20	81,65	20/21	
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	13,23	13,62	12,02	222,02	5/10	
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2,69	4,21	12,26	97,63	336/1	
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>26,75</b>	<b>23,50</b>	<b>91,00</b>	<b>675,63</b>	
	<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Запеканка творожно-рисовая	150	12,60	10,68	21,18	266,1	171
		Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
Чай сладкий с молоком		200	3,12	3,24	17,70	109,28	138	
Вафли		24	0,70	0,80	18,60	85	152	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>394</b>	<b>17,86</b>	<b>16,42</b>	<b>68,58</b>	<b>525,98</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1744</b>	<b>57,56</b>	<b>54,08</b>	<b>234,43</b>	<b>1685,42</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1744</b>	<b>57,56</b>	<b>54,08</b>	<b>234,43</b>	<b>1685,42</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1744</b>	<b>57,56</b>	<b>54,08</b>	<b>234,43</b>	<b>1685,42</b>		

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200	5,96	6,06	29,38	196,5	241	
	Бутерброды с маслом (сливочным)	35	2,34	3,31	14,84	98,8	6/1	
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>344,58</b>	
10:00	Кисло-молочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106	106 4/1	
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>							<b>106</b>	
ОБЕД	Горошек зеленый с яйцом	60	4,74	4,56	3,57	68,85	2/12	
	Рассольник со сметаной	250	1,75	3,25	11,75	85	9/21	
	Глюв из отварной говядины	200	14,16	13,20	38,32	332	116	
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2	
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>688,18</b>
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с картофелем (запеченный)	120	8,20	7,92	11,82	151,73	4/61	
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	122/1	
	Булочка дорожная	60	4,20	8,30	33,50	226	584	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							<b>457,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>1596,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							<b>1596,49</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							<b>1596,49</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,00	7,54	23,06	185	242
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57	13/11
	Бутерброд с сыром с маслом	45	5,02	7,95	12,76	143,62	3/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>13,88</b>	<b>18,62</b>	<b>49,30</b>	<b>421,19</b>	
ИТОГО ЗА 10:00	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47	338
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	64	20/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,75	3,60	8,10	72,85	6/22
	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,62	1,40	5,60	73,5	9/8
	Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	162,93	43/3
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	11/9
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
			<b>810</b>	<b>21,91</b>	<b>15,31</b>	<b>93,23</b>	<b>595,97</b>
ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,70	4,00	1,80	45	7/1
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	137
	Шанежка с картофелем	60	7,14	4,36	39,49	227,6	296
		<b>320</b>	<b>8,06</b>	<b>12,42</b>	<b>54,59</b>	<b>325,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>1655</b>	<b>44,25</b>	<b>207,42</b>	<b>1389,34</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1655</b>	<b>44,25</b>	<b>207,42</b>	<b>1389,34</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1655</b>	<b>44,25</b>	<b>207,42</b>	<b>1389,34</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дошкольный возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6,68	6,58	37,82	237,4	4/42
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Бутерброды с маслом (сливочным)	35	2,34	3,31	14,84	98,8	6/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>435</b>	<b>21,02</b>	<b>12,95</b>	<b>65,66</b>	<b>385,48</b>	
<b>10:00</b>							
	Сок морковный	150	1,65	0,15	18,90	84	399a
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>							
<b>ОБЕД</b>							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,12	1,56	8,4	70
	Суп с рыбными консервами	250	2,10	0,45	16,28	77,93	87/11
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,56	8,48	5,17	139,12	14/81
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	67
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	65	15/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>810</b>	<b>25,60</b>	<b>17,44</b>	<b>104,25</b>	<b>676,58</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Суп молочный с крупой	200	4,04	4,60	18,58	132,18	22/22
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	122/1
	Пирожки печеные с яблоками	60	3,60	3,17	26,32	148,28	254
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>460</b>	<b>7,64</b>	<b>7,77</b>	<b>64,50</b>	<b>360,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1855</b>	<b>55,91</b>	<b>38,31</b>	<b>253,31</b>	<b>1506,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
		<b>1855</b>	<b>55,91</b>	<b>38,31</b>	<b>253,31</b>	<b>1506,52</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		<b>1855</b>	<b>55,91</b>	<b>38,31</b>	<b>253,31</b>	<b>1506,52</b>	

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,30	5,88	14,22	132,22	92/1
	Гренки для супов	30	4,56	0,48	29,16	142,8	49
	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,70	109,28	138
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,98	9,60	61,08	384,3	
		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА 10:00 ОБЕД	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,70	4,00	6,10	62	13/1
	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,95	5,80	13,05	112,12	36/1
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/31
	Суфле из печени	80	18,73	7,13	7,30	169,18	35/81
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,59	1,75	1,98	25,95	1/12
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
		840	30,05	24,00	93,24	706,58	
		150	24,89	14,40	19,80	313,5	9/51
ИТОГО ЗА ОБЕД УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Молоко сгущенное	200	6,00	5,00	22,00	158	536
	Йогурт	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пряники	390	33,51	22,04	67,90	610,3	
		1760	76,94	56,04	232,02	1748,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	76,94	56,04	232,02	1748,18	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1760	76,94	56,04	232,02	1748,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дошкольный возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,40	6,66	29,70	205,18	244
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,30	52,58	137
	Бутерброд с сыром с маслом	45	5,02	7,95	12,76	143,62	3/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>445</b>	<b>11,64</b>	<b>18,67</b>	<b>55,76</b>	<b>401,38</b>	
<b>10:00</b>	Бананы	100	0,50	1,50	21,00	96	156
		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>1,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>							
		60	0,66	6,06	6,36	82,8	5
<b>ОБЕД</b>							
	Салат витаминный						
	Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	2,33	1,20	16,05	84,5	5/22
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	13,23	13,62	12,02	222,02	5/10
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,80	181,74	3/15
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	1/19
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>810</b>	<b>24,73</b>	<b>27,55</b>	<b>113,38</b>	<b>794,75</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога	120	16,26	15,92	22,67	364,9	240
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	122/1
	Печенье	17	1,27	1,67	12,65	70,89	609
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
		<b>357</b>	<b>18,97</b>	<b>19,29</b>	<b>66,02</b>	<b>581,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1712</b>	<b>55,84</b>	<b>67,01</b>	<b>256,16</b>	<b>1873,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
		<b>1712</b>	<b>55,84</b>	<b>67,01</b>	<b>256,16</b>	<b>1873,52</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		<b>1712</b>	<b>55,84</b>	<b>67,01</b>	<b>256,16</b>	<b>1873,52</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дошкольный возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	8,78	7,40	35,82	220	15/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57	13/11
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2,17	0,27	22,43	99,47	3/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>13,81</b>	<b>10,80</b>	<b>71,73</b>	<b>412,04</b>	
<b>10:00</b>	Сок морковный	150	1,65	0,15	18,90	84	399a
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>1,65</b>	<b>0,15</b>	<b>18,90</b>	<b>84</b>	
<b>ОБЕД</b>	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	1/6
	Суп из овощей со сметаной	250	2,00	6,50	10,38	108,75	14/21
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	277
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/31
	Компот из яблок и кураги	200	0,30	0,00	18,40	71	1/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>24,00</b>	<b>23,55</b>	<b>77,89</b>	<b>617,46</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Салат фруктовый	60	0,74	0,47	7,22	37,44	4596
	Молоко кипяченое	200	6,10	5,44	10,10	113,34	400
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,37	19,59	123,18	17-2/13
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>10,56</b>	<b>9,28</b>	<b>36,91</b>	<b>273,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1670</b>	<b>50,02</b>	<b>43,78</b>	<b>205,43</b>	<b>1387,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1670</b>	<b>50,02</b>	<b>43,78</b>	<b>205,43</b>	<b>1387,46</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1670</b>	<b>50,02</b>	<b>43,78</b>	<b>205,43</b>	<b>1387,46</b>	



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	274/1
	Какао с молоком	180	3,71	3,56	10,93	90,68	14/12
	Бутерброды с маслом (сливочным)	35	2,34	3,31	14,84	98,8	6/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>415</b>	<b>11,59</b>	<b>15,49</b>	<b>58,17</b>	<b>418,88</b>	
<b>10:00</b>	Сок или фрукты	150	0,75	0,15	15,15	70,5	3
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>70,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной, запеченный с маслом	80	1,89	2,28	12,26	92,5	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,13	1,38	14,25	78,75	18/2
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	130	12,35	8,45	8,45	160,88	32/8
	Соус сметанный	30	0,38	2,07	1,31	25,58	6/12
	Компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	18,50	71	2/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>21,53</b>	<b>15,30</b>	<b>80,69</b>	<b>559,04</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,52	25/1
	Суфле "Рыбка"	100	12,07	7,21	9,59	151,91	43/1
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	608
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>26,43</b>	<b>14,35</b>	<b>43,46</b>	<b>330,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1705</b>	<b>60,30</b>	<b>45,29</b>	<b>197,47</b>	<b>1379,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1705</b>	<b>60,30</b>	<b>45,29</b>	<b>197,47</b>	<b>1379,33</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1705</b>	<b>60,30</b>	<b>45,29</b>	<b>197,47</b>	<b>1379,33</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дошкольный возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b> <b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	5,02	5,86	23,88	169,18	243
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	3,13	13,48	92,57	13/11
	Бутерброды с джемом или повидлом (вариант №2)	40	2,17	0,27	22,43	99,47	3/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>10,05</b>	<b>9,26</b>	<b>59,79</b>	<b>361,22</b>	
<b>10:00</b>	Кисло-молочные продукты	200	5,80	5,00	8,00	106	4/1
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>106</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,80	5,00	4,10	64	20/1
	Суп картофельный с рыбой	250	8,12	5,55	5,58	105,1	19/22
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10,56	8,48	5,17	139,12	14/81
	Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	162,93	43/3
	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,90	2,93	21,36	119
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44	127
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	64,33	147
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
	Запеканка творожно-морковная	<b>810</b>	<b>29,12</b>	<b>24,42</b>	<b>89,20</b>	<b>692,28</b>	
	Молоко стуженное	150	17,91	19,44	30,92	360,34	81/1
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Чай сладкий с лимоном	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Булочка дорожная	200	0,22	4,06	13,30	52,58	137
	Итого за полдник	60	4,20	8,30	33,50	226	584
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>430</b>	<b>23,77</b>	<b>33,50</b>	<b>88,82</b>	<b>704,52</b>		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>1860</b>	<b>68,74</b>	<b>72,18</b>	<b>245,81</b>	<b>1864,02</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1860</b>	<b>68,74</b>	<b>72,18</b>	<b>245,81</b>	<b>1864,02</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1860</b>	<b>68,74</b>	<b>72,18</b>	<b>245,81</b>	<b>1864,02</b>		

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

Дошкольный возраст 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	200	3,70	4,04	13,14	104,16	21/3
	Чай с сахаром	200	12,00	3,06	13,00	49,28	136
	Бутерброд с сыром	40	5,12	4,15	13,12	111,2	4/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>20,82</b>	<b>11,25</b>	<b>39,26</b>	<b>264,64</b>	
10:00	Апельсины, мандарины свежие	100	0,63	0,14	5,67	30,1	380
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>5,67</b>	<b>30,1</b>	
ОБЕД	Сельдь с маслом	15	1,82	3,27	0,09	37,1	35/1
	Суп-пюре гороховый	250	6,50	2,25	18,00	120	29/2
	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,70	15,70	19,80	285	3/8
	Компот из яблок и кураги	200	0,30	0,00	18,40	71	1/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	66	2
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	12,56	64,33	147
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>28,80</b>	<b>22,34</b>	<b>82,21</b>	<b>643,43</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	60	0,70	5,00	7,00	74	24/1
	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	79
	Кисель	200	0,00	0,00	19,60	80	122/1
	Ватрушка со сметаной	60	5,17	7,75	28,34	205,85	6/12
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>470</b>	<b>17,64</b>	<b>26,34</b>	<b>59,76</b>	<b>547,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1745</b>	<b>67,89</b>	<b>60,07</b>	<b>186,90</b>	<b>1485,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1745</b>	<b>67,89</b>	<b>60,07</b>	<b>186,90</b>	<b>1485,42</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1745</b>	<b>67,89</b>	<b>60,07</b>	<b>186,90</b>	<b>1485,42</b>	