

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Благодарновский детский сад»
(МБДОУ «Благодарновский детский сад»)**

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Благодарновский детский сад»
И.И. Машкова
01.03.2025

**ОРГАНИЗОВАННОЕ
10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ
рациона питания детей дошкольного возраста
с 8,5 часовым режимом пребывания
для возрастных групп: от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
на 2024-2025 учебный год**

Меню № 1												
	Для детей от 1,5 до 3 лет							Для детей от 3 до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная пшеничная (вязкая) (крупа пшеничная, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	55	150	4,07	3,17	25,04	144,75	200	5,43	4,23	33,39	193
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2ги-2020	150	0,1	0	4,8	19,6	180	0,12	0	5,76	23,52
Итого за завтрак			325	5,7	7,89	38,98	249,35	415	7,69	11,03	52,31	338,92
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,42	0,42	10,29	49,14	100	0,42	0,42	10,29	49,14
Итого за второй завтрак			95	0,42	0,42	10,29	49,14	100	0,42	0,42	10,29	49,14
обед	Винегрет (картофель, масло растительное, лук, морковь, свекла, огурец соленый)	54-16з	30	0,47	3,58	2,68	44,7	50	0,59	4,47	3,33	56
	Суп картофельный с крупой (крупа гречневая, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	86	150	1,18	1,64	8,75	54,45	200	1,57	2,18	11,67	72,6
	Плов из куриных окорочков (окорочок, лук, морковь, рис, масло растительное, соль)	321	120	16,4	4,8	19,9	188,8	210	28,7	8,4	34,83	330,4
	Кисель из концентрата (концентрат киселя, сахар)	233	150	0	0	7,5	89,25	180	0	0	25,1	102,4
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,4	118
Итого за обед			480	18,07	10,32	53,32	448	690	34,81	15,55	99,33	679,4
полдник	Пирожок печеный с картофелем (мука, картофель, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, яйцо, лук, соль)	294	45/19	4,68	4,72	32,24	231,14	45/19	4,64	3,89	28,9	191,7
	Молоко кипяченое (молоко)	419	150	4,4	3,8	7,2	79,5	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	54-2ги-2020	-	-	-	-	-	180	0,12	0	5,76	23,52
Итого за полдник			214	9,08	8,52	39,44	310,64	244	4,76	3,89	34,66	215,22
Итого за день			1114	33,25	27,15	142,03	1057,13	1449	47,68	30,89	196,59	1282,68

Меню № 2												
Прием пищи			Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное, соль)	54-1о 2020	80	7,26	12,61	1,41	150,86	80	7,26	12,61	1,41	150,86
	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2ги-2020150	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			255	8,88	17,34	15,57	256,47	295	9,49	19,43	21,58	301,8
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,63	0,63	15,43	73,71	100	0,84	0,8	20,58	98,28
Итого за второй завтрак			95	0,63	0,63	15,43	73,71	100	0,84	0,8	20,58	98,28
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, лук, морковь, масло растительное, соль)	54-7с-2020	150	1,7	1,7	13,06	89,7	200	2,26	2,29	17,41	99,27
	Биточки из птицы (окорочка, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	54-6м-2020	65	11,92	11,38	10,73	191,75	70	9,16	8,32	12,66	160,96
	Картофель в молоке (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	54-10г-2020	120	2,82	5,1	15,88	120,63	150	3,33	5,07	18,8	132
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	54-1хн-2020	150	0,1	0	7,03	28,5	180	0,13	0	9,25	37,46
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			515	18,91	18,48	61,19	501,38	650	18,93	16,18	82,52	550,69
полдник	Коржики молочные (мука, сахар, яйцо, маргарин, молоко, соль, ванилин, сода пищевая)	492	75	4,89	8,43	46,48	281	75	4,89	8,43	46,48	281
	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2ги-2020150	150	0,09	0,015	5,02	20,61	180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			225	4,98	8,445	51,5	301,61	255	4,98	8,45	53,49	309,54
Итого за день			1145	33,4	44,89	143,69	1133,17	1300	34,24	44,86	178,17	1260,31

Меню №3												
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная пшениная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	70	150/5	6,13	7,63	28,25	206,13	200/5	8,17	10,17	37,67	274,84
	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2гн-2022	150	0,1	0	4,8	19,6	180	0,12	0	5,76	23,52
	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр твердый, масло сливочное)	3	20/10/5	3,84	3,11	9,84	82,7	30/10	4,6	3,19	14,76	106,1
Итого за завтрак			340	10,07	10,74	42,89	308,43	430	12,89	13,36	58,19	404,46
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,42	0,42	10,29	49,14	100	0,42	0,42	10,29	49,14
Итого за второй завтрак			95	0,42	0,42	10,29	49,14	100	0,42	0,42	10,29	49,14
обед	Салат «Степной» (картофель, огурец соленый, морковь, масло растительное, яйцо куриное, соль)	54-34з	30	1,12	2,86	4,16	46,8	50	1,39	3,58	5,2	58,7
	Суп картофельный с крупой (картофель, рис, морковь, лук, масло растительное, соль)	86	150	1,18	1,64	8,75	54,45	200	1,57	2,18	11,67	72,6
	Рыбные котлеты (минтай, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное, соль)	54-3р-2020	50	9,1	1,84	5,53	74,32	70	9,1	1,84	5,53	74,32
	Капуста тушеная (капуста, морковь, сахар, томат пюре, мука, лук, масло растительное, соль)	54-8г-2020	120	3	4,57	9,02	102,33	150	3,6	5,48	10,82	122,8
	Кисель из концентрата (кисель, сахар)	233	150	0	0	7,5	89,25	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,15	118
Итого за обед			540	16,77	11,21	49,45	437,95	700	20,11	13,58	82,47	548,82
полдник	Печенье	Пром.	30	3,38	2,86	33,48	187,1	30	3,38	2,86	33,48	187,1
	Молоко кипяченое (молоко)	72	150	4,4	3,8	7,2	79,5					
	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2гн-2020	-	-	-	-	-	180	0,12	0	5,76	23,52
Итого за полдник			180	7,78	6,66	40,68	266,6	210	3,57	2,86	39,24	210,62
Итого за день			1145	35,04	29,03	143,31	1062,12	1440	36,92	30,22	190,19	1213,04

Меню №4												
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная манная (манка, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	90	150/5	4,65	6,04	23,32	166,52	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02
	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр твердый, масло сливочное)	3	20/10/5	3,84	3,11	9,84	82,7	30/10/5	4,6	3,19	14,76	106,1
	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	54-4гн-2020	150	1,1	0,8	6,4	37,7	180	1,54	1,62	9,36	58,04
Итого за завтрак			340	9,59	9,95	39,56	286,92	430	12,34	12,86	55,21	386,36
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
Итого за второй завтрак			95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
обед	Суп картофельный с крупой (пшено, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	86	150	1,18	1,64	8,75	54,45	200	1,57	2,18	11,67	72,6
	Гуляш из отварного мяса (окорочка, морковь, лук, масло сливочное, томат пюре, мука, соль)	293	120	15,42	12,41	3,96	189	160	18,51	14,56	14,87	262,36
	Макаронны отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	219	120	4,3	3,9	26,2	157,4	150	5,38	4,88	32,75	196,75
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	54-1хн-2020	150	0,4	0	14,9	60,8	180	0,13	0	9,25	37,46
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	4,05	0,5	24,4	121
Итого за обед			570	23,67	18,25	68,3	532,45	740	29,64	22,12	92,94	690,17
полдник	Пирожок печеный с яблоком (мука, яйцо, сахар, соль, маргарин, масло растительное, яблоко)	294	70/23,8	5,4	4,5	33,7	197,5	70/23,8	5,45	4,6	37,6	123,9
	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2ги-2020	150	0,1	0	4,8	19,6	180	0,09	0,02	7,01	28,54
Итого за полдник			220	5,5	4,5	38,5	217,1	250	5,54	4,62	44,61	152,44
Итого за день			1225	39,16	33,1	156,65	1085,61	1520	47,92	40	203,05	1277,91

Меню №5												
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша «Дружба» (рис, пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль.)	54-16к-2020	150/4	3,75	4,41	17,99	126,8	200/5	5	5,87	23,87	169,07
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	54-23-гн-2020	150	2,3	1,9	8,2	58,9	180	2,76	2,28	9,84	70,68
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			329	7,58	11,03	35,33	270,7	420	9,9	14,95	46,87	362,15
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
Итого за второй завтрак			95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
обед												
	Свекольник (свекла, картофель, морковь, лук, масло растительное, сахар, томат пюре, соль)	54-18с-2020	150	1,35	3,21	7,99	66,23	200	1,8	4,28	10,65	88,31
	Жаркое по-домашнему (окорочка, лук, картофель, масло сливочное)	54-9м-2020	170	17	15,87	14,45	270,16	220	22	20,54	18,7	349,62
	Кисель из концентрата витаминизированный (кисель, сахар, витамин С)	233	150	0	0	7,5	89,25	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,15	118
Итого за обед			500	20,72	19,38	44,43	496,44	650	28,25	25,32	78,60	658,33
полдник	Булочка «Творожная» (мука, сахар, творог, ванилин, маргарин, яйцо, соль, дрожжи, масло растительное)	470	60	8,85	5,54	5,26	183,6	70	10,33	6,46	6,14	214,2
	Молоко кипяченое (молоко)	72	150	4,4	3,8	7,2	79,5					
	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2гн-2020						180	0,12	0	5,76	28,54
Итого за полдник			210	13,25	9,34	12,46	263,1	250	10,45	6,46	11,9	242,74
Итого за день			1134	41,95	40,15	102,51	1079,38	1420	49	47,13	147,66	1312,36

Меню №6												
		Для детей от 1,5 до 3 лет						Для детей от 3 до 7 лет				
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная ячневая (крупа ячневая, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	99	150/4	9,8	13,94	41,73	331,58	200/5	13	18,59	55,64	442,31
	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2гн-2022	150	0,1	0	4,8	19,6	180	0,12	0	5,76	23,52
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, маслосливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			329	11,43	18,66	55,67	436,18	420	15,26	25,39	74,56	588,23
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	95
Итого за второй завтрак			95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	54-5с-2020	150	1,7	1,7	13,06	74,45	200	8,64	4,32	13,91	129
	Птица тушеная (окорочка)	318	60	12,77	10,94	3,52	165	80	13,8	11,84	3,8	178,8
	Соус томатный (мука, томат пюре, сахар, масло сливочное, соль)	228	50	0,26	1,8	2,62	28,08	50	0,26	1,8	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая (гречка, масло сливочное, соль)	67	100	5,5	4,17	24	155,83	150	8,25	6,26	36	233,75
	Компот из сухофруктов витаминизированный (сухофрукты, сахар, витамин С)	54-1хн-2020	150	0,4	0	14,9	60,8	180	0,48	0	17,88	72,96
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,15	118
Итого за обед			540	23	18,91	72,59	554,96	710	35,38	24,72	98,36	760,59
полдник	Пирожок печеный с картофелем (мука, картофель, сахар, маргарин, яйцо, дрожжи, масло растительное, яйцо, лук, соль)	294	45/19	4,64	3,89	28,9	169,3	45/19	4,64	3,89	28,9	169,3
	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2ги-2020150	150	0,1	0	4,8	19,6	180	0,04	0,012	8,39	33,57
Итого за полдник			214	4,74	3,89	33,7	188,9	274	4,68	3,9	37,29	202,87
Итого за день			1178	39,57	41,86	172,25	1229,18	1474	55,72	58,3	249,4	1770,13

Меню№ 7												
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная рисовая (рис, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	98	150/5	3,84	4,96	24,46	157,6	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2гн-2022	150	0,1	0	4,08	19,6	180	0,12	0	5,76	23,52
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			330	5,47	9,68	37,68	262,2	420	7,38	12,42	51,53	356,05
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
Итого за завтрак			95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
обед	Винегрет (картофель, масло растительное, лук, морковь, свекла, огурец соленый)	54-16з	30	0,47	3,58	2,68	44,7	50	0,59	4,47	3,33	56
	Суп гороховый (горох, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль)	36	150	1,4	2,33	8,17	59,27	200	1,87	3,11	10,89	79,03
	Рыбные котлеты (минтай, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное, соль)	54-3р-2020	50	8,4	1,7	5,4	68,6	70	9,1	1,84	5,53	74,32
	Картофель в молоке (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	137	120	3,6	4,5	21,3	139	150	4,5	5,63	26,63	173,75
	Кисель из концентрата (кисель, сахар)	233	150	0	0	7,5	89,25	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,15	118
Итого за обед			530	16,24	12,41	59,54	471,62	700	20,51	15,55	95,63	603,5
полдник	Булочка «Ванильная» (мука, сахар, маргарин, яйцо, соль, дрожжи, масло растительное)	273	60	8,81	5,45	35	215,2	70	10,3	6,4	40,8	251,07
	Молоко кипяченое (молоко)	72	150	4,4	3,8	7,2	79,5					
	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2гн-2020						180	0,12	0	5,76	23,52
Итого за полдник			210	13,21	9,25	42,2	294,7	250	10,42	6,4	46,56	274,59
Итого за день			1165	35,32	31,74	149,71	1077,66	1470	38,71	35,77	204,01	1283,28

Меню № 8												
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша молочная пшенная (пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	70	150/5	4,53	5,45	25,71	170,37	200/5	8,17	10,17	37,67	274,84
	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)	54-2гн-2022	150	0,1	0	4,8	19,6	180	0,12	0	5,76	23,52
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			330	6,16	10,17	39,65	274,97	420	10,43	16,97	56,59	420,76
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
Итого за второй завтрак			95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
обед	Суп картофельный с крупой (картофель, рис, морковь, лук, масло растительное, соль)	86	150	1,18	1,64	8,75	54,45	200	1,57	2,18	11,67	72,6
	Запеканка картофельная с мясом (окорочка, картофель, яйцо, лук, масло сливочное, сухари панировочные)	308	120	13,8	6,5	19,3	192	165	18,97	8,94	26,53	264
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	54-1хн-2020	150	0,4	0	14,9	60,8	180	0,48	0	17,88	72,96
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,15	118
Итого за обед			450	17,75	8,44	57,44	378,05	595	24,97	11,62	80,23	527,56
полдник	Булочка «Дорожная» (мука, сахар, маргарин, соль, дрожжи, масло растительное)	453	60	4,06	8,37	31,28	217,2	60	4,06	8,37	31,28	217,2
	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2гн-2020	150	0,1	0	4,8	19,6	180	0,12	0	5,76	23,52
Итого за полдник			210	4,16	8,37	36,08	236,8	240	4,18	8,37	37,04	240,72
Итого за день			1085	28,47	27,38	143,46	938,96	1355	39,98	37,36	184,15	1238,18

Меню № 9												
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	54-1о 2020	80	5,8	8,52	1,68	120,08	80	7,05	12,6	1,42	147,76
	Чай с молоком и сахаром (чай, молоко, сахар)	54-4гн-2020	150	1,1	0,8	6,4	37,7	180	2,67	2,34	14,31	89
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30/5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			255	8,43	14,04	17,22	242,78	295	11,86	21,74	28,89	359,16
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
Итого за второй завтрак			95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
обед	Салат «Степной» (картофель, огурец соленый, морковь, масло растительное, яйцо куриное, соль)	54-34з	40	1,12	2,86	4,16	46,8	50	1,39	3,58	5,2	58,7
	Борщ с капустой и картофелем (свекла, картофель, капуста, морковь, лук, масло растительное, лимонная кислота, сахар, соль)	54-28с	150	3,53	4,25	7,59	82,77	200	4,31	3,46	7,46	78,1
	Тефтели из окорочка с рисом (окорочка, рис, лук, масло сливочное, мука)	54-15м-2020	50	8,56	8,56	7,9	144,19	70	9,16	13,53	9,44	196,14
	Соус томатный (мука, томат пюре, сахар, масло сливочное, соль)	228	30	0,16	1,1	1,57	16,85	30	0,16	1,1	1,57	16,85
	Макароны отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	54-1г-2020	110	4,3	3,9	26,2	157,4	150	5,38	4,88	32,75	196,75
	Кисель из концентрата витаминизированный (кисель, сахар, витамин С)	233	150	0	0	7,5	89,25	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,15	118
	Итого за обед		560	20,04	20,97	69,41	608,06	730	24,85	27,05	105,67	766,94
полдник	Печенье	пром.	30	3,38	2,86	33,48	187,1	30	3,38	2,86	33,48	187,1
	Молоко кипяченое (молоко)	72	150	4,4	3,8	7,2	79,5					
	Чай с сахаром (чай, сахар)	54-2гн-2020	-	-	-	-	-	180	0,12	0	5,76	23,52
Итого за полдник			180	7,78	6,66	40,68	266,6	210	3,5	2,86	39,24	210,62
Итого за день			1090	36,65	42,07	137,6	1166,58	1335	40,61	52,05	184,09	1385,86

Меню № 10												
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Для детей от 1,5 до 3 лет					Для детей от 3 до 7 лет				
			Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
завтрак	Каша «Дружба» (рис, пшено, молоко, сахар, масло сливочное, соль.)	54-16к-2020	150/4	3,75	4,4	17,9	126,8	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахар, молоко)	54-23-гн-2020	150	2,3	1,9	8,2	58,9	180	2,76	2,28	9,84	70,68
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный, масло сливочное)	1	20/5	1,53	4,72	9,14	85	30,5	2,14	6,8	13,16	122,4
Итого за завтрак			329	7,58	11,02	35,24	270,7	415,5	11,45	17,41	58,09	434,19
второй завтрак	Фрукты (яблоко)	386	95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
Итого за второй завтрак			95	0,4	0,4	10,29	49,14	100	0,4	0,4	10,29	49,14
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями (макаронные изделия, картофель, лук, морковь, масло растительное, соль)	54-7с-2020	150	3,87	2,08	13,88	89,7	200	5,16	2,77	18,5	119,6
	Тефтели рыбные (минтай, хлеб пшеничный, яйцо, мука, масло растительное, лук, соль)	54-11р-2020	50	7,7	4,9	7,5	104,2	70	10,3	6,5	10	138,9
	Капуста тушеная (капуста, морковь, сахар, томат пюре, мука, лук, масло растительное, соль)	54-8г-2020	120	3	4,57	9,02	102,33	150	3,6	5,48	10,82	122,8
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	54-1хн-2020	150	0,4	0	14,9	60,8	180	0,48	0	17,88	72,96
	Хлеб пшеничный	пром	30	2,37	0,3	14,49	70,8	50	3,95	0,5	24,15	118
Итого за обед			500	17,34	11,85	59,79	427,83	650	23,49	15,25	81,35	572,26
полдник	Булочка «Домашняя» (мука, сахар, маргарин, яйцо, соль, масло растительное, дрожжи)	274	60	4,37	7,07	36,8	228,2	70	5,09	8,24	42,9	266,23
	Чай с сахаром витаминизированный (чай, сахар, витамин С)		150	0,01	0	4,8	19,6	180	0,04	0	8,39	33,57
Итого за полдник			210	4,38	7,07	41,6	247,8	250	5,13	8,24	51,29	299,8
Итого за день			1134	29,7	33,04	146,92	995,47	1420	40,47	41,3	201,02	1355,39