Утверждаю:
Заведующий
муниципального казенного
дошкольного образовательного учреждения
Верх-Урюмского детского сада «Одуванчик»
_____ Пецевич Е.С.
Приказ №18-од от 31.08.2026

Примерное 10-дневное меню для питания детей, посещающих муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Верх-Урюмский детский сад «Одуванчик»

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет							
I НЕДЕЛЯ	**ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**						
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Пищевые вещества**			**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
1 завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,79	4,43	31,21	186,85	219, 218-1
	Повидло абрикосовое	20	0,08	0,00	12,78	51,4	пром
	Кофейный напиток с молоком	160	2,50	2,13	11,34	74,6	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	30	0,82	2,14	2,87	34	54-34з
	Щи из капусты со сметаной на курином бульоне	150	2.11	6.93	14.31	132.7	101
	Котлета рыбная (минтай)	50	7,02	1,33	4,28	57,2	54-3р
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167	332
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,99	1,40	16	373
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35	0,00	14,84	60,8	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Запеканка из творога	130	23,09	15,73	23,88	328,9	251
	Молоко сгущённое	20	1,4	1,58	1,9	27	156
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,2	410-411-1
Итого за первый день			**51,96**	**41,16**	**199,27**	**1370,9**	

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн-кая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша манная жидкая с маслом	155	4,36	5,78	18,86	144,0	199-1
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Какао с молоком	160	3,26	2,9	13,82	95,2	416
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат из моркови	30	0,37	0.03	3.48	15.8	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,54	4,25	7,60	82,80	54-2с
	Котлета из говядины	50	9,12	8,69	8,21	147,5	54-4м
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109	339
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,99	1,40	16	373
	Кисель из кураги	150	0,67	0,04	21,44	89	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,03	1,63	38,89	186	437
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,1	410, 412
Итого за второй день			**33,79**	**36,01**	**181,41**	**1186,8**	

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энкая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша "Дружба"	155	4,4	6,69	22,27	159,0	93
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,2	410, 411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,2	пром
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,2	386-1
обед:	Салат из отварной свеклы с чесноком, с растительным маслом	30	0,5	2,12	2,55	31	20
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	81	87-1
	Капуста тушённая с мясом птицы	170	16,2	13,27	11,03	227,8	336
	Компот из изюма	150	0,32	0,07	13,75	56,9	54-4хн
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,57	0,06	3,49	16,7	104
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Вареники с картофелем и сметаной	130/10	6,35	13,79	36,54	197,9	112
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
Итого за третий день			**40,16**	**42,23**	**186,42**	**1183,21**	

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Каша пшенная вязкая с маслом	155	6,23	6,73	27,2	194,9	182-3
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	35,8	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Кофейный напиток с молоком	160	2,50	2,13	11,34	74,6	414
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,71	26,2	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81	89,129
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,1	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35	0,00	14,84	60,8	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Ватрушка с творогом	60	5,60	4,30	24,48	182,7	441-1,501
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,1	412
Итого за четвертый день			**43,55**	**27,15**	**167,82**	**1117,5**	

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Каша пшеничная вязкая с маслом	155	6,04	5,95	27,82	188,9	182-2
	Какао с молоком	160	3,26	2,9	13,82	95,2	416
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,1	227
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат из свеклы с изюмом	30	0,43	1,62	3,87	31,8	54-18з
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54	87
	Тефтели из говядины паровые	50	6,8	5,95	4,15	97,6	54-8м
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	120	6,87	4,87	30,91	195	330-1
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,99	1,40	16	373
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Биточки пшенные	150	7,68	5,78	40,84	246	212
	Повидло абрикосовое	20	0,08	0,00	12,78	51,4	пром
	Снежок	150	4,35	3,75	6,00	75,1	420-1
Итого за пятый день			**45,4**	**36,36**	**215,43**	**1372,4**	

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

II НЕДЕЛЯ **ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энкая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5,43	6,88	33,03	215,7	54-2к
	Кофейный напиток с молоком	160	2,50	2,13	11,34	74,6	414
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат из квашенной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,5	47
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4,43	5,07	9,41	100,9	54-27с
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,95	3,80	23,73	148,9	219, 218
	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,20	4,01	113,7	54-30м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35	0,00	14,84	60,8	54-1хн
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,57	0,06	3,49	16,7	104
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166,0	432
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,2	410, 411-1
Итого за шестой день			**41,62**	**36,56**	**181,39**	**1223,4**	

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом	160	6,23	7,79	23,89	190,86	182-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Какао с молоком	160	3,26	2,9	13,82	95,2	416
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Горошек зеленый консервированный	30	0,87	0,05	1,77	11,1	54-20з
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1,26	3,06	9,95	72	82
	Жаркое по-домашнему из курицы	170	21,08	5,28	14,96	191,7	54-33м
	Кисель из кураги	150	0,67	0,04	21,44	89,0	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Омлет натуральный	150	12,68	17,95	3,25	225,2	54-1о
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,1	410, 412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
Итого за седьмой день			**53,19**	**37,88**	**149,97**	**1157,8**	

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет ДЕНЬ 8 (СРЕДА)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Каша ячневая вязкая с маслом	160	5,43	6,11	24,78	176,41	182-6
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	35,8	54-1з
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,2	410, 411-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,2	386-1
обед:	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,34	2,53	1,58	27,7	9
	Суп картофельный с клёцками, курицей	150/ 15	2,37	3,06	12,53	79,5	108,128
	Рагу из курицы	170	17,82	5,98	14,89	184,6	54-27м
	Компот из изюма	150	0,32	0,07	13,75	56,9	54-4хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Манник	130	7,67	6,62	35,86	232,8	274
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,1	420-1
Итого за восьмой день			**45,8**	**32,08**	**155,16**	**1083,4**	

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,91	14,12	109	100
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Кофейный напиток с молоком	160	2,50	2,13	11,34	74,6	414
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,41	1,56	2,57	25,5	23
	Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	150/ 4	2,23	3,36	5,19	71,4	56
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,1	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35	0,00	14,84	60,8	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Вареники с творогом по-домашнему	130	23,94	16,3	23,93	343,9	357
	Чай с лимоном	150/ 7/ 3,5	0,07	0,01	7,10	29,1	410, 412
Итого за девятый день			**55,98**	**40,93**	**150,11**	**1212,8**	

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	160	4,41	5,64	27,73	182,71	182-4
	Какао с молоком	160	3,26	2,9	13,82	95,2	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Кукуруза сахарная	30	0,62	0,11	3,06	15,7	54-20з
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150	3,57	5,2	14,79	160	38
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	50	6,55	3,76	1,44	65,8	54-12р
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Блинчики (со сметаной)	50/10	2,83	2,69	15,23	96,9	430
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,2	410, 411-1
Итого за десятый день			**29,55**	**24,76**	**164,36**	**1034,8**	
ИТОГО за весь период			**441,0**	**354,12**	**1751,34**	**11952,0**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			**44,10**	**35,41**	**175,13**	**1195,2**	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

I НЕДЕЛЯ **ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энкая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	175	6,55	4,54	35,36	207,3	218-1, 219
	Повидло абрикосовое	30	0,12	0,00	19,17	77,1	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	60	1,37	3,57	4,78	56,7	54-34з
	Щи из капусты со сметаной на курином бульоне	180	2,53	8,32	17,17	159,2	101
	Котлета рыбная(минтай)	70	9,82	1,86	5,99	80	54-3р
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209	332
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24	373
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	17,81	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Запеканка из творога	160	28,42	19,36	29,4	404,8	251
	Молоко сгущённое	30	2,1	2,37	2,85	40,5	156
	Чай с сахаром	180/ 10	0,06	0,02	9,99	33,8	410, 411-1
Итого за первый день			**64,05**	**49,91**	**242,82**	**1674,9**	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энкая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша манная жидкая с маслом	185	5,2	6,9	22,51	171,9	199-1
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,1	416
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат из моркови	50	0,61	0,05	5,8	26,4	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4,24	5,10	9,12	99,3	54-2с
	Котлета из говядины	70	10,89	9,65	11,24	162,1	299-1
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137	339
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24	373
	Кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,73	107,0	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,03	1,63	38,89	186	437
	Чай с лимоном	180/ 10/7	0,12	0,02	10,20	41,3	410, 412
Итого за второй день			**38,86**	**42,73**	**209,13**	**1346,8**	

Возрастная категория от 3 до 7 лет ДЕНЬ 3 (СРЕДА)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Каша "Дружба"	185	5,25	7,99	26,57	189,8	93
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	33,8	410, 411-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,7	пром
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,2	386-1
обед:	Салат из отварной свеклы с чесноком, с растительным маслом	50	0,83	3,54	4,25	51,7	20
	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97,2	87-1
	Капуста тушённая с мясом птицы	220	20,96	17,17	14,27	294,8	336
	Компот из изюма	180	0,38	0,08	16,50	68,3	54-4хн
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,4	104
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Вареники с картофелем и сметаной	160/10	7,71	16,75	44,37	240,4	112
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
Итого за третий день			**49,66**	**53,49**	**225,15**	**1447,9**	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энкая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша пшенная вязкая с маслом	185	7,44	8,03	32,46	232,6	182-3
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	35,8	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,3	414
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	43,8	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,72	11,11	97,2	89, 129
	Плов из птицы	210	21,77	7,62	35,12	296,6	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	17,81	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2.64	0.48	13.36	70	пром
полдник:	Ватрушка с творогом	60	5,60	4,30	24,48	182,7	441-1, 501
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,3	410, 412
Итого за четвертый день			**51,91**	**32,37**	**196,08**	**1311,7**	

Возрастная категория от 3 до 7 лет ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Каша пшеничная вязкая с маслом	185	7,21	7,10	33,20	225,5	182-2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,1	416
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,2	227
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	2,7	6,45	53	54-18з
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,97	10,5	64,8	87
	Тефтели из говядины паровые	70	9,53	8,33	5,82	136,6	54-8
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,59	6,09	38,64	243	330-1
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24	373
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,0	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Биточки пшенные	200	10,07	7,61	53,88	324	212
	Повидло абрикосовое	30	0,12	0,00	19,17	77,1	пром
	Снежок	180	5,22	4,50	7,20	90,1	420-1
Итого за пятый день			**58,17**	**48,19**	**265,21**	**1727,0**	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

I I НЕДЕЛЯ **ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энкая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6,52	8,25	39,64	258,9	54-2к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат из квашенной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,5	47
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5,31	6,08	11,29	121,1	54-27с
	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,05	4,64	29,00	187,9	218, 219
	Курица тушеная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6	54-30м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	17,81	72,9	54-1хн
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,4	104
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	432
	Чай с сахаром	180/ 10	0,06	0,02	9,99	33,8	410, 411-1
Итого за шестой день			**54,91**	**46,91**	**241,07**	**1607,8**	

Возрастная категория от 3 до 7 лет ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом	190	7,40	9,26	28,36	226,66	182-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,1	416
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Горошек зеленый	50	1,45	0,08	2,95	18,5	54-20з
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	180	1,51	3,67	11,93	86,4	82
	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,28	6,84	19,36	248,1	54-33м
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,73	107,0	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Омлет натуральный	160	13,53	19,15	3,47	240,2	54-10
	Чай с лимоном	180/ 10/7	0,12	0,02	10,20	41,30	410, 412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
Итого за седьмой день			**63,77**	**43,16**	**179,47**	**1364,9**	

Возрастная категория от 3 до 7 лет ДЕНЬ 8 (СРЕДА)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Каша ячневая вязкая с маслом	185	6,28	7,07	28,65	204,0	182-6
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	35,8	54-1з
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	33,8	410, 411-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,2	386-1
обед:	Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,58	4,21	2,64	46,3	9
	Суп картофельный с клецками, курицей	180/20	2,85	3,67	15,03	95,4	108
	Рагу из курицы	220	23,06	7,73	19,27	238,9	54-27м
	Компот из изюма	180	0,38	0,08	16,50	68,3	54-4хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Манник	150	8,77	7,56	41,91	269,8	274
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,1	420-1
Итого за восьмой день			**54,66**	**38,79**	**179,97**	**1268,8**	

Возрастная категория от 3 до 7 лет ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Эн-кая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,94	130,8	100
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,3	414
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,60	4,28	42,5	23
	Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180/5	2,68	4,33	6,20	85,3	56
	Плов из птицы	210	21,77	7,62	35,12	296,6	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	17,81	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Вареники с творогом по-домашнему	160	29,47	20,08	29,46	423,3	357
	Чай с лимоном	180/ 10/7	0,12	0,02	10,20	41,3	410, 412
Итого за девятый день			**68,89**	**49,60**	**181,66**	**1468,7**	

Возрастная категория от 3 до 7 лет ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Энкая ценность (ккал)**	**№ Рецептуры**
завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	190	5,10	6,72	32,92	217,01	182-4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,1	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Кукуруза сахарная	50	1,03	0,18	5,10	26,1	54-20з
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	180	4,28	6,24	17,75	192,0	38
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	70	9,17	5,07	2,02	92,1	54-12р
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Блинчики (со сметаной)	100/20	5,66	5,57	30,47	194,9	430
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	33,8	410, 411-1
Итого за десятый день			**38,06**	**32,40**	**206,65**	**1219,6**	
ИТОГО за весь период			**542,94**	**437,55**	**2127,21**	**14538,1**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			**54,29**	**43,76**	**212,72**	**1453,8**	