

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детским садом №9

Приказ № 90 от 30.08.2024г.

О.Н. Чаусова

Основное десятидневное меню

питания детей с 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием

муниципального бюджетного дошкольного

образовательного учреждения детский сад №9

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельян - М.: ДеЛи плюс,2016.

| Понедельник | 1 неделя | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| День:1 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным | 180 | 4,08 | 5,08 | 25,05 | 163 | 182 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 411 |
| | Бутерброды с сыром | 40/15 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| | Итого за прием | 405 | 10,82 | 13,55 | 54,43 | 383,0 | |
| 10:00 | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 11,2 | 45 | 418 |
| | Итого за прием | 100 | 0,5 | 0,1 | 11,2 | 45 | |
| Обед | Салат из репчатого лука | 50 | 0,66 | 3,09 | 3,89 | 46,05 | 11 |
| | Суп картофельный с бобовыми (Фасоль) | 200 | 3,73 | 0,696 | 18,88 | 134,8 | 93 |
| | Котлеты рыбные любительские | 80 | 8,95 | 4,70 | 8,69 | 142 | 272 |
| | Соус томатный с овощами | 20 | 0,58 | 3,83 | 5,03 | 57,96 | |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 150 | 2,83 | 4,48 | 31,19 | 184,39 | 330 |
| | Компот из сушеных фруктов витаминизированный | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 745 | 20,75 | 17,37 | 110,12 | 773,12 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 60 | 3,64 | 7,26 | 26,96 | 199 | 452 |
| | Кефир | 180 | 8,2 | 4,0 | 10,6 | 112 | 420 |
| | Итого за прием | 240 | 11,84 | 11,26 | 37,56 | 311 | |
| Ужин | Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,5 | 5,98 | 15,52 | 139,45 | 101 |
| | Чай с повидлом | 180/20 | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 445 | 9,18 | 6,56 | 39,96 | 274,37 | |
| | Итого за день | 1935 | 53,09 | 58,84 | 253,27 | 1796,49 | |
| | Рекомендуется | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | Отклонения | | -0,91 | -1,16 | -7,73 | -3,51 | |
| Вторник | 1 неделя | | | | | | |

| Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|-------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|------------|
| День:2 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур | |
| | | | всего | всего | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с рисовой крупой | 200 | 4,82 | 5,08 | 16,83 | 142,4 | 101 | |
| | Чай –заварка | 180 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,54 | 410 | |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 | |
| | Итого за прием | 425 | 7,63 | 12,72 | 31,52 | 280,94 | | |
| 10:00 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,0 | | |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,0 | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с луком | 60 | 0,84 | 3,05 | 5,2 | 61,74 | | |
| | Суп картофельный с пшенной крупой | 200 | 1,74 | 3,27 | 22,43 | 83,2 | 86 | |
| | Жаркое по-домашнему | 180 | 12,53 | 8,47 | 22,95 | 285 | 292 | |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 390 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | | |
| | Итого за прием | 685 | 18,83 | 15,51 | 89,14 | 602,46 | | |
| | Полдник | Сырники из творога | 100 | 12,69 | 12,67 | 12,4 | 234 | 245 |
| | | Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,58 | 1,36 | 6,01 | 40,75 | 369 |
| Молоко кипяченое | | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 | |
| | Итого за прием | 310 | 18,75 | 18,91 | 27,48 | 366,75 | | |
| Ужин | Каша овсяная жидкая с сахаром и маслом | 210 | 2,79 | 5,48 | 33,97 | 160 | 199 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| | Бутерброд с повидлом | 55 | 1,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 2 | |
| | Итого за прием | 470 | 9,11 | 12,18 | 85,91 | 459,2 | | |
| | Итого за день | 1990 | 54,72 | 59,72 | 254,85 | 1803,35 | | |
| | Рекомендуется | | 54 | 60 | 261 | 1800 | | |
| | Отклонения | | +0,72 | -0,28 | -6,15 | +3,35 | | |

| Среда | 1 неделя | | | | | | |
|----------------|---|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | | |
| День:3 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с ячневой крупой | 200 | 5,56 | 5,16 | 17,35 | 142,2 | 101 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 16,31 | 89 | 413 |
| | Бутерброды с сыром | 40/15 | 6,68 | 8,45 | 20,39 | 180 | 3 |
| | Итого за прием | 435 | 14,91 | 15,95 | 54,05 | 411,2 | |
| 10:00 | Сок вишневый | 150 | 0,7 | 0,20 | 11,4 | 50 | 418 |
| | Итого за прием | 150 | 0,7 | 0,20 | 11,4 | 50 | |
| Обед | Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,49 | 2,59 | 4,12 | 51,8 | 10 |
| | Борщ с картофелем | 200 | 1,63 | 4,0 | 23,28 | 137,8 | 64 |
| | Котлеты рубленые | 90 | 10,44 | 10,24 | 22,56 | 183 | 299 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 5,57 | 4,56 | 46,71 | 180 | 335 |
| | Чай с джемом | 200/15 | 0,14 | 0,02 | 10,75 | 44,00 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 730 | 22,83 | 21,97 | 122,1 | 661,52 | |
| | Полдник | Пирожки печеные из дрожжевого теста | 60/20 | 3,15 | 2,82 | 31,46 | 121 |
| | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,56 | 92 | 395 |
| | Итого за прием | 260 | 8,1 | 7,32 | 40,02 | 203 | |
| Ужин | Рагу из овощей | 155 | 1,26 | 14,81 | 13,18 | 196 | 148 |
| | Соус сметанный | 15 | 0,24 | 2,01 | 0,75 | 22 | |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 415 | 7,91 | 19,79 | 43,72 | 435,92 | |
| | Итого за день | 1975 | 54,21 | 63,22 | 270,54 | 1789,64 | |
| | Рекомендуется | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | Отклонения | | +0,21 | +3,22 | +9,54 | -10,36 | |

| Четверг | 1 неделя | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|------------|
| | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | | |
| День:4 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный манный | 200 | 5,2 | 5,07 | 16,42 | 132,2 | 99 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 411 |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 40/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| | Итого за прием | 420 | 7,71 | 12,64 | 41,03 | 308,2 | |
| 10:00 | Сок яблочный | 150 | 0,5 | 0,1 | 11,2 | 45 | 418 |
| | Итого за прием | 150 | 0,5 | 0,1 | 11,2 | 45 | |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 200 | 6,87 | 6,72 | 11,46 | 233,8 | 94,119 |
| | Курица, тушеная в соусе с овощами | 230 | 10,08 | 8,64 | 21,29 | 211 | 319,373 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 675 | 20,95 | 15,94 | 75,19 | 652,72 | |
| Полдник | Пудинг из творога с рисом | 100 | 10,73 | 9,94 | 18,93 | 224 | 250/368 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 109 | 416 |
| | Итого за прием | 280 | 14,4 | 13,13 | 34,75 | 331 | |
| Ужин | Салат из моркови | 30 | 0,62 | 0,048 | 5,8 | 26,15 | 42 |
| | Суфле из рыбы | 95 | 8,61 | 7,32 | 3,29 | 159,00 | 284 |
| | Пюре картофельное | 120 | 3,26 | 5,12 | 21,8 | 146,4 | 339 |
| | Чай с повидлом | 180/20 | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 | 390 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 475 | 16,17 | 13,64 | 55,33 | 466,47 | |
| | Итого за день | 2000 | 53,23 | 55,45 | 247,5 | 1883,39 | |
| | Рекомендуется | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | Отклонения | | -0,77 | -4,55 | -13,5 | +83,39 | |

| Пятница | 1 неделя | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | | | |
| День:5 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур | |
| | | | всего | всего | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 125,2 | 101 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 | |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 40/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 | |
| | Итого за прием | 420 | 11,05 | 15,17 | 47,82 | 352,2 | | |
| 10:00 | Мандарины свежие | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | | |
| | Итого за прием | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | | |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 0,83 | 2,08 | 4,09 | 58,55 | 35 | |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 196,6 | 82 | |
| | Тефтели из печени с рисом | 90 | 11,78 | 11,66 | 16,41 | 260 | 301/372 | |
| | Овощи отварные с маслом | 150 | 1,99 | 3,9 | 7,8 | 84,69 | 338 | |
| | Чай заварка | 200 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,54 | 410 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | | |
| | Итого за прием | 735 | 20,2 | 22,38 | 56,32 | 697,3 | | |
| | Полдник | Пряник | 70 | 2,9 | 2,1 | 38 | 270 | |
| | | Кисель молочный | 180 | 3,81 | 3,38 | 27,49 | 79 | 402 |
| Итого за прием | | 250 | 6,71 | 5,48 | 65,49 | 349 | | |
| Ужин | Омлет натуральный | 80 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 187 | 229 | |
| | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 57 | |
| | Сок томатный | 200 | 0,85 | 0,58 | 7,06 | 34 | 418 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | | |
| | Итого за прием | 390 | 12,65 | 17,42 | 27,87 | 362,92 | | |
| | Итого за день | 1895 | 51,41 | 60,65 | 257,5 | 1819 | | |
| | Рекомендуется | | 54 | 60 | 261 | 1800 | | |
| | Отклонения | | -2,59 | +0,65 | -3,5 | +19 | | |

| Понедельник | 2 неделя | | | | | | |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | | |
| День:1 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Каша овсяная вязкая с маслом сливочным | 180 | 5,9 | 11,3 | 40 | 182 | 182 |
| | Чай с лимоном | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 411 |
| | Бутерброды с сыром | 40/15 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| | Итого за прием | 425 | 12,64 | 19,77 | 69,38 | 402 | |
| 10:00 | Сок яблочный | 150 | 0,5 | 0,1 | 11,2 | 45 | |
| | Итого за прием | 150 | 0,5 | 0,1 | 11,2 | 45 | |
| Обед | Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 4,18 | 56,95 | 34 |
| | Суп картофельный с бобовыми (Горох) | 200 | 5,73 | 3,69 | 28,88 | 154,8 | 93 |
| | Рыба, тушеная с овощами | 80 | 7,66 | 9,85 | 2,20 | 84 | 261 |
| | Картофель отварной | 150 | 2,88 | 6,36 | 33,24 | 193,78 | 336 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 52,72 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 62,2 | |
| | Итого за прием | 730 | 20,98 | 23,52 | 110,94 | 677,45 | |
| Полдник | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 50 | 2,88 | 1,17 | 27,78 | 133 | 437 |
| | Ряженка | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 108 | 395 |
| | Итого за прием | 250 | 8,68 | 6,17 | 36,18 | 241,0 | |
| Ужин | Суп молочный с пшеном | 200 | 5,8 | 5,47 | 18,57 | 146,8 | 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 425 | 12,21 | 8,44 | 47,61 | 332,72 | |
| | Итого за день | 1930 | 55,0 | 58 | 254,31 | 1788 | |
| | Рекомендуется | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | Отклонения | | +1 | -2 | -6,69 | -12 | |

| Среда | 2 неделя | | | | | | |
|----------------|---|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | | |
| День:3 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой кукурузной | 200 | 4,97 | 5,1 | 16,5 | 131,8 | 101 |
| | Чай с джемом | 180/15 | 0,14 | 0,02 | 10,75 | 44,00 | 411 |
| | Бутерброды с сыром | 60 | 5,68 | 9,45 | 19,39 | 180 | 3 |
| | Итого за прием | 455 | 10,79 | 13,57 | 46,64 | 355,8 | |
| 10:00 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,0 | |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,0 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком | 50 | 0,56 | 3,1 | 2,36 | 39,55 | 15 |
| | Суп картофельный с пшеничной крупой | 200 | 2,13 | 3,24 | 23,7 | 183,6 | 86 |
| | Гуляш из отварной говядины | 80 | 10,42 | 12,41 | 3,96 | 289 | 293 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 5,5 | 3,95 | 84,0 | 194 | 330 |
| | Чай | 200 | 0,1 | 0 | 0 | 1 | 410 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 705 | 22,27 | 22,26 | 88,7 | 802,07 | |
| | Полдник | Ватрушка с творогом | 50/20 | 4,67 | 3,77 | 14,79 | 102,4 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 4,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 419 |
| | Итого за прием | 250 | 9,15 | 7,65 | 23,86 | 204,4 | |
| Ужин | Котлеты из овощей | 180 | 5,62 | 8,68 | 22,14 | 180 | 158/372 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 425 | 12,03 | 10,65 | 51,18 | 365,92 | |
| | Итого за день | 1935 | 54,64 | 58,53 | 260 | 1788 | |
| | Рекомендуется | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | Отклонения | | +0,64 | -1,47 | -1 | -12 | |

| | 2 неделя | | | | | | |
|----------------|---|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------|-----------------|-------------------|
| Четверг | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | | |
| День:4 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 200 | 5,9 | 5,9 | 17,93 | 148,8 | 101 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 411 |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 40/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| | Итого за прием | 420 | 8,41 | 13,47 | 42,54 | 324,8 | |
| 10:00 | Сок вишневый | 100 | 0,7 | 0,20 | 11,4 | 50 | 418 |
| | Итого за прием | 100 | 0,7 | 0,20 | 11,4 | 50 | |
| Обед | Салат из свеклы с огурцом соленым | 60 | 0,86 | 3,67 | 40,2 | 52,65 | 37 |
| | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,67 | 2,69 | 49,71 | 149,8 | 91/128 |
| | Плов из курицы | 180 | 10,3 | 17,00 | 95,69 | 377 | 321 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 394 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 715 | 16,83 | 23,94 | 148,9 | 787,37 | |
| Полдник | Вареники ленивые | 110 | 8,79 | 7,42 | 24,83 | 225 | 244 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 414 |
| | Итого за прием | 290 | 11,64 | 9,83 | 39,19 | 316 | |
| Ужин | Капуста тушеная | 130 | 2,91 | 4,86 | 9,71 | 76,31 | 355 |
| | Рыба запеченная в молочном соусе | 80 | 8,7 | 5,63 | 2,57 | 94 | 265 |
| | Чай с лимоном | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 411 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 445 | 15,23 | 11,07 | 36,95 | 305,23 | |
| | Итого за день | 1970 | 54,81 | 56,51 | 279,0 | 1812,4 | |
| | Рекомендуется | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | Отклонения | | +0,81 | -3,49 | -2 | +12,4 | |

| Пятница | 2 неделя | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| | Возрастная категория: с 3 до 7 лет | | | | | | |
| День:5 | Наименования блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г. | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | № рецептур |
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | Суп молочный с пшеничной крупой | 200 | 5,8 | 5,47 | 18,57 | 146,8 | 101 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | |
| | Бутерброды с маслом сливочным | 40/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 1 |
| | Итого за прием | 420 | 11,1 | 15,43 | 47,55 | 373,8 | |
| 10:00 | Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,0 | |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,0 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47 | 14 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,39 | 3,90 | 6,78 | 77,8 | 73 |
| | Запеканка картофельная с печенью | 180 | 12,18 | 3,25 | 37,33 | 206 | 308 |
| | Соус сметанный томатный | 30 | 0,53 | 1,51 | 2,12 | 24,27 | 373 |
| | Чай заварка | 200 | 0,36 | 0,09 | 0,07 | 2,54 | 410 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 695 | 18,7 | 13,02 | 63,81 | 452,53 | |
| | Полдник | Печенье | 70 | 3,25 | 6,86 | 52,08 | 291,9 |
| Кефир | | 180 | 8,2 | 4,0 | 10,6 | 112 | 420 |
| Итого за прием | | 250 | 11,45 | 10,86 | 62,68 | 403,9 | |
| Ужин | Омлет с рисом | 85 | 4,5 | 11,96 | 17,39 | 207 | 235 |
| | Котлеты свекольные | 180 | 2,74 | 7,52 | 33,91 | 130 | 154/368 |
| | Сок томатный | 150 | 4,15 | 3,0 | 7,95 | 84 | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 4,66 | 42,72 | |
| | Итого за прием | 460 | 13,95 | 23,04 | 73,93 | 515,92 | |
| | Итого за день | 1925 | 54,6 | 62,75 | 261,23 | 1790 | |
| | Рекомендуется | | 54 | 60 | 261 | 1800 | |
| | Отклонения | | +4,6 | +2,75 | +0,23 | -10 | |