



**Примерное десятидневное меню на весенне-летний период
для детей с 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет
в ГБОУ СОШ №4 пгт. Безенчук, СП «детский сад «Ручеек»
на 2025 год**

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	180	4,25	5,25	3,96	4,96	28,08	29,08	165,00	185,00	0,00	0,00	182
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,00	4,00	2,60	3,60	16,40	17,40	120,60	126,60	1,10	1,40	414
	Бутерброд с маслом	30/7	30/9	3,15	4,15	6,70	7,70	20,00	24,00	154,40	159,40	0,14	0,21	3
Итого завтрак				10,40	13,40	13,26	15,26	64,48	71,48	440,00	460,00	1,24	1,61	
Завтрак 2	Сок	100	100	0,54	0,54	0,00	0,00	10,10	10,10	42,20	42,20	3,6	3,6	418
Обед	Суп картофельный с крупой пшено на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,19	2,19	1,63	2,63	12,50	12,90	69,40	70,40	4,95	5,95	86
	Гуляш с мясом кур	60	80	12,11	12,61	10,06	10,76	2,39	3,39	138,24	140,24	2,4	3,4	437
	Макароны отварные	150	180	3,9	4,9	4,00	4,50	40,4	40,9	130	140	0	0	219
	Компот с витамином С	150	200	0,06	0,09	0,00	0,00	20,70	21,70	84,70	85,70	0,35	1,10	394
	Хлеб пшеничный	20	40	2,30	3,30	0,20	0,20	15,10	15,15	71,00	71,10	0,00	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	30	2,70	2,70	0,40	0,40	14,80	14,80	75,40	75,40	0,00	0,00	701
Итого обед				22,26	35,26	16,29	19,29	105,89	126,89	568,74	600,74	7,70	7,70	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	80	9,80	10,80	3,40	4,40	28,30	28,90	246,30	246,30	0,06	0,06	472
	Чай с сахаром	150	200	0,005	0,005	0,00	0,00	6,99	6,99	28,00	28,30	0,02	0,04	411
Итого полдник				9,85	10,85	3,40	4,40	35,29	35,89	274,30	274,30	0,08	0,10	
Итого за день				43,05	51,05	32,95	36,95	215,76	312,76	1325,24	1142,24	12,62	12,62	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150	200	3,9	4,9	4	4,20	40,4	42,4	130,00	133,00	0,00	0,00	219
	Яйцо отварное	30	30	12,8	12,8	11,6	11,6	0,7	0,7	15,7	15,7	0,00	0,00	95
	Какао на молоке	150	200	3,00	4,00	2,60	2,80	21,4	21,9	120,60	121,60	1,10	1,30	416
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	30/5/11	4,74	4,94	74	74,80	19,95	21,95	165,5	168,5	0,14	0,18	3
Итого завтрак				24,44	26,64	93,2	93,4	82,45	86,45	431,8	438,8	1,24	1,48	
Завтрак 2	Сок	100	100	0,54	0,54	0,00	0,00	10,10	10,10	42,20	42,20	3,6	3,6	418
Обед	Салат из квашеной капусты	40	60	1,6	1,7	0,1	0,3	5,2	5,6	27	27,5	0,1	0,2	21
	Суп гороховый на курином бульоне со сметаной	150	200	4,3	4,9	0,70	1,10	14,3	14,9	97,5	98,5	3,4	3,9	87
	Котлета куриная	60	80	8,9	9,3	8,9	10,1	8,97	9,37	156	161	0	0	299
	Картофель тушеный на молоке	150	180	2,7	2,9	5	5,03	18,1	18,7	132	132,3	2,5	2,8	337
	Компот с витамином С	150	200	0,06	0,08	0,00	0,00	20,70	20,90	84,70	85,70	0,35	0,55	394
	Хлеб пшеничный	20	40	2,30	3,30	0,20	0,20	15,10	15,15	71,00	71,10	0,00	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	30	2,70	2,70	0,40	0,40	14,80	14,80	75,40	75,40	0,00	0,00	701
Итого обед				22,56	22,56	15,30	15,30	97,17	97,17	642,6	642,6	6,35	6,35	
Полдник	Творожная запеканка со сгущённым молоком	120/20	120/20	20,60	21,60	16,00	17,00	20,80	21,80	220,00	220,20	0,31	0,33	251
	Чай с сахаром	150	200	0,005	0,006	0,00	0,00	6,99	7,00	28,00	28,10	0,02	0,03	411
Итого полдник				20,605	20,605	16,00	16,00	27,79	27,79	248,00	248,00	0,33	0,33	
Итого за день				68,145	76,145	38,40	42,40	217,51	312,56	1364,6	1564,6	11,52	13,52	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Вермишель молочная	150	180	4,3	4,5	3,9	4,2	14,1	15,2	258,9	259,9	0,84	0,89	100
	Какао на молоке	150	200	3,00	4,00	2,60	2,80	21,4	21,6	120,60	121,60	1,10	1,40	416
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	30/5/11	4,74	4,94	74	74,10	19,95	20,95	165,5	167,5	0,14	1,14	3
Итого завтрак				12,04	12,04	13,6	13,6	55,45	55,45	545,00	545,00	2,08	2,08	
Завтрак 2	Сок	100	100	0,54	0,54	0,00	0,00	10,10	10,10	42,20	42,20	3,6	3,6	418
Обед	Салат из репчатого лука	30	50	0,06	0,08	0,00	0,00	20,7	20,9	84,7	85,7	0,35	1,35	11
	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	150	200	1,0	1,6	1,6	1,8	5,8	6,8	41,80	42,80	2,7	2,9	63
	Плов из мяса кур	150	180	10,10	10,50	6,2	6,7	35,9	36,9	255,9	257,9	1,1	1,3	321
	Компот с витамином С	150	200	0,06	0,08	0,00	0,00	20,70	21,70	84,70	85,70	0,35	0,45	394
	Хлеб пшеничный	20	40	2,30	3,30	0,20	0,20	15,10	15,15	71,00	71,10	0,00	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	30	2,70	2,70	0,40	0,40	14,80	14,80	75,40	75,40	0,00	0,00	701
Итого обед				11,22	11,22	7,8	7,8	83,10	83,10	467,10	467,10	1,45	1,45	
Полдник	Рыба тушеная под молочным соусом	60	80	11,81	12,81	6,41	6,61	3,29	3,79	122	122,10	0,26	0,27	452
	Чай с сахаром	150	200	0,005	0,006	0,00	0,00	6,99	7,00	28,00	28,10	0,02	0,03	411
Итого полдник				15,115	15,115	6,61	6,61	25,38	25,38	111,00	111,00	0,28	0,28	
Итого за день				38,915	41,915	28,01	32,01	174,03	201,03	1165,3	1365,3	7,41	9,41	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша молочная из смеси круп (рис+пшено)	150	200	5,5	5,7	4,00	4,20	28,91	29,91	191,00	191,30	0,84	0,94	182
	Кофейный напиток с молоком	150	200	3,00	4,00	2,60	3,60	16,40	17,40	120,60	126,60	1,10	1,40	414
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	30/5/11	4,74	4,84	74,00	74,10	19,95	20,95	165,5	166,5	0,14	0,17	3
Итого завтрак				10,29	14,29	11,1	12,1	55,85	56,85	384,5	387,5	2,8	1,51	
Завтрак 2	Сок	100	100	0,54	0,54	0,00	0,00	10,10	10,10	42,20	42,20	3,6	3,6	418
Обед	Салат из зеленого горошка	40	60	0,04	0,05	0,25	0,26	0,28	0,30	3,5	3,7	3,8	3,9	10
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150/7	200/9	1,92	2,92	3,0	4,0	9,50	10,50	79,05	79,65	5,4	6,4	86
	Жаркое по домашнему	150	180	19,0	20,0	16,80	17,80	23,30	24,30	247,80	249,80	6,30	6,50	3292
	Компот с витамином С	150	200	0,06	0,07	0,00	0,00	20,70	20,80	84,70	84,80	0,35	0,45	394
	Хлеб пшеничный	20	40	2,30	3,30	0,20	0,20	15,10	15,15	71,00	71,10	0,00	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	30	2,70	2,70	0,40	0,40	14,80	14,80	75,40	75,40	0,00	0,00	701
Итого обед				26,02	27,02	20,65	21,65	83,68	84,68	467,10	467,10	1,45	1,45	
Полдник	Сырники из творога	60	80	9,3	10,3	6,33	6,53	5,38	5,78	116	116,50	0,13	0,16	245
	Чай с сахаром	150	200	0,005	0,006	0,00	0,00	6,99	7,00	28,00	28,10	0,02	0,03	411
Итого полдник				9,305	9,705	6,33	7,33	12,37	12,77	144,00	144,,80	0,15	0,19	
Итого за день				46,115	51,155	38,08	41,08	162,00	189,00	1037,80	1137,80	6,20	9,20	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Омлет натуральный	110	130	13,30	13,40	26,80	26,90	17,0	17,10	350	353	0,1	0,2	229
	Какао на молоке	150	200	3,00	4,00	2,60	2,70	21,4	21,5	120,60	121,60	1,10	1,20	416
	Бутерброд с маслом	30/7	30/9	3,15	4,15	6,70	7,70	20,00	24,00	154,40	159,40	0,14	0,21	3
Итого завтрак				19,45	21,55	36,10	37,30	53,40	53,80	625,00	625,90	1,34	1,44	
Завтрак 2	Сок	100	100	0,54	0,54	0,00	0,00	10,10	10,10	42,20	42,20	3,6	3,6	418
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	150	200	1,0	1,60	1,6	1,9	5,8	6,00	41,80	42,80	2,7	3,7	91
	Капуста тушеная с мясом кур	150	180	3,00	4,00	4,8	4,9	14,00	14,60	113,00	113,30	24,00	24,10	354
	Компот с витамином С	150	200	0,06	0,07	0,00	0,00	20,70	20,75	84,70	84,75	0,35	0,40	394
	Хлеб пшеничный	20	40	2,30	3,30	0,20	0,20	15,10	15,15	71,00	71,10	0,00	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	30	2,70	2,70	0,40	0,40	14,80	14,80	75,40	75,40	0,00	0,00	701
Итого обед				9,06	10,06	7,20	7,70	70,40	71,40	385,9	386,9	27,05	27,65	
Полдник	Кондитерские изделия	60	80	9,22	9,65	5,48	5,68	29,15	230,1 5	202,00	202,40	0,04	0,06	441
	Чай с сахаром	150	200	0,005	0,006	0,00	0,00	6,99	7,00	28,00	28,10	0,02	0,03	411
Итого полдник				9,225	9,235	5,48	5,68	36,14	36,54	230,00	230,90	0,06	0,09	
Итого за день				38,275	41,27 5	48,78	54,78	170,04	181,04	1293,1	1693,1	32,05	36,05	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	180	4,25	4,25	3,96	3,96	28,08	28,08	165,00	165,00	0,1	0,1	182
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,00	4,00	2,60	3,60	16,40	17,40	120,60	126,60	1,10	1,40	414
	Бутерброд с маслом	30/7	30/9	3,15	4,15	6,70	7,70	20,00	24,00	154,40	159,40	0,14	0,21	3
Итого завтрак				10,40	13,40	13,26	15,26	64,48	71,48	440,00	460,00	1,24	1,61	
Завтрак 2	Сок	100	100	0,54	0,54	0,00	0,00	10,10	10,10	42,20	42,20	3,6	3,6	418
Обед	Суп картофельный с крупой пшено на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,19	1,49	1,63	2,63	12,50	12,90	69,40	70,40	4,95	5,95	86
	Гуляш с мясом кур	60	80	12,11	12,71	10,06	11,06	2,39	2,79	138,24	138,74	2,4	2,8	437
	Макароны отварные	150	180	3,9	4,9	4,00	4,90	40,4	41,4	130,00	132,00	0	0	219
	Компот с витамином С	150	200	0,06	0,07	0,00	0,00	20,70	20,75	84,70	84,75	0,35	0,40	394
	Хлеб пшеничный	20	40	2,30	3,30	0,20	0,20	15,10	15,15	71,00	71,10	0,00	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	30	2,70	2,70	0,40	0,40	14,80	14,80	75,40	75,40	0,00	0,00	701
Итого обед				22,26	35,26	16,29	19,29	105,89	126,89	568,74	600,74	7,70	7,70	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	80	9,80	10,80	3,40	4,40	28,30	29,30	246,30	246,90	0,06	0,07	472
	Чай с сахаром	150	200	0,005	0,006	0,00	0,00	6,99	7,00	28,00	28,10	0,02	0,03	411
Итого полдник				9,85	9,85	3,40	3,40	35,29	36,30	274,30	275,00	0,08	0,10	
Итого за день				43,05	51,05	32,95	36,95	215,76	312,76	1325,24	1142,24	12,62	12,62	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	180	5,50	6,35	8,60	9,4	36,20	36,90	210,00	213,00	0,00	0,00	182
	Какао на молоке	150	200	3,00	4,00	2,60	3,60	16,40	17,40	120,60	126,60	1,10	1,40	414
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/5	30/9/5	4,74	5,30	7,10	7,70	19,95	22,00	165,5	167,9	0,14	0,21	3
Итого завтрак				13,24	15,65	18,30	20,7	77,55	76,30	496,10	507,50	1,24	1,61	
Завтрак 2	Сок	100	100	0,54	0,54	0,00	0,00	10,10	10,10	42,20	42,20	3,6	3,6	418
Обед	Салат «Винегрет»	50	80	0,60	0,85	3,00	3,50	3,80	4,20	45,8	46,00	6,6	7,00	46
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	200	1,65	1,89	2,01	2,08	7,65	8,70	55,20	56,30	4,00	4,30	82
	Котлета из мяса кур	60	80	12,81	13,65	6,41	7,52	4,40	5,00	130,00	132,00	0,00	0,00	456
	Макароны отварные	150	180	3,9	4,00	4,00	5,00	40,4	40,90	130,00	130,50	0	0	219
	Компот с витамином С	150	200	0,06	0,07	0,00	0,00	20,70	20,75	84,70	84,75	0,35	0,40	394
	Хлеб пшеничный	20	40	2,30	3,30	0,20	0,20	15,10	15,15	71,00	71,10	0,00	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	30	2,70	2,70	0,40	0,40	14,80	14,80	75,40	75,40	0,00	0,00	701
Итого обед				24,50	27,00	16,29	19,29	107,24	109,50	628,10	632,00	0,63	7,70	
Полдник	Лапшевник с творогом и джемом	60	80	20,60	22,30	16,00	16,40	20,80	21,30	220,00	223,00	0,31	0,33	251
	Чай с сахаром	150	200	0,005	0,006	0,00	0,00	6,99	7,00	28,00	28,10	0,02	0,03	411
Итого полдник				20,65	22,36	16,00	16,40	27,79	28,30	248,00	251,10	0,33	0,36	
Итого за день				58,93	65,10	54,34	56,39	222,68	224,10	1414,40	1432,28	5,80	6,70	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша молочная манная	150	180	3,40	4,20	3,82	4,10	24,04	24,56	128,00	130,00	0,0	0,0	199
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,00	4,00	2,60	3,60	16,40	17,40	120,40	126,60	1,10	1,40	414
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/5	30/9/5	4,74	5,10	7,10	7,70	19,95	22,00	165,5	167,90	0,14	0,21	3
Итого завтрак				10,48	13,30	12,92	15,40	54,62	70,06	414,90	424,50	1,12	1,61	
Завтрак 2	Сок	100	100	0,54	0,54	0,00	0,00	10,10	10,10	42,20	42,20	3,6	3,6	418
Обед	Салат из отварной свеклы	50	80	0,49	0,56	0,03	0,05	4,69	5,30	20,90	22,00	1,90	2,10	37
	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне со сметаной	150	200	1,19	2,10	1,63	2,00	12,50	13,00	69,40	71,20	4,95	5,10	86
	Суфле из мяса кур	80	110	9,86	11,20	10,40	10,60	1,84	2,00	140,00	142,10	0,02	0,03	37
	Компот с витамином С	150	200	0,06	0,07	0,00	0,00	20,70	20,75	84,70	84,75	0,35	0,40	394
	Хлеб пшеничный	20	40	2,30	3,30	0,20	0,20	15,10	15,15	71,00	71,10	0,00	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	30	2,70	2,70	0,40	0,40	14,80	14,80	75,40	75,40	0,00	0,00	701
Итого обед				16,60	19,93	12,66	13,25	69,63	84,25	461,40	466,55	7,22	7,63	
Полдник	Булочка с повидлом	60	80	9,80	10,00	3,40	3,60	28,30	28,70	246,30	248,20	0,06	0,07	472
	Чай с сахаром	150	200	0,005	0,006	0,00	0,00	6,99	7,00	28,00	28,10	0,02	0,03	411
Итого полдник				9,85	10,06	3,40	3,60	35,29	35,70	274,30	276,30	0,08	0,10	
Итого за день				37,47	43,83	28,98	32,25	169,64	232,36	1192,80	1441,91	12,02	12,62	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша молочная пшенная	150	180	5,50	6,00	8,60	9,10	36,20	37,30	210,00	230,00	0,0	0,0	182
	Какао на молоке	150	200	3,00	4,00	2,60	3,60	16,40	17,40	120,60	126,60	1,10	1,40	416
	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/5	30/9/5	4,74	5,10	7,10	7,70	19,95	22,00	165,5	167,9	0,14	0,21	3
Итого завтрак				13,24	15,10	18,30	20,40	77,55	76,70	496,10	524,50	1,24	1,61	
Завтрак 2	Сок	100	100	0,54	0,54	0,00	0,00	10,10	10,10	42,20	42,20	3,6	3,6	418
Обед	Салат из зеленого горошка	40	60	0,04	0,05	0,25	0,30	0,28	0,30	3,50	4,00	3,8	4,00	10
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	200	1,92	2,10	3,00	3,50	9,50	10,1	79,05	79,65	5,40	5,60	63
	Котлета рыбная	60	80	8,90	9,20	8,9	9,20	8,97	9,25	156	160,00	0,00	0,00	299
	Картофель тушеный на молоке	150	180	2,7	3,0	5,00	5,50	18,10	19,00	132,00	135,00	2,5	2,6	337
	Компот с витамином С	150	200	0,06	0,07	0,00	0,00	20,70	20,75	84,70	84,75	0,35	0,40	394
	Хлеб пшеничный	20	40	2,30	3,30	0,20	0,20	15,10	15,15	71,00	71,10	0,00	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	30	2,70	2,70	0,40	0,40	14,80	14,80	75,40	75,40	0,00	0,00	701
Итого обед				18,62	20,42	17,75	19,10	87,45	108,5	601,65	609,90	12,05	12,60	
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	9,22	9,80	5,48	6,00	29,15	30,00	202,00	213,00	0,04	0,06	441
	Чай с сахаром	150	200	0,005	0,006	0,00	0,00	6,99	7,00	28,00	28,10	0,02	0,03	411
Итого полдник				9,25	9,86	5,48	6,00	36,14	37,00	230,00	241,10	0,06	0,09	
Итого за день				41,65	51,05	41,53	45,80	211,24	232,30	1369,95	1442,24	16,92	25,02	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецепт уры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	С 1 до 3 лет	С 3 до 7 лет	
Завтрак	Каша молочная Дружба (рис+пшено)	150	180	4,25	4,30	3,96	4,00	16,5	16,6	220	221,10	0,24	0,25	182
	Кофейный напиток на молоке	150	200	3,00	4,00	2,60	3,60	16,40	17,40	120,60	126,60	1,10	1,40	414
	Бутерброд с маслом	30/7	30/9	3,15	4,15	6,70	7,60	20,00	24,00	154,40	159,40	0,14	0,21	3
Итого завтрак				10,40	13,40	13,30	15,30	77,55	78,48	495,00	507,10	1,24	1,61	
Завтрак 2	Сок	100	100	0,54	0,54	0,00	0,00	10,10	10,10	42,20	42,20	3,6	3,6	418
Обед	Суп картофельный с крупой рис на курином бульоне со сметаной	150	200	1,19	1,30	1,63	1,90	12,50	13,4	69,40	70,5	4,95	5,05	86
	Овощное рагу	150	180	3,00	3,90	4,80	5,30	14,00	16,20	113,0	113,60	24,00	25,00	354
	Компот с витамином С	150	200	0,06	0,07	0,00	0,00	20,70	20,75	84,70	84,75	0,35	0,40	394
	Хлеб пшеничный	20	40	2,30	3,30	0,20	0,20	15,10	15,15	71,00	71,10	0,00	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	30	2,70	2,70	0,40	0,40	14,80	14,80	75,40	75,40	0,00	0,00	701
Итого обед				9,25	9,90	7,03	7,23	77,10	80,3	413,50	443,50	24,3	25,4	
Полдник	Кондитерские изделия	60	80	9,22	9,65	5,48	6,00	29,15	30,10	202,00	212,00	0,04	0,06	441
	Чай с сахаром	150	200	0,005	0,006	0,00	0,00	6,99	7,00	28,00	28,10	0,02	0,03	411
Итого полдник				9,25	9,71	35,48	6,00	36,14	37,10	230,00	240,10	0,06	0,09	
Итого за день				65,28	66,55	30,81	38,53	200,89	205,98	1181,80	1232,90	34,20	30,7	