

Утверждены приказом 01-09/35 от 18.02.2026г.



*Примерное десятидневное меню
для организации питания детей, посещающих детский сад с 10,5 часовым
МДОУ "Благоевский детский сад " Республика Коми, Удорский район,
2025-2026 учебный год в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания.*

Весеннее

Нормы Физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп на
10,5 часов

Возраст	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1-3 года				
3-7 лет				

прием пищи	наименование блюда	вес блюда 1- 3 года	Вес блюда 3- 7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетиче- ская ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетич- еская ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептур ы
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
Завтрак	каша манная	150	170	4,65	5,60	23,15	5,27	6,34	26,23	161,55	183,09	268
	какао с молоком	170	200	4,25	3,74	26,95	5	4,4	31,7	158,1	186	509
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	масло сливочное	5	5	0,03	4,13	0,04	0,03	4,13	0,04	37,4	37,4	111
	Итого за завтрак	350	405,00	10,83	13,67	62,44	12,58	15,11	72,73	415,80	476,99	
Второй Завтрак	яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	0,40	0,40	9,80	44,4	44,4	
	Итого за второй завтрак	100	100	0,40	0,40	9,80	0,40	0,40	9,80	44,4	44,4	
Обед	помидоры свежие долькой	30	50	0,27	0,06	1,17	0,45	0,1	1,95	5,4	9	30
	куриный бульон с гречками	150	180	0,75	0,15	0,00	0,90	0,18	0,00	4,35	5,22	127
	макаронь отварные	110	130	4,15	0,50	21,30	4,9	0,59	25,17	106,26	125,58	297
	шницель куриный	50	70	7,50	5,36	4,64	10,5	7,5	6,5	94,29	132	417
	соус томатный с овощами	30	30	0,36	1,24	2,24	0,36	1,24	2,24	21,48	21,48	463
	компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,00	20,25	0,45	0	24,71	82,5	99	527
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	Итого за обед	565	690,00	16,63	7,75	68,58	21,16	10,09	82,01	407,83	497,58	
полдник	запеканка из творога	120	130	19,20	20,16	19,12	20,8	21,84	20,71	340	368	319
	соус молочный сладкий	30	30	0,78	1,91	4,71	0,78	1,91	4,71	39,15	39,15	449
	чай сладкий	150	180	0,075	0	11,25	0,09	0	13,5	45	54	502
	Итого за полдник	300,00	340,00	20,06	22,07	35,08	21,67	23,75	38,92	424,15	461,15	
Итого за день		1315	1535,00	47,92	43,89	175,9	55,81	49,35	203,46	1292,18	1480,12	

2 день												
прием пищи	наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3-7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетическая ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетическая ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептуры
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак	каша ячневая	150	170	4,80	8,55	26,82	5,44	9,69	30,40	203,4	230,52	261
	кофейный напиток с молоком	170	200	2,72	2,30	13,52	3,2	2,7	15,9	67,15	79	513
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	сыр порционный	10	10	2,56	2,61	0,00	2,56	2,61	0,00	34,3	34,3	106
	Итого за завтрак	355	410,00	11,98	13,66	52,64	13,48	15,24	61,06	363,6	414,32	
Второй Завтрак	мандарины свежие	100	100	0,80	0,80	6,80	0,80	0,80	6,80	31,9	31,9	
	сок	100	100	0,50	0,10	10,10	0,50	0,10	10,10	46	46	
	Итого за второй завтрак	100	100	0,80	0,80	6,80	0,80	0,80	6,80	31,9	31,9	
обед	салат из свеклы	30	50	0,45	3,03	2,55	0,75	10,1	4,25	39,3	65,5	57
	суп крестьянский с крупой	150	180	1,28	3,06	8,73	1,53	3,67	10,48	67,5	81	160
	картофельное пюре	110	130	2,31	4,84	11,99	2,73	5,72	14,17	100,1	119,6	434
	котлета рыбная	50	70	6,95	1,05	4,80	9,73	1,47	6,72	56,5	79,1	351
	компот из свежих фруктов	150	180	0,38	0,00	16,65	0,45	0	24,3	82,5	99	527
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	биточки рыбные	50	70	6,95	1,05	4,80	9,73	1,47	6,72	56,5	79,1	351
	хлебцы рыбные	50	70	7,05	2,15	2,95	9,87	3,01	4,13	59,5	83,3	354
	итого за обед	535	660	14,59	12,42	63,7	18,79	21,44	81,36	439,45	549,5	
полдник	омлет натуральный	130	130	11,2	17,4	3	11,2	17,4	3	212	212	307
	хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,16	9,84	2,28	0,24	14,76	47	70,5	114
	хлеб ржаной	10	15	0,66	0,12	3,34	0,99	0,18	5,01	17,4	26,1	115
	кисель из клюквы	150	180	0,075	0	17,25	0,09	0	20,7	72	86,4	515
	итого за полдник	310	355,00	13,46	17,68	33,43	14,56	17,82	43,47	348,40	395,00	
	Итого за день	1300	1525,00	40,83	44,56	156,57	47,63	55,3	192,69	1183,35	1390,72	

3 день												
прием пищи	наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3- 7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетиче ская ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетич еская ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептур ы
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак	каша гречневая	150	170	6,87	9,66	24,45	7,79	10,95	27,71	212,25	240,55	254
	чай с молоком	170	200	1,28	1,11	14,79	1,5	1,3	17,4	73,95	87	507
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	джем - повидло	10	10	0,3	1,05	5,1	0,3	1,05	5,1	31	31	102
	Итого за завтрак	355	410	10,35	12,02	56,64	11,87	13,54	64,97	375,95	429,05	
Завтрак	Йогурт	100	100	3,2	1,5	4,4	3,2	1,5	4,4	44	44	
	сок	100	100	3,20	1,50	4,40	3,20	1,50	4,40	44	44	
	Итого за второй завтрак	100	100	3,20	1,50	4,40	3,20	1,50	4,40	44	44	
обед	огурец свежий	30	50	0,21	0,03	0,90	0,35	0,05	1,5	4,5	7,5	
	свекольник	150	180	1,31	2,67	7,22	1,57	3,2	8,67	58,2	69,84	136
	сметана	8	8	0,20	1,44	0,25	0,20	1,44	0,25	15,2	15,2	
	картофельная запеканка с мясом	150	180	17,48	17,63	14,18	20,97	21,15	17,01	285	342	382
	сок натуральный	150	180	0,75	0,15	15,15	0,9	0,18	18,18	69	82,8	537
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	итого за обед	533	648	23,17	22,36	56,68	27,59	26,50	67,05	525,45	622,64	
полдник	суп молочный с крупой	130	150	3,13	3,35	10,74	3,62	3,87	12,39	85,67	98,85	170
	хлеб ржаной	10	15	0,66	0,12	3,34	0,99	0,18	5,01	17,4	26,1	115
	булочка домашняя	60	60	4,5	7,8	36,2	4,5	7,8	36,2	233	233	583
	напиток из шиповника	150	180	0,53	0,23	17,1	0,63	0,27	20,52	72,75	87,3	538
	Итого за полдник	350	405	8,82	11,50	67,38	9,74	12,12	74,12	408,82	445,25	
	Итого за 1 день	1338	1563	45,54	47,38	185,10	52,4	53,66	210,54	1354,22	1540,94	

4 день												
прием пищи	наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3- 7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетиче ская ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетич еская ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептур ы
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак	каша пшеничная	150	170	5,55	5,61	27,38	6,29	6,36	31,03	182,25	206,55	270
	какао с молоком	170	200	4,25	3,74	26,95	5	4,4	31,7	158,1	186	509
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	масло сливочное	5	5	0,05	4,13	0,04	0,05	4,13	0,04	37,4	37,4	111
	Итого за завтрак	350	405	11,75	13,68	66,67	13,62	15,13	77,53	436,50	500,45	
Второй Завтрак	яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	0,40	0,40	9,80	44,4	44,4	
	Итого за второй завтрак	100	100	0,40	0,4	9,8	0,40	0,40	9,80	44,40	44,40	
обед	огурец соленный	30	50	0,2	0,03	1,09	0,33	0,06	1,82	4,5	7,5	
	рассольник "ленинградский"	150	180	1,23	3,15	9,75	1,48	3,78	11,7	72,75	87,3	139
	плов из отварной птицы	150	180	20,86	20,43	7,57	25,03	24,51	9,09	290,00	348,00	411,00
	компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,00	20,25	0,45	0	24,71	82,5	99	527
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	итого за обед	525	640	25,89	24,05	57,64	30,89	28,83	68,76	543,30	647,10	
полдник	капустные котлеты	130	150	7,63	13,17	16,64	8,80	15,20	19,20	215,80	249,00	222,00
	хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,16	9,84	2,28	0,24	14,76	47	70,5	114
	хлеб ржаной	10	15	0,66	0,12	3,34	0,99	0,18	5,01	17,4	26,1	115
	напиток клюквенный	150	180	0,08	0,00	15,53	0,9	0	18,63	62,25	74,7	539
	Итого за полдник	310	375,00	9,89	13,45	45,35	12,97	15,62	57,60	342,45	420,30	
	Итого за 1 день	1285	1520,00	47,93	51,58	179,46	57,88	59,99	213,69	1375,35	1612,25	

5 день												
прием пищи	наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3- 7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетиче- ская ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетиче- ская ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептур ы
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак	каша рисовая молочная	150	170	4,16	6,47	24,30	4,71	7,33	27,54	172,05	194,99	274
	кофейный напиток с молоком	170	200	2,72	2,30	13,52	3,2	2,7	15,9	67,15	79	513
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	сыр порционный	10	15	2,56	2,61	0,00	2,56	2,61	0,00	34,3	34,3	106
	Итого за завтрак	355	415	11,34	11,58	50,12	12,75	12,88	58,20	332,25	378,79	
Второй Завтрак	печенье	30	30	2,10	4,80	20,10	2,10	4,80	20,10	132	132	
	чай сладкий	100	100	0,01	0,00	7,50	0,01	0,00	7,50	30	30	
	сок натуральный	100	100	0,50	0,10	10,10	0,50	0,10	10,10	46	46	
	Итого за второй завтрак	130	130	2,11	4,80	27,60	2,11	4,80	27,60	162	162	
	суп с мясными фрикадельками	150	180	1,32	1,77	8,82	1,58	2,12	10,58	56,55	103,86	154
	сложный гарнир	110	130	2,27	4,18	23,32	2,69	4,94	31,8	96,07	113,53	440
	оладьи из печени	50	70	8,65	5,85	5,90	12,11	8,19	8,26	111	155,4	404
	компот из кураги	150	180	0,23	0,00	15,08	0,27	0	18,09	60,75	72,9	531
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	итого за обед	505	610	15,69	12,24	72,10	20,25	15,73	90,17	417,92	550,99	
полдник	каша "пуховая" гречневая с яйцами	130	150	7,49	8,10	22,49	8,64	9,35	25,95	192,79	222,45	255,00
	хлеб пшеничный	20	30	1,52	0,16	9,84	2,28	0,24	14,76	47	70,5	114
	хлеб ржаной	10	15	0,66	0,12	3,34	0,99	0,18	5,01	17,4	26,1	115
	чай сладкий	150	180	0,075	0	11,25	0,09	0	13,5	45	54	502
	Итого за полдник	310	375	9,75	8,38	46,92	12,00	9,77	59,22	302,19	373,05	
	Итого за 1 день	1300	1530	38,89	37,00	196,74	47,11	43,18	235,19	1214,36	1464,83	

6 день												
прием пищи	наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3- 7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетиче- ская ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетиче- ская ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептур ы
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак	каша из хлопьев овсяных геркулес	150	170	6,42	10,59	23,64	7,28	12,00	26,79	215,55	244,29	253
	чай с молоком	170	200	1,28	1,11	14,79	1,5	1,3	17,4	73,95	87	507
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	джем - повидло	10	10	0,3	1,05	5,1	0,3	1,05	5,1	31	31	102
	Итого за завтрак	355	410	9,90	12,95	55,83	11,36	14,59	64,05	379,25	432,79	
Второй Завтрак	мандарины свежие	100	100	0,80	0,80	6,80	0,80	0,80	6,80	31,9	31,9	
	сок натуральный	100	100	0,50	0,10	10,10	0,50	0,10	10,10	46	46	
	Итого за второй завтрак	100	100	0,8	0,8	6,8	0,8	0,8	6,8	31,9	31,9	
обед	огурцы свежие долькой	30	50	0,20	0,03	1,09	0,33	0,06	1,82	4,50	7,50	
	суп-лапша домашняя	150	180	1,53	3,35	8,34	1,84	4,01	10,01	66,60	79,92	162
	греча отварная	110	130	6,27	5,75	27,19	7,41	6,80	32,14	185,57	219,31	243
	курица в соусе с томатом	50	70	5,67	5,63	1,71	7,93	7,87	2,39	80	112	410
	компот из свежих фруктов	150	180	0,38	0,00	16,65	0,45	0	24,3	82,5	99	527
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	итого за обед	535	660	17,27	15,20	73,96	21,55	19,22	92,09	512,72	623,03	
полдник	сырники творожные	100	120	16,00	12,33	20,67	19,2	14,8	24,8	257,33	308,8	327
	молоко сгущенное	30	30	2,25	2,55	16,80	2,25	2,55	16,80	99	99	
	кисель из клюквы	150	180	0,075	0	17,25	0,09	0	20,7	72	86,4	515
	Итого за полдник	280	330	18,33	14,88	37,92	21,54	17,35	62,30	428,33	494,20	
	Итого за 1 день	1270	1500	46,3	43,83	174,51	55,25	51,96	225,24	1352,2	1581,92	

7 день												
прием пищи	наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3- 7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетиче ская ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетич еская ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептур ы
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак	каша дружба	150	170	3,95	10,25	187,95	4,47	11,61	213,01	169,65	197,37	266
	какао с молоком	170	200	4,25	3,74	26,95	5	4,4	31,7	158,1	186	509
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	масло сливочное	5	5	0,05	4,13	0,04	0,05	4,13	0,04	37,4	37,4	111
	Итого за завтрак	350	405	10,15	18,32	227,24	11,80	20,38	259,51	423,90	491,27	
Второй Завтрак	печенье	30	30	2,10	4,80	20,10	2,10	4,80	20,10	132	132	
	чай сладкий	100	100	0,01	0,00	7,50	0,01	0,00	7,50	30	30	
	Итого за второй завтрак	130	130	2,11	4,8	27,6	2,11	4,8	27,6	162	162	
обед	помидоры свежие	30	50	0,93	0,03	1,95	1,55	0,05	3,25	11,52	19,2	
	суп картофельный с рыбой	150	180	5,91	2,90	9,09	7,092	3,474	10,908	86,1	103,32	156
	капуста тушеная	110	130	4,07	3,96	4,29	4,81	4,68	5,07	69,3	81,9	428
	котлета мясная	50	70	8,9	8,75	7,15	12,46	12,25	10,01	143	200,2	386
	сок натуральный	150	180	0,75	0,15	15,15	0,9	0,18	18,18	69	82,8	537
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	итого за обед	505	610,00	22,85	16,20	54,66	28,86	21,06	65,61	460,95	573,52	
полдник	биточки манные	120	150	4,86	5,04	26,88	6,08	6,3	33,6	172,2	215,25	296
	соус молочный сладкий	30	30	0,78	1,91	4,71	0,78	1,91	4,71	39,15	39,15	449
	напиток из шиповника	150	180	0,53	0,23	17,1	0,63	0,27	20,52	72,75	87,3	538
	Итого за полдник	300	360,00	6,17	7,18	48,69	7,49	8,48	58,83	284,1	341,7	
	Итого за 1 день	1285	1505,00	41,28	46,50	358,19	50,26	54,72	411,55	1240,95	1568,49	

8 день												
прием пищи	наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3- 7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетиче ская ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетич еская ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептур ы
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак	каша ячневая	150	170	4,80	8,55	26,82	5,44	9,69	30,40	203,4	230,52	261
	кофейный напиток с молоком	170	200	2,72	2,30	13,52	3,2	2,7	15,9	67,15	79	513
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	сыр порционный	10	15	2,56	2,61	0,00	2,56	2,61	0,00	34,3	34,3	106
	Итого за завтрак	355	415,00	11,98	13,66	52,64	13,48	15,24	61,06	363,60	414,32	
Второй Завтрак	йогурт	100	100	3,2	1,5	4,4	3,2	1,5	4,4	44	44	19
	Итого за второй завтрак	100	100	3,20	1,50	4,40	3,2	1,5	4,4	44	44	
обед	винегрет	30	50	0,39	3,24	2,04	0,65	5,4	3,4	39	65	82
	суп картофельный с бобовыми	150	180	2,94	3,21	12,09	3,528	3,852	14,508	88,95	106,74	150
	фрикадельки куриные	50	70	7,13	6,20	3,80	9,99	8,68	5,32	99,33	139,07	415
	макаронь отварные	110	130	4,15	0,50	21,30	4,9	0,59	25,17	115,9	136,97	297
	соус томатный с овощами	30	30	0,36	1,24	2,24	0,36	1,24	2,24	21,48	21,48	463
	компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,00	20,25	0,45	0	24,71	82,5	99	527
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	Итого за обед	565	690	18,57	14,83	80,70	23,48	20,24	96,79	540,71	673,56	
полдник	рагу из овощей	130	150	2,6	6,95	11,05	3	8,03	12,75	117	135	201
	хлеб ржаной	10	15	0,66	0,12	3,34	0,99	0,19	5,01	17,4	35,25	115
	ватрушка с повидлом	60	60	3,70	1,70	40,90	3,70	1,70	40,90	194	194	559
	компот из изюма	150	180	0,23	0,00	15,08	0,27	0	18,09	60,75	72,9	531
	Итого за полдник	350	405	7,19	8,77	70,37	7,96	9,92	76,75	389,15	437,15	
	Итого за 1 день	1370	1610	40,94	38,76	208,11	48,12	46,9	239	1337,46	1569,03	

9 день												
прием пищи	наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3- 7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетиче ская ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетич еская ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептур ы
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак	каша пшениная	150	170	5,85	7,1	26,85	6,63	8,04	30,43	212,7	241,06	273
	чай с молоком	170	200	1,28	1,11	14,79	1,5	1,3	17,4	73,95	87	507
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	джем - повидло	10	10	0,3	1,05	5,1	0,3	1,05	5,1	31	31	102
Итого за завтрак		355	410	9,33	9,46	59,04	10,71	10,63	67,69	376,40	429,56	
Второй Завтрак	яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	9,80	0,40	0,40	9,80	44,4	44,4	
	сок	100	100									
	Итого за второй завтрак	100	100	0,4	0,4	9,8	0,4	0,4	9,8	44,4	44,4	
обед	зеленый горошек	30	50	0,9	0	1,8	1,5	0	3	10,5	17,5	
	щи из свежей капусты	150	180	0,95	2,88	3,74	1,15	3,46	4,48	45,45	54,54	145,00
	картофельное пюре	110	130	2,31	4,84	11,99	2,73	5,72	14,17	100,1	119,6	434
	тефтели из говядины с рисом (Ёжики)	50	70	4,75	10,71	5,7	6,65	10,71	7,98	110,5	154,7	395
	соус томатный	30	30	0,32	1,12	20,08	0,32	1,12	20,08	19,68	19,68	462
	компот из свежих фруктов	150	180	0,38	0,00	16,65	0,45	0	24,3	82,5	99	527
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	Итого за обед	565	690	12,83	19,99	78,94	16,41	21,49	95,45	462,28	570,32	
полдник	макаронные изделия с сыром	130	150	7,87	6,57	22,1	9,08	7,58	25,5	178,75	206,25	301
	хлеб пшеничный	15	20	1,14	0,24	7,38	1,52	0,32	9,84	35,25	47	114
	хлеб ржаной	10	15	0,66	0,12	3,34	0,99	0,19	5,01	17,4	35,25	115
	кисель из клюквы	150	180	0,075	0	17,25	0,09	0	20,7	72	86,4	515
Итого за полдник		305	365	9,75	6,93	50,07	11,68	8,09	61,05	303,40	374,90	
Итого за 1 день		1325	1565	32,31	36,78	197,85	39,2	40,61	233,99	1186,48	1419,18	

10 день												
прием пищи	наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Вес блюда 3- 7 лет	Пищевые вещества 1-3 года			Пищевые вещества 3-7 лет			Энергетиче- ская ценность (Ккал) 1-3 года	Энергетиче- ская ценность (Ккал) 3-7 лет	№ рецептур ы
				Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	170	4,28	3,95	14,24	4,85	4,47	16,13	109,5	124,1	171
	какао с молоком	170	200	4,25	3,74	26,95	5	4,4	31,7	158,1	186	509
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	масло сливочное	5	5	0,05	4,13	0,04	0,05	4,13	0,04	37,4	37,4	111
	Итого за завтрак	350	405	10,48	12,02	53,53	12,18	13,24	62,63	363,75	418,00	
Второй Завтрак	печенье	30	30	2,10	4,80	20,10	2,10	4,80	20,10	132	132	
	чай сладкий	100	100	0,01	0,00	7,50	0,01	0,00	7,50	30	30	
	Итого за второй завтрак	130	130,00	2,11	4,8	27,6	2,11	4,8	27,6	162	162	
обед	икра кабачковая	30	50	0,57	2,67	2,31	0,95	4,45	3,85	35,7	59,5	121
	борщ с капустой и картофелем	150	180	1,10	3,00	6,39	1,31	3,60	7,67	57,00	68,40	133,00
	рис отварной	110	130	2,71	4,46	24,79	3,20	5,27	29,30	150,04	177,32	419
	котлета рыбная	50	70	6,95	1,05	4,80	9,73	1,47	6,72	56,5	79,1	351
	компот из кураги	150	180	0,23	0,00	15,08	0,27	0	18,09	60,75	72,9	531
	хлеб пшеничный	25	30	1,90	0,20	12,30	2,28	0,24	14,76	58,75	70,5	114
	хлеб ржаной	20	20	1,32	0,24	6,68	1,32	0,24	6,68	34,8	34,8	115
	рыба запеченная с яйцом	50	70	7,2	0,591	4,55	10,08	6,37	6,37	87,5	122,5	347
	итого за обед	535	660	14,77	11,62	72,35	19,06	15,27	87,07	453,54	562,52	
полдник	суп-пюре гороховое	110	130	10,07	3,28	22,39	11,9	3,87	26,46	159,38	188,36	424
	хлеб ржаной	10	15	0,66	0,12	3,34	0,99	0,19	5,01	17,4	35,25	115
	чай с лимоном	150	180	0,075	0	11,4	0,09	0	13,68	45,75	54,9	505
	крендель сахарный	60	60	4,16	7,84	35,28	4,16	7,84	35,28	228	228	574
	Итого за полдник	330	385	14,97	11,24	72,41	17,14	11,90	80,43	450,53	506,51	
	Итого за 1 день	1345	1580	42,33	39,68	225,89	50,49	45,21	257,73	1429,82	1649,03	