

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ
 "Детский сад п. Дукат"
 _____ М.В. Свиленева

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи: пятиразовый (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин)							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ЭЦ	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная (крупа пшено, молоко, сахар-песок, соль йод.)	160	4,94	2,78	21,94	162,29	TK №167
	Бутиерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/15	5,36	5,15	12,85	120,10	TK №3
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 2,5%, сахар)	200	1,84	1,46	10,37	61,97	TK №394
Итого за завтрак:		400	12,14	9,39	45,16	344,36	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
Обед	Закуска порционная (помидоры консервированные)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK №11
	Щи из св. капусты с курицей со сметаной (курица, картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	200/15/10	5,186432	8,709808	7,0758	121	TK №67
	Курица тушеная в соусе с овощами (курица, картофель, морковь, лук репчатый, зеленый горошек, масло подсолнечное, соль йодир., мука пшеничная, сметана 15%)	180	16,85	20,07	14,22	304,97	TK №302
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,27	10,20	50,00	TK №9

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,49	0,07	20,41	84,18	TK №376
Итого за обед:		575	27,62	29,49	72,44	660,65	
Полдник	Молоко 2,5%	220	6,16	5,50	10,34	116,60	TK №401
	Кондитерское изделие (Вафли)	30	1,17	9,18	18,75	162,60	-
Итого за полдник:		250	7,33	14,68	29,09	279,20	
Ужин:	Закуска порционная (огурцы консервированные)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK №11
	Котлета рыбная (горбуша, хлеб пшеничный, соль йодированная, масло подсолнечное)	80	12,05	10,25	11,36	185,60	TK №255
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	140	2,86	4,00	18,73	120,91	TK №321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK №393
Итого за ужин:		510	17,98	14,75	54,89	423,42	
Итого за день 1:			65,97	68,50	219,67	1790,42	
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко 2,5%, соль йодир., сахар, масло сливочное 72,5%)	160/5	4,59	5,09	23,39	157,65	TK №173
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	40/15	3,08	1,16	31,30	136,20	TK №2
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	180	2,30	1,92	12,88	78,01	TK №395
Итого за завтрак:		400	9,97	8,17	67,57	371,86	
Второй завтрак:	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
	Закуска порционная (огурцы свежие)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	TK №13

Обед	Суп шахтерский с гречневой крупой с курицей (курица, картофель, крупа гречневая, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	200/15	5,23	6,28	11,73	124,30	TK №114
	Биточки из курицы (курица, хлеб пшеничный, молоко 2,5%, соль йодир., масло сливочное)	70	10,75	10,38	6,44	162,12	TK №288
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	130	3,14	5,05	13,15	110,67	TK №336
	Компот из свежемороженых ягод (клюква свежемороженая, сахар)	180	0,11	0,04	9,84	40,17	TK №375
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
Итого за обед:		725	25,26	22,56	78,19	616,76	
Полдник	Молоко 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TK №401
	Булочка Домашняя (мука пшеничная в/с, сахар-песок, яйцо куриное столовое, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные, молоко 2,5%, масло растительное)	60	5,07	2,92	33,86	165,60	TK 65
Итого за полдник:		260	10,67	7,92	43,26	271,60	
Ужин	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,71	3,33	2,88	44,60	TK №53
	Рыба под омлетом (минтай, мука пшеничная, яйца, молоко 2,5%, масло сливочное, соль йодир.)	80	12,65	5,29	2,23	107,21	TK №249
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	130	2,94	7,61	26,89	187,79	TK №629
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	TK №9
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
Итого за ужин:		490	18,33	16,57	51,84	430,01	

Итого за день 2:			64,63	55,63	250,67	1737,23	
День 3 (Среда)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	160	4,39	3,63	14,11	106,68	TK №93
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,69	2,04	13,16	81,75	TK №397
Итого за завтрак:		445	15,27	10,08	49,66	350,73	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	TK №368
Обед:	Салат из свеклы с сыром (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	2,23	4,47	3,24	62,08	TK №31
	Суп картофельный с морской капустой с курицей (курица, морская капуста, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодир.)	200/15	4,58	7,25	5,01	103,50	TK №77
	Оладьи из печени (печень говяжья, хлеб пшеничный, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	12,54	10,46	8,10	176,40	TK №635
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатное пюре, соль йодированная)	20	0,39	0,87	1,66	15,99	TK №357
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	7,13	5,44	31,14	143,12	TK №313
	Кисель ягодный (кисель концентрат, сахар)	180	0,11	0,00	14,72	59,36	TK №648
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	TK №9

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	TK №6
Итого за обед:		710	30,15	28,92	83,96	657,46	
Полдник	Молоко 2,5%	220	6,16	5,50	10,34	116,60	TK №401
	Кондитерское изделие (Печенье)	30	2,90	2,85	22,00	125,25	
Итого за полдник:		250	9,06	8,35	32,34	241,85	
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,41	2,46	3,63	38,24	TK 50
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (горбуша, яйцо, лук репчатый, картофель, морковь, масло растительное, соль йодированная)	200/30	7,39921	3,83636	13,42296	117,8	TK №119/627
	Сок фруктовый (персиковый)	180	0,54	0	29,7	122,4	TK №399
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
Итого за ужин:		530	13,27	6,97	77,91	428,94	
Итого за день 3:			68,14899	54,62256	254,1688	1725,981	
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	130/5	12,29	16,83	2,23	209,51	TK №215
	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	50	0,80	0,20	7,15	34,50	TK №10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Чай с молоком (чай, молоко 2,5%)	200	1,55	1,58	2,17	29,17	TK 394
Итого за завтрак:		425	17,68	18,93	31,23	367,18	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368
	Салат из консервированных горошка и огурца с луком (зеленый горошек, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное, соль йодир.)	50	0,81	2,88	1,76	36,22	TK №32

Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей (курица, картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	200/10/10	4,55	7,21	10,33	112,00	TK №57
	Бефстроганов из говядины (говядина 1 кат., сметана 15%, масло сливочное 72,5%, морковь, лук репчатый, мука пшенич., томатная паста)	70	10,55	9,47	2,87	138,00	TK №278
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное 72,5%)	130	4,73	2,75	29,23	160,63	TK №204
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,49	0,07	20,41	84,18	TK №376
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №9
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	TK №6
Итого за обед:		710	25,39	22,95	91,66	661,53	
Полдник	Молоко 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TK №401
	Блинчики со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар йодир, соль, масло растительное, молоко сгущенное)	70/20	4,37	3,40	27,95	159,99	TK №447
Итого за полдник:		290	9,97	8,40	37,35	265,99	
Ужин	Салат из свежей капусты и моркови (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, сахар, масло подсолнечное)	50	0,92	2,40	4,77	44,33	TK №20
	Рыба отварная с соусом (минтай, морковь, лук репчатый, соль йодированная, соус сметанный)	80/20	19,13	6,25	1,69	139,00	TK №295/ TK №354
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130	2,65	3,72	17,39	112,27	TK №321
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180	0,04	0,01	6,82	29,34	TK № 392
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6

Итого за ужин:		520	27,00	12,95	57,73	455,45	
Итого за день 4:			80,45	63,64	227,77	1797,14	
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая (крупа гречневая, молоко 2,5%, сахар, соль йодир.)	160	4,73	2,30	19,10	116,02	TK №170
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	TK №1
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,77	2,34	14,75	91,16	TK №395
Итого за завтрак:		410	9,83	12,76	49,40	351,88	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
Обед	Закуска порционная (помидоры консервированные)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK №11
	Суп картофельный с вермишелью с курицей (курица, вермишель, картофель, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, лук репчатый, соль йодир.)	200/15	5,65	5,39	15,13	131,50	TK №82
	Биточки рубленые из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, молоко 2,5%, масло подсолнечное, соль йодир.)	70	8,14	8,38	7,61	138,41	TK №282
	Рагу из овощей с соусом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, сметана 15%, чеснок, мука пшеничная, соль йодир.)	130	2,59	5,22	14,27	114,40	TK №137
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	180	0,13	0,13	14,10	58,20	TK №372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
Итого за обед		715	21,93	19,82	83,94	603,01	
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,50	19,44	121,80	TK №401

Полдник	Пирожки печеные с повидлом (мука пшеничная, сахар, масло сливочное 72,5%, яйца, соль йодир., дрожжи прессованные, повидло)	70	4,21	3,18	36,48	168,06	TK №454
Итого за полдник:		250	9,07	7,68	55,92	289,86	
Ужин	Пудинг из творога (запечённый) с молоком сгущенным (крупа манная, творог 5%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, сгущенное молоко)	150/30	23,00	21,00	45,00	341,00	TK №235
	Чай с молоком (чай, молоко 2,5%)	220	1,71	1,74	2,39	32,08	TK 394
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	20,50	100,00	TK №9
Итого за ужин:		450	28,01	23,29	67,89	473,08	
Итого за день 5:			69,74	63,73	275,26	1800,63	
Итого в среднем за период 5 дней:			69,79	61,22	245,51	1770,28	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша молочная пшеничная (крупа пшеничная, молоко 3,2%, соль йодир.)	160	5,67	2,30	28,01	122,51	TK №215
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	40/15	3,08	1,16	31,30	136,20	TK №2
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,77	2,34	14,75	91,16	TK №395
Итого за завтрак:		415	11,51	5,80	74,06	349,87	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
	Закуска порционная (помидоры свежие)	50	0,55	0,1	1,9	12	TK №13
	Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной (курица, крупа перловая, лук репч., огурцы консерв., масло подсолн., соль йодир., картофель, морковь, сметана 15%)	200/10/10	4,78	7,71	12,65	129,13	TK №76

Обед	Голубцы ленивые (говядина, капуста белокочанная, крупа рисовая, говядина, масло подсолнечное, мука пшеничная, соль йодированная)	180	24,03	24,64	14,83	321,88	TK №333
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,49	0,07	20,41	84,18	TK №376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
Итого за обед:		680	33,46	32,99	72,76	657,69	
Полдник	Молоко 2,5%	220	6,16	5,50	10,34	116,60	TK №401
	Кондитерское изделие (Вафли)	30	1,17	9,18	18,75	162,60	-
Итого за полдник:		250	7,33	14,68	29,09	279,20	
Ужин	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,71	3,33	2,88	44,60	TK №53
	Запеканка рисовая (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, яйцо, сыр, соль йодир.)	180	5,16	22,23	36,56	315,60	TK №629
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK № 392
Итого за ужин:		470	8,55	26,01	63,39	470,61	
Итого за 6 день:			61,75	79,66	257,40	1840,18	
День 7							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" (овсяные хлопья «Геркулес», молоко 2,5%, сахар, соль йодир., масло сливочное 72,5%)	160/5	6,42	7,75	35,84	186,00	TK №185
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	25/15	5,36	5,15	12,85	120,10	TK №3
	Чай с молоком (чай, молоко 2,5%)	200	1,55	1,58	2,17	29,17	TK 394
Итого за завтрак:		405	13,33	14,48	50,86	335,27	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	TK №368

Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло подсолн., соль йодир.)	50	0,65	2,90	3,47	42,56	TK №45
	Суп картофельный с бобовыми с курицей (курица, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир.)	200/10	6,84	6,56	14,24	133,38	TK №81
	Плов из говядины (говядина 1 кат., масло подсолн., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодир.)	180	13,86	13,72	36,01	323,02	TK №403
	Компот из свежих ягод (клюква свежемороженая, сахар)	180	0,11	0,04	9,84	40,17	TK №375
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,28	10,25	50,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
Итого за обед		675	25,39	23,74	88,57	659,63	
Полдник	Молоко 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TK №401
	Блинчики со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар йодир, соль, масло растительное, молоко сгущенное)	70/20	4,37	3,40	27,95	159,99	TK №447
Итого за полдник:		290	9,97	8,40	37,35	265,99	
Ужин	Суфле рыбное (минтай, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, масло подсолнечное)	80	12,19	7,50	3,11	130,96	TK № 310
	Картофельное пюре (картофель, молоко 2,5%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	140	2,86	4,00	18,73	120,91	TK №321
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	TK №393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
Итого за ужин:		490	20,01	12,19	60,54	432,77	
Итого за день 7:			69,10	59,21	247,12	1740,66	
День 8							

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 2,5%, вермишель, масло сливочное 72,5%, сахар)	160	4,39	3,63	14,11	106,68	TK №93
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	56,55	TK №213
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 2,5%, сахар)	200	2,77	2,34	14,75	91,16	TK №395
Итого за завтрак:		440	14,97	10,34	48,79	348,39	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное)	50	1,44	1,65	7,47	50,33	TK № 73
	Суп с пшенной крупой "Полевой" с курицей (курица, картофель, крупа пшенная, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	200/10	6,31	5,77	12,42	119,82	TK №77
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	130	3,14	5,05	13,15	110,67	TK №336
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (Говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	70	8,89	10,15	8,38	160,46	TK №287
	Кисель ягодный (кисель концентрат, сахар)	180	0,11	0,00	14,72	59,36	TK №648
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
Итого за обед:		710	24,91	23,27	88,12	654,64	
Полдник	Молоко 2,5%	220	6,16	5,50	10,34	116,60	TK №401
	Кондитерское изделие (Печенье)	30	2,90	2,85	22,00	125,25	

Итого за полдник:		250	9,06	8,35	32,34	241,85	
Ужин	Закуска порционная (кукуруза консервированная)	50	0,80	0,20	7,15	34,50	<i>TK №10</i>
	Макаронны с сыром (макаронные изделия, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло сливочное, соль йодир.)	180	8,15	7,68	33,79	236,40	<i>TK №261</i>
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,04	0,01	7,55	30,41	<i>TK № 392</i>
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	<i>TK №6</i>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	<i>TK №9</i>
Итого за ужин:		490	13,25	8,46	75,55	431,81	
Итого за день 8:			63,09143	50,59971	262,9049	1759,493	
День 9							
Завтрак	Омлет натуральный (яйца, молоко 2,5%, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	130/5	12,29	16,83	2,23	209,51	<i>TK №215</i>
	Закуска порционная (горошек консервированный)	50	1,55	0,10	3,25	20,00	<i>TK №10</i>
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	<i>TK №6</i>
	Чай с молоком (чай, молоко 2,5%)	200	1,55	1,58	2,17	29,17	<i>TK 394</i>
Итого за завтрак:		425	18,43	18,83	27,33	352,68	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47,00	<i>TK №368</i>
Обед	Закуска порционная (огурцы консервированные)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	<i>TK № 30</i>
	Щи зеленые со шпинатом (шпинат, картофель, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, яйцо, соль йодир.)	210	3,16	5,47	7,61	93,66	<i>TK №68</i>
	Рагу из овощей с соусом (картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло подсолнечное, сметана 15%, чеснок, мука пшеничная, соль йодир.)	130	2,59	5,22	14,27	114,40	<i>TK №137</i>

	Печень, тушенная в соусе (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, чеснок, сметана 15%, томатная паста, соль йодир.)	80	9,07	6,83	7,09	126,16	TK №635
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180	0,49	0,07	20,41	84,18	TK №376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
Итого за обед:		730	21,39	18,41	86,31	598,90	
Полдник	Молоко 2,5%	200	5,60	5,00	9,40	106,00	TK №401
	Оладьи со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар, соль, масло растительное, молоко сгущенное)	70/20	5,64	3,53	27,48	164,43	TK №449
Итого за полдник:		290	11,24	8,53	36,88	270,43	
Ужин	Салат из свежих огурцов (огурцы свежие, масло подсолн., укроп, соль йодир.)	50	0,35	2,40	0,92	26,68	TK №14
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с яйцом (крупа гречневая, морковь, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, яйцо, соль йодир.)	180	10,70	11,94	34,56	281,28	TK №204
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	TK №6
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0,23	0,05	6,98	29,34	TK №393
Итого за ужин:		470	15,54	14,96	69,51	467,80	
Итого за день 9:			67,00	61,04	230,34	1736,81	
День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная (крупа рисовая, молоко, соль йодир., сахар-песок)	160	4,50	2,07	31,48	141,22	TK 189
	Батон с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	35/15	2,33	8,12	15,55	144,70	TK №1

	Какао с молоком (какао порошок, молоко 2,5%, сахар)	200	2,69	2,04	13,16	81,75	TK №397
Итого за завтрак:		410	9,52	12,23	60,19	367,67	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8	TK №399
Обед	Закуска порционная (помидоры консервированные)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	TK №11
	Суп картофельный с клецками, с курицей (курица, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолн., соль йодир., мука пшеничная, масло сливочное 72,5%, яйца, молоко 2,5%)	200/10/10	5,30	5,40	9,89	107,20	TK №85/120
	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина 1 кат., картофель, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	180	17,63	16,81	15,17	282,43	TK №276
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар, лимон. кислота)	180	0,13	0,13	14,10	58,20	TK №372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00	TK №9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	TK №6
Итого за обед:		710	29,14	23,15	76,09	628,33	
Полдник	Молоко 2,5%	220	6,16	5,50	10,34	116,60	TK №401
	Кондитерское изделие (Вафли)	30	1,17	9,18	18,75	162,60	-
Итого за полдник:		250	7,33	14,68	29,09	279,20	
Ужин	Вареники ленивые (творог, мука пшеничная, сахар, яйца, соль йодированная, молоко, масло сливочное, ванилин) со сгущенным молоком	160/20	30,27	8,62	35,28	339,00	TK №289
	Чай с сахаром (чай, сахар)	220	0,04	0,01	8,31	33,45	TK № 392
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	20,50	100,00	TK №9
Итого за ужин:		450	33,61	9,18	64,09	472,45	
Итого за день 10:			80,49813	59,42269	247,5572	1830,453	

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, по каждому приему пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	3-7 лет 1800 ккал диапазон ± 5 (1710 – 1890)				
Завтрак	20% ± 5	360				
		(342-374)				
Второй завтрак	5% ± 5	90				
		(85,5-94,5)				
Обед	35% ± 5	630				
		(598-661)				
Полдник	15% ± 5	270				
		(256-283)				
Ужин	25% ± 5	450				
		(427-472)				
Среднее значение за период по завтракам:		417,50	13,26	12,10	50,43	353,99
Среднее значение за период по обедам:		694,00	26,46	24,53	82,20	639,86
Среднее значение за период по полдникам:		263,00	9,10	10,17	36,27	268,52
Среднее значение за период по ужинам:		487,00	19,55	14,54	64,33	448,64
Среднее значение за период по дням:		0,00	69,04	61,60	247,29	1775,90