

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ»  
Комбинат школьного питания №1

А.И.Михалев

«01» сентября 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 1»  
г. о. Самара

О.Н.Щетинкина

«01» сентября 2023 год

Примерное 10-дневное меню  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для питания детей 3-7 лет  
посещающих дошкольные образовательные  
учреждения  
в осенне-зимний период

(Основание: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.)

День: 1  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 3-7 лет

|                                                        | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                          |                       |                        |
|--------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                     | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
| Первый завтрак                                         |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным (п) | 180                  | 4,41   | 6,03   | 26,91        | 181                                      | 0,45                  | 182                    |
| Чай черный с сахаром                                   | 180                  | 0,06   | 0,02   | 9,46         | 38                                       | 0,03                  | 411                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                           | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                      | 0                     | 1                      |
| Итого:                                                 | 400                  | 6,92   | 13,6   | 50,99        | 355                                      | 0,48                  |                        |
| Второй завтрак                                         |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Напиток / нарезка фруктовая                            | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2                  |                        |
| Итого:                                                 | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2                  |                        |
| Обед                                                   |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Икра кабачковая                                        | 30                   | 0,3    | 1,18   | 1,93         | 20                                       | 2,4                   | 57                     |
| Суп из овощей                                          | 180                  | 2,952  | 5,616  | 8,136        | 120                                      | 6,12                  | 99                     |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным         | 130                  | 4,764  | 3,657  | 22,855       | 143                                      | 0                     | 335                    |
| Оладьи из печени (г)                                   | 50                   | 14,9   | 10,1   | 6,3          | 192                                      | 10,6                  | 282                    |
| Напиток из свежей ягоды (вишня)                        | 180                  | 0,18   | 0,09   | 11,7         | 49                                       | 13,95                 | 393                    |
| Хлеб пшеничный                                         | 30                   | 2,385  | 0,3    | 14,505       | 71                                       | 0                     |                        |
| Хлеб ржаной                                            | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                       | 0                     |                        |
| Итого:                                                 | 630                  | 27,461 | 21,303 | 75,446       | 647                                      | 33,07                 |                        |
| Полдник                                                |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Булочка "Дорожная"                                     | 50                   | 3,39   | 6,98   | 26,07        | 181                                      | 0                     | 453                    |
| Сок фруктовый                                          | 200                  | 1      | 0      | 25,4         | 105                                      | 8                     | 418                    |
| Итого:                                                 | 250                  | 4,39   | 6,98   | 51,47        | 286                                      | 8                     |                        |
| Первый ужин                                            |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Компот из смеси сухофруктов                            | 200                  | 0,444  | 0,022  | 27,767       | 113                                      | 0,4                   | 394                    |
| Хлеб пшеничный                                         | 50                   | 3,967  | 0,5    | 24,167       | 117                                      | 0                     |                        |
| Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром         | 200                  | 4,96   | 14,46  | 25,811       | 250                                      | 5,722                 | 163                    |
| Итого:                                                 | 450                  | 9,371  | 14,982 | 77,745       | 480                                      | 6,122                 |                        |
| Итого за день:                                         | 1830                 | 50,232 | 58,905 | 269,071      | 1822                                     | 59,872                |                        |



День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                                     | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                          |                   |                        |
|-----------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                  | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углевод<br>ы | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | Номер<br>рецепту<br>ры |
|                                                     |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Первый завтрак                                      |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Каша "Дружба" молочная с сахаром и маслом сливочным | 180                  | 5,589  | 6,069  | 31,474       | 203                                      | 0,446             | 182                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                        | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                      | 0                 | 1                      |
| Какао с молоком и сахаром                           | 180                  | 3,67   | 3,19   | 15,82        | 107                                      | 1,43              | 416                    |
| Итого:                                              | 400                  | 11,709 | 16,809 | 61,914       | 446                                      | 1,876             |                        |
| Второй завтрак                                      |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Напиток / нарезка фруктовая                         | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Итого:                                              | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Обед                                                |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Салат витаминный                                    | 30                   | 0,35   | 1,55   | 3,3          | 29                                       | 7,75              | 41                     |
| Суп с рыбными консервами                            | 180                  | 6,192  | 6,048  | 10,323       | 121                                      | 6,561             | 95                     |
| Тефтели мясные в соусе томатном (х)                 | 40/40                | 7,6    | 12,5   | 13,8         | 110                                      | 1,2               | 303                    |
| Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным        | 130                  | 38,86  | 3,76   | 27,46        | 159                                      | 0                 | 330                    |
| Компот из кураги                                    | 180                  | 0,39   | 0,02   | 24,39        | 102                                      | 0,36              | 394                    |
| Хлеб пшеничный                                      | 30                   | 2,385  | 0,3    | 14,505       | 71                                       | 0                 |                        |
| Хлеб ржаной                                         | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                       | 0                 |                        |
| Итого:                                              | 660                  | 57,757 | 24,538 | 103,798      | 644                                      | 15,871            |                        |
| Полдник                                             |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Бутерброды с повидлом                               | 55                   | 2,49   | 3,93   | 27,56        | 156                                      | 0,1               | 2                      |
| Чай черный с сахаром                                | 200                  | 0,067  | 0,022  | 10,511       | 42                                       | 0,033             | 411                    |
| Итого:                                              | 255                  | 2,557  | 3,952  | 38,071       | 198                                      | 0,133             |                        |
| Первый ужин                                         |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Запеканка из творога с морковью                     | 150                  | 17,49  | 15,44  | 35,67        | 351                                      | 1,07              | 252                    |
| Соус молочный (сладкий)                             | 50                   | 0,967  | 2,267  | 6,633        | 50                                       | 0,167             | 369                    |
| Кисель из смеси свежих ягод                         | 200                  | 0,333  | 0,111  | 30,556       | 125                                      | 2,222             | 396                    |
| Хлеб пшеничный                                      | 50                   | 3,967  | 0,5    | 24,167       | 117                                      | 0                 |                        |
| Итого:                                              | 450                  | 22,757 | 18,318 | 97,026       | 643                                      | 3,459             |                        |
| Итого за день:                                      | 1865                 | 90,87  | 63,657 | 314,229      | 1985                                     | 33,539            |                        |



День: 3  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 3-7 лет

|                                                   | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                          |                   |                        |
|---------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углевод<br>ы | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | Номер<br>рецепту<br>ры |
|                                                   |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Первый завтрак                                    |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180                  | 8,049  | 7,209  | 37,303       | 247                                      | 1,869             | 182                    |
| Кофейный напиток молочный с сахаром               | 180                  | 2,85   | 2,41   | 14,36        | 91                                       | 1,17              | 414                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                      | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                      | 0                 | 1                      |
| Итого:                                            | 400                  | 13,349 | 17,169 | 66,283       | 474                                      | 3,039             |                        |
| Второй завтрак                                    |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Напиток / нарезка фруктовая                       | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Итого:                                            | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Обед                                              |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Салат из моркови с сахаром                        | 30                   | 0,372  | 0,03   | 3,486        | 16                                       | 1,44              | 42                     |
| Суп картофельный с макаронными изделиями          | 180                  | 1,935  | 2,043  | 12,339       | 76                                       | 5,94              | 88                     |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом                | 80                   | 9,787  | 0,133  | 7,707        | 197                                      | 0,267             | 324                    |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным     | 130                  | 7,453  | 5,278  | 33,523       | 211                                      | 0                 | 330                    |
| Напиток из плодов шиповника                       | 180                  | 0,61   | 0,25   | 18,67        | 79                                       | 90                | 417                    |
| Хлеб пшеничный                                    | 30                   | 2,385  | 0,3    | 14,505       | 71                                       | 0                 |                        |
| Хлеб ржаной                                       | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                       | 0                 |                        |
| Итого:                                            | 660                  | 24,522 | 8,394  | 100,25       | 702                                      | 97,647            |                        |
| Полдник                                           |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Кисломолочный продукт "Ряженка"                   | 200                  | 5,8    | 5      | 8,4          | 102                                      | 0,6               | 420                    |
| Булочка российская                                | 50                   | 3,517  | 4,008  | 27,758       | 161                                      | 0,008             | 457                    |
| Итого:                                            | 250                  | 9,317  | 9,008  | 36,158       | 263                                      | 0,608             |                        |
| Первый ужин                                       |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Фрукт свежий                                      | 100                  | 0,933  | 0,2    | 8,067        | 43                                       | 60                | 386                    |
| Рагу из овощей (с соусом томатным)                | 150                  | 2,216  | 10,645 | 13,974       | 161                                      | 8,39              | 148                    |
| Яйцо вареное                                      | 20                   | 0,26   | 0,23   | 0,01         | 32                                       | 0                 | 227                    |
| Чай черный с сахаром и лимоном                    | 180                  | 0,108  | 0,018  | 9,18         | 37                                       | 2,367             | 412                    |
| Хлеб пшеничный                                    | 30                   | 2,385  | 0,3    | 14,505       | 71                                       | 0                 |                        |
| Итого:                                            | 480                  | 5,902  | 11,393 | 45,736       | 344                                      | 70,757            |                        |
| Итого за день:                                    | 1890                 | 53,18  | 52,004 | 261,847      | 1837                                     | 184,251           |                        |



День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                                    |           | Пищевые вещества (г) |        |              |                                          |                       |                        |
|----------------------------------------------------|-----------|----------------------|--------|--------------|------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                 | Выход (г) | Белки                | Жиры   | Углево<br>ды | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
| Первый завтрак                                     |           |                      |        |              |                                          |                       |                        |
| Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180       | 8,529                | 8,289  | 34,397       | 246                                      | 2,057                 | 199                    |
| Чай черный с молоком и сахаром                     | 180       | 2,67                 | 2,34   | 14,31        | 89                                       | 1,2                   | 413                    |
| Бутерброд с сыром и маслом сливочным               | 30/10/5   | 6,68                 | 8,45   | 19,39        | 180                                      | 0,11                  | 3                      |
| Итого:                                             | 405       | 17,879               | 19,079 | 68,097       | 515                                      | 3,367                 |                        |
| Второй завтрак                                     |           |                      |        |              |                                          |                       |                        |
| Напиток / нарезка фруктовая                        | 100       | 0,09                 | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2                  |                        |
| Итого:                                             | 100       | 0,09                 | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2                  |                        |
| Обед                                               |           |                      |        |              |                                          |                       |                        |
| Салат из соленых огурцов с луком                   | 30        | 0,258                | 1,53   | 0,78         | 18                                       | 1,668                 | 20                     |
| Суп картофельный с горохом                         | 180       | 3,951                | 3,789  | 11,745       | 123                                      | 4,185                 | 87                     |
| Жаркое по-домашнему                                | 160       | 17,067               | 18,133 | 16           | 267                                      | 6,4                   | 259                    |
| Компот из смеси сухофруктов                        | 180       | 0,4                  | 0,02   | 24,99        | 102                                      | 0,36                  | 394                    |
| Хлеб пшеничный                                     | 30        | 2,385                | 0,3    | 14,505       | 71                                       | 0                     |                        |
| Хлеб ржаной                                        | 30        | 1,98                 | 0,36   | 10,02        | 52                                       | 0                     |                        |
| Итого:                                             | 610       | 26,041               | 24,132 | 78,04        | 633                                      | 12,613                |                        |
| Полдник                                            |           |                      |        |              |                                          |                       |                        |
| Булочка "Школьная"                                 | 50        | 4,175                | 1,6    | 2,975        | 153                                      | 0                     | 455                    |
| Чай черный со смородиной черной и сахаром          | 200       | 0,346                | 0,054  | 9,945        | 40                                       | 7,677                 | 412                    |
| Итого:                                             | 250       | 4,521                | 1,654  | 12,92        | 193                                      | 7,677                 |                        |
| Первый ужин                                        |           |                      |        |              |                                          |                       |                        |
| Суфле из рыбы (м)                                  | 80        | 12,933               | 6,173  | 3,253        | 120                                      | 0,253                 | 284                    |
| Рис отварной с маслом сливочным                    | 150       | 3,57                 | 5,11   | 34,86        | 210                                      | 0                     | 332                    |
| Напиток из яблок с вишней                          | 180       | 0,14                 | 0,14   | 21,49        | 88                                       | 1,55                  | 390                    |
| Хлеб пшеничный                                     | 40        | 3,18                 | 0,4    | 19,34        | 94                                       | 0                     |                        |
| Итого:                                             | 450       | 19,823               | 11,823 | 78,943       | 512                                      | 1,803                 |                        |
| Итого за день:                                     | 1815      | 65,354               | 58,728 | 251,42       | 1907                                     | 37,66                 |                        |



День: 5  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 3-7 лет

|                                                           | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                          |                   |                        |
|-----------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                        | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | Номер<br>рецепту<br>ры |
|                                                           |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Первый завтрак                                            |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным      | 180                  | 9,497  | 8,246  | 35,014       | 252                                      | 1,869             | 182                    |
| Какао с молоком и сахаром                                 | 180                  | 3,67   | 3,19   | 15,82        | 107                                      | 1,43              | 416                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                              | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                      | 0                 | 1                      |
| Итого:                                                    | 400                  | 15,617 | 18,986 | 65,454       | 495                                      | 3,299             |                        |
| Второй завтрак                                            |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Напиток / нарезка фруктовая                               | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Итого:                                                    | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Обед                                                      |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Салат овощной с яблоками и свеклой                        | 30                   | 0,351  | 0,06   | 2,186        | 11                                       | 6,741             | 38                     |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью) | 180                  | 1,468  | 4,282  | 6,221        | 69                                       | 9,664             | 73                     |
| Фрикадельки из птицы                                      | 60                   | 9,075  | 6,975  | 5,775        | 122                                      | 0,315             | 325                    |
| Пюре картофельное                                         | 130                  | 2,652  | 4,16   | 17,715       | 119                                      | 15,739            | 339                    |
| Напиток из ягодной смеси                                  | 180                  | 0,18   | 0,09   | 11,7         | 49                                       | 13,95             | 393                    |
| Хлеб пшеничный                                            | 30                   | 2,385  | 0,3    | 14,505       | 71                                       | 0                 |                        |
| Хлеб ржаной                                               | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                       | 0                 |                        |
| Итого:                                                    | 640                  | 18,091 | 16,227 | 68,122       | 493                                      | 46,409            |                        |
| Полдник                                                   |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Пряники                                                   | 50                   | 3,233  | 4,1    | 34,15        | 187                                      | 0                 |                        |
| Кефир                                                     | 200                  | 5,22   | 4,5    | 7,2          | 90                                       | 0                 | 420                    |
| Итого:                                                    | 250                  | 8,453  | 8,6    | 41,35        | 277                                      | 0                 |                        |
| Первый ужин                                               |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Пудинг из творога (паровой)                               | 150                  | 34,23  | 22,05  | 52,995       | 548                                      | 0,435             | 248                    |
| Соус молочный (сладкий)                                   | 50                   | 0,967  | 2,267  | 6,633        | 50                                       | 0,167             | 369                    |
| Чай черный с сахаром                                      | 200                  | 0,067  | 0,022  | 10,511       | 42                                       | 0,033             | 411                    |
| Хлеб пшеничный                                            | 50                   | 3,967  | 0,5    | 24,167       | 117                                      | 0                 |                        |
| Итого:                                                    | 450                  | 39,231 | 24,839 | 94,306       | 757                                      | 0,635             |                        |
| Итого за день:                                            | 1840                 | 81,482 | 68,692 | 282,652      | 2076                                     | 62,543            |                        |



День: 6  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

|                                                        | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                          |                       |                        |
|--------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------------------------------|-----------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                     | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углево<br>ды | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С<br>(мг) | Номер<br>рецепт<br>уры |
|                                                        |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Первый завтрак                                         |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным (п) | 180                  | 6,21   | 7,02   | 27,18        | 197                                      | 0,63                  | 182                    |
| Чай черный с сахаром                                   | 180                  | 0,06   | 0,02   | 9,46         | 38                                       | 0,03                  | 411                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                           | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                      | 0                     | 1                      |
| Итого:                                                 | 400                  | 8,72   | 14,59  | 51,26        | 371                                      | 0,66                  |                        |
| Второй завтрак                                         |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Напиток / нарезка фруктовая                            | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2                  |                        |
| Итого:                                                 | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2                  |                        |
| Обед                                                   |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Салат из моркови с яблоками                            | 30                   | 0,324  | 0,054  | 2,586        | 12                                       | 1,878                 | 41                     |
| Суп картофельный с крупой пшенной                      | 180                  | 1,827  | 1,845  | 13,437       | 104                                      | 4,752                 | 86                     |
| Шницели рубленые                                       | 60                   | 9,32   | 7,07   | 9,64         | 139                                      | 0,09                  | 299                    |
| Горошница (гороховое пюре) с маслом сливочным          | 130                  | 11,255 | 5,658  | 28,909       | 210                                      | 0                     | 197                    |
| Компот из смеси сухофруктов                            | 180                  | 0,4    | 0,02   | 24,99        | 102                                      | 0,36                  | 394                    |
| Хлеб пшеничный                                         | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 70                                       | 0                     |                        |
| Хлеб ржаной                                            | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                       | 0                     |                        |
| Итого:                                                 | 640                  | 27,486 | 15,307 | 104,08       | 689                                      | 7,08                  |                        |
| Полдник                                                |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Булочка "Дорожная"                                     | 50                   | 3,39   | 6,98   | 26,07        | 181                                      | 0                     | 453                    |
| Сок фруктовый                                          | 200                  | 1      | 0      | 25,4         | 105                                      | 8                     | 418                    |
| Итого:                                                 | 250                  | 4,39   | 6,98   | 51,47        | 286                                      | 8                     |                        |
| Первый ужин                                            |                      |        |        |              |                                          |                       |                        |
| Макароны отварные с сыром                              | 200                  | 12,38  | 13,34  | 30,27        | 291                                      | 0,19                  | 220                    |
| Напиток из ягодной смеси                               | 200                  | 0,2    | 0,1    | 13           | 55                                       | 15,5                  | 393                    |
| Хлеб пшеничный                                         | 50                   | 3,967  | 0,5    | 24,167       | 117                                      | 0                     |                        |
| Итого:                                                 | 450                  | 16,547 | 13,94  | 67,437       | 463                                      | 15,69                 |                        |
| Итого за день:                                         | 1840                 | 57,233 | 59,857 | 287,67       | 1863                                     | 43,63                 |                        |



День: 7  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

|                                                      | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                          |                   |                        |
|------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                   | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углевод<br>ы | Энергетич<br>еская<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | Номер<br>рецепту<br>ры |
|                                                      |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Первый завтрак                                       |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180                  | 5,4    | 6,12   | 26,19        | 182                                      | 0,45              | 182                    |
| Кофейный напиток молочный с сахаром                  | 180                  | 2,85   | 2,41   | 14,36        | 91                                       | 1,17              | 414                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                         | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                      | 0                 | 1                      |
| Итого:                                               | 400                  | 10,7   | 16,08  | 55,17        | 409                                      | 1,62              |                        |
| Второй завтрак                                       |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Напиток / нарезка фруктовая                          | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Итого:                                               | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Обед                                                 |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Огурец свежий / соленый                              | 30                   | 0,257  | 0,043  | 0,729        | 4                                        | 3                 | 71                     |
| Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и зеленью) | 180                  | 1,396  | 3,96   | 8,464        | 75                                       | 5,786             | 63                     |
| Сосиски отварные                                     | 50                   | 5,24   | 13,95  | 0,45         | 148                                      | 0                 | 291                    |
| Пюре картофельное                                    | 130                  | 2,652  | 4,16   | 17,715       | 119                                      | 15,739            | 339                    |
| Напиток из плодов шиповника                          | 180                  | 0,61   | 0,25   | 18,67        | 79                                       | 90                | 417                    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 70                                       | 0                 |                        |
| Хлеб ржаной                                          | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                       | 0                 |                        |
| Итого:                                               | 630                  | 14,515 | 23,023 | 70,548       | 547                                      | 114,525           |                        |
| Полдник                                              |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Булочка "Домашняя"                                   | 50                   | 3,64   | 6,26   | 26,96        | 179                                      | 0                 | 452                    |
| Чай черный с сахаром                                 | 200                  | 0,067  | 0,022  | 10,511       | 42                                       | 0,033             | 411                    |
| Итого:                                               | 250                  | 3,707  | 6,282  | 37,471       | 221                                      | 0,033             |                        |
| Первый ужин                                          |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Пудинг из творога (запеченный)                       | 150                  | 22,716 | 16,14  | 36,492       | 383                                      | 0,288             | 249                    |
| Соус молочный (сладкий)                              | 50                   | 0,967  | 2,267  | 6,633        | 50                                       | 0,167             | 369                    |
| Кисель из вишни                                      | 200                  | 0,167  | 0,078  | 26,833       | 109                                      | 24,4              | 396                    |
| Хлеб пшеничный                                       | 50                   | 3,967  | 0,5    | 24,167       | 117                                      | 0                 |                        |
| Итого:                                               | 450                  | 27,817 | 18,985 | 94,125       | 659                                      | 24,855            |                        |
| Итого за день:                                       | 1830                 | 56,829 | 64,41  | 270,734      | 1890                                     | 153,233           |                        |



День: 8  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 3-7 лет

|                                                   | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                          |                   |                        |
|---------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | Номер<br>рецепту<br>ры |
|                                                   |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Первый завтрак                                    |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным | 180                  | 8,049  | 7,209  | 37,303       | 247                                      | 1,869             | 182                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                      | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                      | 0                 | 1                      |
| Какао с молоком и сахаром                         | 180                  | 3,67   | 3,19   | 15,82        | 107                                      | 1,43              | 416                    |
| Итого:                                            | 400                  | 13,349 | 17,169 | 66,283       | 474                                      | 3,039             |                        |
| Второй завтрак                                    |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Напиток / нарезка фруктовая                       | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Итого:                                            | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Обед                                              |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Салат картофельный с зеленым горошком             | 30                   | 0,509  | 1,573  | 2,933        | 28                                       | 4,698             | 26                     |
| Суп картофельный с мучными клецками               | 180                  | 1,483  | 2,201  | 7,945        | 103                                      | 3,764             | 91                     |
| Капуста тушеная                                   | 130                  | 2,713  | 4,819  | 12,463       | 104                                      | 21,658            | 143                    |
| Котлеты рубленые из курицы                        | 60                   | 9,43   | 9,65   | 9,98         | 164                                      | 0,5               | 322                    |
| Компот из кураги                                  | 180                  | 0,39   | 0,02   | 24,39        | 102                                      | 0,36              | 394                    |
| Хлеб пшеничный                                    | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 70                                       | 0                 |                        |
| Хлеб ржаной                                       | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                       | 0                 |                        |
| Итого:                                            | 640                  | 18,885 | 18,923 | 82,231       | 623                                      | 30,98             |                        |
| Полдник                                           |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Кисломолочный продукт "Снежок"                    | 200                  | 5,6    | 5      | 22           | 156                                      | 0                 | 420                    |
| Булочка "Школьная"                                | 50                   | 4,175  | 1,6    | 2,975        | 153                                      | 0                 | 455                    |
| Итого:                                            | 250                  | 9,775  | 6,6    | 24,975       | 309                                      | 0                 |                        |
| Первый ужин                                       |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Фрукт свежий                                      | 100                  | 0,933  | 0,2    | 8,067        | 43                                       | 60                | 386                    |
| Рис отварной с овощами                            | 180                  | 3,857  | 4,114  | 37,954       | 206                                      | 0,686             | 180                    |
| Чай черный с сахаром                              | 180                  | 0,06   | 0,02   | 9,46         | 38                                       | 0,03              | 411                    |
| Хлеб пшеничный                                    | 40                   | 3,173  | 0,4    | 19,333       | 93                                       | 0                 |                        |
| Итого:                                            | 500                  | 8,023  | 4,734  | 74,814       | 380                                      | 60,716            |                        |
| Итого за день:                                    | 1890                 | 52,122 | 53,466 | 261,723      | 1840                                     | 106,935           |                        |



День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                                                   | Пищевые вещества (г) |        |        |          |                                |                 |                 |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|----------|--------------------------------|-----------------|-----------------|
| Наименование блюда                                                | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углеводы | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С (мг) | Номер рецептуры |
| Первый завтрак                                                    |                      |        |        |          |                                |                 |                 |
| Суп молочный с макаронными изделиями с сахаром и маслом сливочным | 180                  | 5,175  | 4,689  | 16,956   | 131                            | 0,819           | 100             |
| Чай черный с молоком и сахаром                                    | 180                  | 2,67   | 2,34   | 14,31    | 89                             | 1,2             | 413             |
| Бутерброд с маслом сливочным                                      | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62    | 136                            | 0               | 1               |
| Итого:                                                            | 400                  | 10,295 | 14,579 | 45,886   | 356                            | 2,019           |                 |
| Второй завтрак                                                    |                      |        |        |          |                                |                 |                 |
| Напиток / нарезка фруктовая                                       | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42    | 54                             | 12,2            |                 |
| Итого:                                                            | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42    | 54                             | 12,2            |                 |
| Обед                                                              |                      |        |        |          |                                |                 |                 |
| Винегрет с луком репчатым                                         | 30                   | 0,408  | 1,854  | 2,532    | 28                             | 3,078           | 46              |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)         | 180                  | 1,468  | 4,282  | 6,221    | 69                             | 9,664           | 73              |
| Фрикадельки мясные в соусе томатном (х)                           | 40/40                | 6,6    | 6,6    | 6        | 110                            | 0,37            | 305             |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                     | 130                  | 7,453  | 5,278  | 33,523   | 211                            | 0               | 330             |
| Компот из смеси сухофруктов                                       | 180                  | 0,4    | 0,02   | 24,99    | 102                            | 0,36            | 394             |
| Хлеб пшеничный                                                    | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5     | 70                             | 0               |                 |
| Хлеб ржаной                                                       | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02    | 52                             | 0               |                 |
| Итого:                                                            | 660                  | 20,689 | 18,694 | 97,786   | 642                            | 13,472          |                 |
| Полдник                                                           |                      |        |        |          |                                |                 |                 |
| Печенье                                                           | 50                   | 3,75   | 4,9    | 37,2     | 209                            | 0               |                 |
| Напиток из ягодной смеси                                          | 200                  | 0,2    | 0,1    | 13       | 55                             | 15,5            | 393             |
| Итого:                                                            | 250                  | 3,95   | 5      | 50,2     | 264                            | 15,5            |                 |
| Первый ужин                                                       |                      |        |        |          |                                |                 |                 |
| Запеканка из творога                                              | 150                  | 26,31  | 18,075 | 25,725   | 371                            | 0,36            | 251             |
| Соус молочный (сладкий)                                           | 50                   | 0,967  | 2,267  | 6,633    | 50                             | 0,167           | 369             |
| Напиток из яблок с вишней                                         | 200                  | 0,156  | 0,156  | 23,878   | 98                             | 1,722           | 390             |
| Хлеб пшеничный                                                    | 50                   | 3,967  | 0,5    | 24,167   | 117                            | 0               |                 |
| Итого:                                                            | 450                  | 31,4   | 20,998 | 80,403   | 636                            | 2,249           |                 |
| Итого за день:                                                    | 1860                 | 62,604 | 59,381 | 287,75   | 1954                           | 45,41           |                 |



День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

|                                                          | Пищевые вещества (г) |        |        |              |                                          |                   |                        |
|----------------------------------------------------------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| Наименование блюда                                       | Выход (г)            | Белки  | Жиры   | Углевод<br>ы | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С (мг) | Номер<br>рецепту<br>ры |
|                                                          |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Первый завтрак                                           |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Каша "Геркулес" молочная с сахаром и маслом сливочным    | 180                  | 8,074  | 8,991  | 28,534       | 227                                      | 2,169             | 199                    |
| Кофейный напиток молочный с сахаром                      | 180                  | 2,85   | 2,41   | 14,36        | 91                                       | 1,17              | 414                    |
| Бутерброд с маслом сливочным                             | 30/10                | 2,45   | 7,55   | 14,62        | 136                                      | 0                 | 1                      |
| Итого:                                                   | 400                  | 13,374 | 18,951 | 57,514       | 454                                      | 3,339             |                        |
| Второй завтрак                                           |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Напиток / нарезка фруктовая                              | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Итого:                                                   | 100                  | 0,09   | 0,04   | 13,42        | 54                                       | 12,2              |                        |
| Обед                                                     |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Салат из белокочанной капусты (с луком)                  | 30                   | 0,42   | 1,524  | 2,592        | 26                                       | 10,488            | 21                     |
| Рассольник ленинградский (с перловой крупой со сметаной) | 180                  | 1,624  | 4,092  | 10,967       | 87                                       | 4,715             | 82                     |
| Компот из кураги                                         | 180                  | 0,39   | 0,02   | 24,39        | 102                                      | 0,36              | 394                    |
| Мясо птицы в соусе (ф)                                   | 80                   | 9,76   | 12,4   | 2,88         | 163                                      | 1,12              | 161                    |
| Рис отварной с маслом сливочным                          | 130                  | 3,094  | 4,429  | 30,212       | 182                                      | 0                 | 332                    |
| Хлеб пшеничный                                           | 30                   | 2,38   | 0,3    | 14,5         | 70                                       | 0                 |                        |
| Хлеб ржаной                                              | 30                   | 1,98   | 0,36   | 10,02        | 52                                       | 0                 |                        |
| Итого:                                                   | 660                  | 19,648 | 23,125 | 95,561       | 682                                      | 16,683            |                        |
| Полдник                                                  |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Булочка российская                                       | 50                   | 3,517  | 4,008  | 27,758       | 161                                      | 0,008             | 457                    |
| Варенец                                                  | 200                  | 5,22   | 4,5    | 7,2          | 90                                       | 0                 | 420                    |
| Итого:                                                   | 250                  | 8,737  | 8,508  | 34,958       | 251                                      | 0,008             |                        |
| Первый ужин                                              |                      |        |        |              |                                          |                   |                        |
| Фрикадельки рыбные тушеные с томатным соусом             | 80                   | 8,2    | 5,8    | 6,4          | 110                                      | 1                 | 277                    |
| Картофель отварной с маслом сливочным                    | 130                  | 2,479  | 3,742  | 19,946       | 124                                      | 18,2              | 136                    |
| Чай черный с сахаром и лимоном                           | 200                  | 0,12   | 0,02   | 10,2         | 41                                       | 2,63              | 412                    |
| Хлеб пшеничный                                           | 40                   | 3,173  | 0,4    | 19,333       | 93                                       | 0                 |                        |
| Итого:                                                   | 450                  | 13,972 | 9,962  | 55,879       | 368                                      | 21,83             |                        |
| Итого за день:                                           | 1860                 | 55,641 | 60,516 | 257,282      | 1807                                     | 54,09             |                        |
| Итого за 10 дней:                                        | 18520                | 626    | 600    | 2744         | 18981                                    | 781               |                        |
| Среднее за 10 дней:                                      | 1852                 | 63     | 60     | 274          | 1898                                     | 78                |                        |