

Заведующая МБДОУ ДС №35  
пгт Афанасьевского МО Северский район  
Т.А. Бугарева  
Приказ № 75 от 10 мая 2018 г

**Перспективное 10 – ти  
дневное меню  
( сезон Лето- Осень )**

Возрастная категория от 3-7 лет

Сезон: Лето-Осень  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 1 (понедельник)

| Прием пищи | Наименование блюда         | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|
|            |                            |              | Б                    | Ж            | У             |                       |             |
| завтрак    | Каша молочная манная       | 180          | 4,8                  | 4,8          | 20,3          | 192,0                 | 103         |
|            | Чай с лимоном              | 200          | 0,19                 | 0,03         | 10,38         | 30,92                 | 13          |
|            | Хлеб с маслом              | 30/6         | 2,8                  | 5,4          | 14,8          | 119,0                 | 32          |
|            | <b>Всего за завтрак</b>    | <b>416</b>   | <b>7,79</b>          | <b>10,23</b> | <b>45,48</b>  | <b>341,92</b>         |             |
|            |                            |              |                      |              |               |                       |             |
| II завтрак | Сок фруктовый              | 180          | 0,2                  | 0,2          | 20,3          | 83,0                  | 21          |
|            | <b>Всего за II завтрак</b> | <b>180</b>   | <b>0,2</b>           | <b>0,2</b>   | <b>20,3</b>   | <b>83,0</b>           |             |
|            |                            |              |                      |              |               |                       |             |
| обед       | Суп «Харчо» на м/б         | 180          | 3,63                 | 4,13         | 13,78         | 190,02                | 65          |
|            | Жаркое под домашнему       | 200          | 6,43                 | 9,76         | 12,66         | 295,36                | 33          |
|            | Свежий огурец              | 50           | 2,5                  | 0            | 0,54          | 14,4                  | 47          |
|            | Хлеб пшеничный             | 30           | 3                    | 1            | 16,8          | 81,21                 | 31          |
|            | Хлеб ржаной                | 30           | 1,82                 | 0,44         | 11,42         | 66,97                 | 32          |
|            | Компот из сухофруктов      | 180          | 0,62                 | 0            | 19,87         | 77,52                 | 7           |
|            | <b>Всего за обед</b>       | <b>670</b>   | <b>18,0</b>          | <b>15,3</b>  | <b>75,07</b>  | <b>735,48</b>         |             |
|            |                            |              |                      |              |               |                       |             |
| полдник    | Чай                        | 200          | 0                    | 0            | 0             | 29,92                 | 13          |
|            | Кондитерское изделие       | 50           | 3,75                 | 8,5          | 32,5          | 220,0                 | 2           |
|            | <b>Всего за полдник</b>    | <b>250</b>   | <b>9,2</b>           | <b>3,98</b>  | <b>35,64</b>  | <b>249,92</b>         |             |
|            |                            |              |                      |              |               |                       |             |
|            | <b>Всего за день</b>       | <b>1,516</b> | <b>35,19</b>         | <b>29,71</b> | <b>176,49</b> | <b>1410,32</b>        |             |

Сезон: Лето-Осень  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 2 (вторник)

| Прием пищи | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|
|            |                            |             | Б                    | Ж            | У             |                       |             |
| завтрак    | Каша молочная «Дружба»     | 180         | 6,04                 | 5,16         | 34,33         | 212,42                | 12          |
|            | Хлеб с маслом              | 30/6        | 2,8                  | 5,4          | 14,8          | 119,0                 | 32          |
|            | Какао                      | 200         | 1,6                  | 1,4          | 11,1          | 61,0                  | 23          |
|            | Сыр порционный             | 15          | 4,5                  | 5,6          | 0             | 68                    | 1           |
|            | <b>Всего за завтрак</b>    | <b>431</b>  | <b>14,36</b>         | <b>18,87</b> | <b>60,33</b>  | <b>444,58</b>         |             |
| II завтрак | Фрукты свежие              | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                    | 131         |
|            | <b>Всего за II завтрак</b> | <b>100</b>  | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>47</b>             |             |
| обед       | Суп Гороховый на м\б       | 180         | 5,47                 | 6,94         | 21,66         | 152,82                | 24          |
|            | Макароны отварные          | 130         | 5,55                 | 2,0          | 28,95         | 157,0                 | 413         |
|            | Котлета мясная т\с         | 70          | 14,54                | 13,81        | 9,62          | 170,74                | 34          |
|            | Свежий помидор             | 50          | 1,53                 | 0            | 1,62          | 17,1                  | 47          |
|            | Хлеб пшеничный             | 30          | 3,0                  | 1,0          | 16,8          | 81,21                 | 31          |
|            | Хлеб ржаной                | 30          | 1,82                 | 0,44         | 11,42         | 66,97                 | 32          |
|            | Кисель из фруктового сока  | 180         | 0,28                 | 0            | 17,18         | 66,5                  | 9           |
|            | <b>Всего за обед</b>       | <b>670</b>  | <b>32,19</b>         | <b>24,19</b> | <b>107,25</b> | <b>712,34</b>         |             |
| полдник    | Булочка                    | 60          | 5,55                 | 1,18         | 32,04         | 181,64                | 189         |
|            | Чай с лимоном              | 200         | 0,1                  | 0,1          | 8,2           | 30,92                 | 13          |
|            | <b>Всего за полдник</b>    | <b>260</b>  | <b>5,74</b>          | <b>1,21</b>  | <b>47,8</b>   | <b>242,43</b>         |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                       |             |
|            | <b>Всего за день</b>       | <b>1461</b> | <b>52,69</b>         | <b>44,67</b> | <b>225,18</b> | <b>1446,35</b>        |             |



Сезон: Лето-Осень  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 3 (среда)

| Прием пищи | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|
|            |                            |             | Б                    | Ж            | У             |                       |             |
| завтрак    | Каша молочная пшеничная    | 180         | 3,9                  | 4,2          | 13,0          | 187,49                | 89          |
|            | Хлеб с маслом              | 30/6        | 2,8                  | 5,4          | 14,8          | 119,0                 | 32          |
|            | Чай                        | 200         | 0                    | 0            | 8             | 29,92                 | 13          |
|            | <b>Всего за завтрак</b>    | <b>416</b>  | <b>6,7</b>           | <b>9,6</b>   | <b>35,8</b>   | <b>336,41</b>         |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                       |             |
| II завтрак | Фруктовый сок              | 180         | 0,2                  | 0,2          | 20,3          | 83,0                  | 21          |
|            | <b>Всего за II завтрак</b> | <b>180</b>  | <b>0,2</b>           | <b>0,2</b>   | <b>20,3</b>   | <b>83,0</b>           |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                       |             |
| обед       | Борщ со сметаной на к\б    | 180         | 10,55                | 7,16         | 24,93         | 186,14                | 64          |
|            | Пюре картофельное          | 150         | 4,1                  | 3,7          | 29,7          | 168,55                | 43          |
|            | Тефтеля рыбная             | 80          | 52,51                | 10,04        | 11,64         | 241,86                | 90          |
|            | Свежий огурец              | 50          | 2,52                 | 0            | 0,54          | 14,4                  | 47          |
|            | Хлеб пшеничный             | 30          | 3,0                  | 1,0          | 16,8          | 81,21                 | 31          |
|            | Хлеб ржаной                | 30          | 1,82                 | 0,44         | 11,42         | 66,97                 | 32          |
|            | Компот из Свежих фруктов   | 180         | 0,18                 | 0            | 14,39         | 54,5                  | 7           |
|            | <b>Всего за обед</b>       | <b>700</b>  | <b>74,68</b>         | <b>22,34</b> | <b>109,42</b> | <b>813,63</b>         |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                       |             |
| полдник    | Кондитерское изделие       | 50          | 3,75                 | 8,5          | 32,5          | 220,0                 | 2           |
|            | Какао                      | 200         | 1,6                  | 1,4          | 11,1          | 61,0                  | 23          |
|            | <b>Всего за полдник</b>    | <b>250</b>  | <b>5,35</b>          | <b>9,9</b>   | <b>43,6</b>   | <b>281,0</b>          |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                       |             |
|            | <b>Всего за день</b>       | <b>1546</b> | <b>86,93</b>         | <b>42,04</b> | <b>209,12</b> | <b>1514,04</b>        |             |

Сезон: Лето-Осень  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 4 (четверг)

| Прием пищи | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|            |                             |             | Б                    | Ж            | У             |                        |             |
| завтрак    | Запеканка творожен-рисовая  | 170         | 17,91                | 11,39        | 17,43         | 247,11                 | 41          |
|            | Чай с молоком               | 200         | 1,45                 | 1,6          | 10,38         | 58,92                  | 14          |
|            | Хлеб с маслом               | 30/6        | 2,8                  | 5,4          | 14,8          | 119,0                  | 32          |
|            | <b>Всего за завтрак</b>     | <b>406</b>  | <b>24,64</b>         | <b>18,58</b> | <b>51,49</b>  | <b>472,18</b>          |             |
|            |                             |             |                      |              |               |                        |             |
| II завтрак | Фрукты свежие               | 100         | 0,4                  | 0            | 9,8           | 47                     | 131         |
|            | <b>Всего за II завтрак</b>  | <b>100</b>  | <b>0,4</b>           | <b>0</b>     | <b>9,8</b>    | <b>47</b>              |             |
|            |                             |             |                      |              |               |                        |             |
| обед       | Свекольник на к/б           | 180         | 9,09                 | 10,0         | 28,32         | 164,82                 | 170         |
|            | Ленивые голубцы со сметаной | 180         | 12,77                | 6,79         | 41,8          | 266,01                 | 72          |
|            | Свежий помидор              | 50          | 1,53                 | 0            | 1,62          | 17,1                   | 47          |
|            | Хлеб пшеничный              | 30          | 3,0                  | 1            | 16,8          | 81,21                  | 31          |
|            | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,82                 | 0,44         | 11,42         | 66,97                  | 32          |
|            | Кисель из свежих фруктов    | 180         | 0,19                 | 0            | 20,36         | 79,02                  | 24          |
|            | <b>Всего за обед</b>        | <b>650</b>  | <b>27,97</b>         | <b>20,23</b> | <b>122,55</b> | <b>678,53</b>          |             |
|            |                             |             |                      |              |               |                        |             |
| полдник    | Булочка с повидлом          | 70          | 5,63                 | 1,18         | 47,8          | 223,29                 | 135         |
|            | Чай                         | 200         | 0                    | 0            | 8             | 29,92                  | 2           |
|            | <b>Всего за полдник</b>     | <b>270</b>  | <b>5,63</b>          | <b>1,18</b>  | <b>55,6</b>   | <b>253,21</b>          |             |
|            | <b>Всего за день</b>        | <b>1426</b> | <b>58,64</b>         | <b>39,99</b> | <b>239,44</b> | <b>1450,92</b>         |             |

Сезон: Лето-Осень  
Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 5 (пятница)

| Прием пищи | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------|-------------|
|            |                                    |             | Б                    | Ж            | У            |                       |             |
| завтрак    | Суп молочный из макаронных изделий | 180         | 3,8                  | 4,2          | 13,6         | 183,7                 | 93          |
|            | какао                              | 200         | 1,6                  | 1,4          | 11,1         | 61,0                  | 23          |
|            | Хлеб с маслом                      | 30/6        | 2,8                  | 5,4          | 14,8         | 119,0                 | 32          |
|            | <b>Всего за завтрак</b>            | <b>416</b>  | <b>8,2</b>           | <b>11,0</b>  | <b>39,5</b>  | <b>363,7</b>          |             |
| II завтрак | Фруктовый сок                      | 180         | 0,2                  | 0,2          | 20,3         | 83,0                  | 21          |
|            | <b>Всего за II завтрак</b>         | <b>180</b>  | <b>0,2</b>           | <b>0,2</b>   | <b>20,3</b>  | <b>83,0</b>           |             |
| обед       | Суп овощной на к\б                 | 180         | 9,57                 | 8,08         | 31,44        | 230,22                | 34          |
|            | Куры порционные                    | 70          | 24,55                | 12,49        | 11,23        | 235,23                | 92          |
|            | Каша гречневая                     | 130         | 4,5                  | 2,4          | 23,9         | 141,0                 | 38          |
|            | Салат из свежей капусты            | 50          | 1,55                 | 3,09         | 4,42         | 50,49                 | 36          |
|            | Компот из свежих фруктов           | 180         | 0,18                 | 0            | 14,39        | 54,5                  | 7           |
|            | Хлеб пшеничный                     | 30          | 3,0                  | 1            | 16,8         | 81,21                 | 31          |
|            | Хлеб ржаной                        | 30          | 1,82                 | 0,44         | 11,42        | 66,97                 | 32          |
|            | <b>Всего за обед</b>               | <b>670</b>  | <b>45,15</b>         | <b>24,41</b> | <b>110,8</b> | <b>826,23</b>         |             |
| полдник    | Кондитерское изделие               | 50          | 3,75                 | 8,5          | 32,5         | 220,0                 | 2           |
|            | Кефир                              | 200         | 7,8                  | 4,0          | 9,2          | 104,0                 | 15          |
|            | <b>Всего за полдник</b>            | <b>250</b>  | <b>11,55</b>         | <b>12,5</b>  | <b>41,7</b>  | <b>324,0</b>          |             |
|            |                                    |             |                      |              |              |                       |             |
|            | <b>Всего за день</b>               | <b>1516</b> | <b>65,1</b>          | <b>48,11</b> | <b>212,3</b> | <b>1596,96</b>        |             |



Сезон: Лето-Осень  
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 6 (понедельник)

| Прием пищи | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|            |                            |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| завтрак    | Макароны с сыром           | 150/15      | 9,41                 | 7,33         | 33,2          | 217,9                          | 122         |
|            | Чай с молоком              | 200         | 1,45                 | 1,6          | 10,38         | 58,92                          | 14          |
|            | Хлеб с маслом              | 30/6        | 2,8                  | 5,4          | 14,8          | 119,0                          | 32          |
|            | <b>Всего за завтрак</b>    | <b>401</b>  | <b>13,66</b>         | <b>14,33</b> | <b>58,38</b>  | <b>395,82</b>                  |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                                |             |
| II завтрак | Фрукты свежие              | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             | 131         |
|            | <b>Всего за II завтрак</b> | <b>100</b>  | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>47</b>                      |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                                |             |
| обед       | Суп вермишелевый на м\б    | 180         | 9,22                 | 7,13         | 32,96         | 211,06                         | 95          |
|            | Каша гречневая             | 130         | 4,5                  | 2,4          | 23,9          | 141,0                          | 38          |
|            | Гуляш мясной               | 70          | 10,27                | 17,24        | 8,29          | 222,44                         | 162         |
|            | Свежий огурец              | 50          | 2,52                 | 0            | 0,54          | 14,4                           | 47          |
|            | Кисель из фруктового сока  | 180         | 0,28                 | 0            | 17,18         | 66,6                           | 9           |
|            | Хлеб пшеничный             | 30          | 3,0                  | 1,0          | 16,8          | 81,21                          | 31          |
|            | Хлеб ржаной                | 30          | 1,82                 | 0,44         | 11,42         | 66,97                          | 32          |
|            | <b>Всего за обед</b>       | <b>670</b>  | <b>31,61</b>         | <b>28,21</b> | <b>111,09</b> | <b>803,68</b>                  |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                                |             |
| полдник    | Кондитерское изделие       | 50          | 3,75                 | 8,5          | 32,5          | 220,0                          | 2           |
|            | Кефир                      | 200         | 7,8                  | 4,0          | 9,2           | 104                            | 15          |
|            | <b>Всего за полдник</b>    | <b>250</b>  | <b>11,55</b>         | <b>12,5</b>  | <b>41,7</b>   | <b>324,0</b>                   |             |
|            | <b>Всего за день</b>       | <b>1421</b> | <b>57,22</b>         | <b>55,44</b> | <b>220,97</b> | <b>1570,5</b>                  |             |

Сезон: Лето-Осень  
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 7 (вторник)

| Прием пищи | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|            |                            |             | Б                    | Ж            | У             |                        |             |
| завтрак    | Каша «Солнечная»           | 180         | 5,5                  | 5,4          | 24,3          | 191,92                 | 122         |
|            | Чай с лимоном              | 200         | 0,1                  | 0,1          | 8,2           | 30,92                  | 13          |
|            | Хлеб с маслом              | 30/6        | 2,8                  | 5,4          | 14,8          | 119,0                  | 32          |
|            | <b>Всего за завтрак</b>    | <b>416</b>  | <b>8,4</b>           | <b>10,9</b>  | <b>47,3</b>   | <b>341,84</b>          |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                        |             |
| II завтрак | Фруктовый сок              | 180         | 0,2                  | 0,2          | 20,3          | 83,0                   | 21          |
|            | <b>Всего за II завтрак</b> | <b>180</b>  | <b>0,2</b>           | <b>0,2</b>   | <b>20,3</b>   | <b>83,0</b>            |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                        |             |
| обед       | Суп «Снежок» на м\б        | 180         | 8,39                 | 22,59        | 24,54         | 303,28                 | 25          |
|            | Овощное рагу с мясом       | 200         | 17,96                | 12,2         | 34,86         | 275,75                 | 43          |
|            | Свежий помидор             | 50          | 1,53                 | 0            | 1,62          | 17,1                   | 47          |
|            | Компот из свежих фруктов   | 180         | 0,18                 | 0            | 14,39         | 54,5                   | 7           |
|            | Хлеб пшеничный             | 30          | 3,0                  | 1,0          | 16,8          | 81,21                  | 31          |
|            | Хлеб ржаной                | 30          | 34,23                | 0,44         | 11,42         | 66,97                  | 32          |
|            | <b>Всего за обед</b>       | <b>670</b>  | <b>66,4</b>          | <b>36,33</b> | <b>107,63</b> | <b>815,92</b>          |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                        |             |
| полдник    | Булочка с повидлом         | 70          | 5,63                 | 1,18         | 47,8          | 223,29                 | 135         |
|            | Какао                      | 200         | 1,6                  | 1,4          | 11,1          | 61,0                   | 23          |
|            | <b>Всего за полдник</b>    | <b>270</b>  | <b>7,23</b>          | <b>2,58</b>  | <b>58,9</b>   | <b>284,29</b>          |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                        |             |
|            | <b>Всего за день</b>       | <b>1536</b> | <b>46,95</b>         | <b>50,01</b> | <b>239,92</b> | <b>1548,07</b>         |             |



Сезон: Лето-Осень  
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 8 (среда)

| Прием пищи | Наименование блюда            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|            |                               |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| завтрак    | Каша молочная геркулесовая    | 180         | 6,98                 | 9,16         | 33,05         | 194,04                         | 236         |
|            | Какао                         | 200         | 1,6                  | 1,4          | 11,1          | 61,0                           | 13          |
|            | Хлеб с маслом                 | 30/6        | 2,8                  | 5,4          | 14,8          | 119,0                          | 32          |
|            | <b>Всего за завтрак</b>       | <b>416</b>  | <b>11,38</b>         | <b>15,96</b> | <b>58,95</b>  | <b>374,04</b>                  |             |
| II завтрак | Фрукты свежие                 | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47                             | 131         |
|            | <b>Всего за II завтрак</b>    | <b>100</b>  | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>47</b>                      |             |
| обед       | Суп гречневый на к\б          | 180         | 6,05                 | 6,51         | 24,31         | 134,9                          | 79          |
|            | Запеканка печеночно - рисовая | 180         | 24,73                | 15,88        | 49,28         | 402,12                         | 61          |
|            | Салат из свежей капусты       | 50          | 1,55                 | 3,09         | 4,42          | 50,49                          | 36          |
|            | Кисель из свежих фруктов      | 180         | 0,19                 | 0            | 20,36         | 79,02                          | 24          |
|            | Хлеб пшеничный                | 30          | 3,0                  | 1            | 16,8          | 81,21                          | 31          |
|            | Хлеб ржаной                   | 30          | 1,82                 | 0,44         | 11,42         | 66,97                          | 32          |
|            | <b>Всего за обед</b>          | <b>650</b>  | <b>37,17</b>         | <b>23,83</b> | <b>123,79</b> | <b>781,32</b>                  |             |
| полдник    | Кондитерское изделие          | 50          | 3,75                 | 8,5          | 32,5          | 220,0                          | 2           |
|            | Чай с молоком                 | 200         | 1,45                 | 1,6          | 10,38         | 58,92                          | 14          |
|            | <b>Всего за полдник</b>       | <b>250</b>  | <b>5,2</b>           | <b>10,1</b>  | <b>42,88</b>  | <b>278,92</b>                  |             |
|            | <b>Всего за день</b>          | <b>1416</b> | <b>54,39</b>         | <b>50,29</b> | <b>232,24</b> | <b>1547,78</b>                 |             |

Сезон: Лето-Осень  
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 9 (четверг)

| Прием пищи | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|            |                            |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |
| завтрак    | Творожно-манная запеканка  | 170         | 19,61                | 12,67        | 25,51         | 297,92                         | 39          |
|            | Чай                        | 200         | 0                    | 0            | 8             | 29,92                          | 13          |
|            | Хлеб с маслом              | 30/6        | 2,8                  | 5,4          | 14,8          | 119,0                          | 32          |
|            | <b>Всего за завтрак</b>    | <b>406</b>  | <b>22,41</b>         | <b>18,07</b> | <b>22,8</b>   | <b>446,84</b>                  |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                                |             |
| II завтрак | Фруктовый сок              | 180         | 0,2                  | 0,2          | 20,3          | 83,0                           | 21          |
|            | <b>Всего за II завтрак</b> | <b>180</b>  | <b>0,2</b>           | <b>0,2</b>   | <b>20,3</b>   | <b>83,0</b>                    |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                                |             |
| обед       | Суп рыбный                 | 180         | 13,01                | 3,87         | 19,64         | 124,28                         | 170         |
|            | Плов с мясом               | 170         | 12,9                 | 15,22        | 32,58         | 313,58                         | 67          |
|            | Икра свекольная            | 60          | 1,65                 | 4,02         | 9,06          | 71,93                          | 46          |
|            | Компот из свежих фруктов   | 180         | 0,18                 | 0            | 14,39         | 54,5                           | 7           |
|            | Хлеб пшеничный             | 30          | 3,0                  | 1,0          | 16,8          | 81,2                           | 31          |
|            | Хлеб ржаной                | 30          | 1,82                 | 0,44         | 11,42         | 66,97                          | 32          |
|            | <b>Всего за обед</b>       | <b>650</b>  | <b>32,56</b>         | <b>22,55</b> | <b>103,89</b> | <b>712,46</b>                  |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                                |             |
| полдник    | Булочка                    | 60          | 5,55                 | 1,18         | 32,04         | 181,64                         | 138         |
|            | Кефир                      | 200         | 7,8                  | 4,0          | 9,2           | 104,0                          | 15          |
|            | <b>Всего за полдник</b>    | <b>260</b>  | <b>13,35</b>         | <b>5,18</b>  | <b>41,24</b>  | <b>285,64</b>                  |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                                |             |
|            | <b>Всего за день</b>       | <b>1496</b> | <b>68,52</b>         | <b>46,0</b>  | <b>183,5</b>  | <b>1527,94</b>                 |             |

Сезон: Лето-Осень  
Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Режим работы: 10,5 часов  
День: 10 (пятница)

| Прием пищи | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------|-------------|
|            |                            |             | Б                    | Ж            | У             |                       |             |
| завтрак    | Каша молочная гречневая    | 180         | 6,5                  | 4,8          | 26,8          | 204                   | 94          |
|            | Чай с лимоном              | 200         | 0,1                  | 0,1          | 8,2           | 30,92                 | 13          |
|            | Хлеб с маслом              | 30/6        | 2,8                  | 5,4          | 14,8          | 119,0                 | 32          |
|            | <b>Всего за завтрак</b>    | <b>416</b>  | <b>9,4</b>           | <b>10,3</b>  | <b>49,8</b>   | <b>353,92</b>         |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                       |             |
| II завтрак | Фрукты свежие              | 100         | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47,0                  | 131         |
|            | <b>Всего за II завтрак</b> | <b>100</b>  | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>47,0</b>           |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                       |             |
| обед       | Суп картофельный на к\б    | 180         | 6,05                 | 6,51         | 24,31         | 134,9                 | 79          |
|            | Пюре картофельное          | 150         | 6,13                 | 7,23         | 47,08         | 213,55                | 43          |
|            | Куриная подлива в т/с      | 70          | 12,81                | 7,64         | 8,29          | 222,44                | 62          |
|            | Свежий огурец              | 50          | 2,52                 | 0            | 0,54          | 14,4                  | 47          |
|            | Кисель из фруктового сока  | 180         | 0,28                 | 0            | 17,18         | 66,5                  | 9           |
|            | Хлеб пшеничный             | 30          | 3,0                  | 1,0          | 16,8          | 81,2                  | 31          |
|            | Хлеб ржаной                | 30          | 1,82                 | 0,44         | 11,42         | 66,97                 | 32          |
|            | <b>Всего за обед</b>       | <b>690</b>  | <b>32,61</b>         | <b>22,82</b> | <b>125,62</b> | <b>799,96</b>         |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                       |             |
| полдник    | Кондитерское изделие       | 50          | 3,75                 | 8,5          | 32,5          | 220,0                 | 2           |
|            | Какао                      | 200         | 1,6                  | 1,4          | 11,1          | 61,0                  | 23          |
|            | <b>Всего за полдник</b>    | <b>250</b>  | <b>5,35</b>          | <b>9,9</b>   | <b>43,6</b>   | <b>281,0</b>          |             |
|            |                            |             |                      |              |               |                       |             |
|            | <b>Всего за день</b>       | <b>1456</b> | <b>47,76</b>         | <b>43,42</b> | <b>228,82</b> | <b>1481,88</b>        |             |