

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №219"

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МБДОУ "Детский сад №219"  
от 15.11.2024 №141-осн

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ  
( ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3 - 7 ЛЕТ)

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	180	3,80	4,90	26,80	170,30	0,00	181	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,20	6,40	7,60	101,30	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	9,40	38,20	0,02	430	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	7,50	11,70	53,60	356,80	10,02		
<b>Обед</b>								
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	5,10	6,00	12,10	128,10	13,81	83	2008
ПЛОВ	200	18,30	18,90	33,90	379,50	0,64	265	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,60	31,00	50,00	402	2008
Итого за прием пищи:	680	28,60	25,50	90,40	693,00	66,95		
<b>Полдник</b>								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	5,00	6,40	73,60	186,90	0,00	10	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	8,00	102,80	1,20		
Итого за прием пищи:	250	10,60	11,30	81,60	289,70	1,20		
<b>Ужин</b>								
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ ПОДЛИВОМ	220	25,70	20,40	24,90	368,80	0,49	225	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,90	35,90	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	450	28,00	20,60	48,40	473,60	0,51		
Всего за день:		74,70	69,10	274,00	1 813,10	78,68		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ НА МОЛОКЕ	180	6,00	7,10	26,50	192,90	0,56	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	5,10	11,70	100,00	0,06	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,50	3,00	13,60	96,00	0,61	397	2012
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	11,70	15,60	61,60	435,90	11,23		
<b>Обед</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	8,50	7,60	21,20	120,10	4,75	100	2008
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	24,30	34,00	7,20	290,50	2,72	310	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	5,20	3,70	36,20	165,80	20,22	321	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,70	1,70	4,00	34,70	2,00	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,20	0,70	10,40	49,00	60,40	375	2012
Итого за прием пищи:	690	43,40	48,20	109,9	808,00	90,09		
<b>Полдник</b>								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,20	4,30	29,90	178,80	0,05	464	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	6,20	4,50	49,70	264,80	4,05		
<b>Ужин</b>								
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) С ОВОЩАМИ	220	16,10	5,20	20,80	186,90	5,45	240	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,80	35,50	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	450	18,40	5,40	44,20	291,30	5,47		
Всего за день:		79,70	73,70	265,40	1 800,00	110,84		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША "ДРУЖБА" НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	5,90	7,40	26,70	197,60	0,70	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	5,10	11,70	100,00	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,90	2,30	14,50	91,10	0,50	395	2012
ЯБЛОКИ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	423	2008
Итого за прием пищи:	500	11,00	15,20	62,40	434,30	5,20		
<b>Обед</b>								
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4,30	5,10	13,80	122,10	4,76	80	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,70	16,10	8,40	238,00	16,60	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,80	1,80	3,70	38,00	0,73	357	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,70	1,60	4,30	34,30	2,00	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,20	0,90	12,90	62,10	64,40	378	2012
Итого за прием пищи:	680	26,50	26,00	73,70	642,40	108,53		
<b>Полдник</b>								
СДОБА ОРИГИНАЛЬНАЯ	60	5,80	4,90	35,80	208,50	0,06	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,30	4,60	8,80	99,50	0,99	400	2012
Итого за прием пищи:	250	11,10	9,50	44,70	308,00	1,05		
<b>Ужин</b>								
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	200	11,80	7,00	36,80	269,00	5,32	292	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,70	0,30	24,30	114,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,80	35,50	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	450	15,60	7,30	69,90	419,40	5,34		
Всего за день:		64,20	58,00	250,70	1 804,10	120,11		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг		
<b>Завтрак</b>								
КАША МАННАЯ НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	180	5,90	6,80	36,20	197,30	0,61	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,90	5,10	12,10	101,70	0,00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,90	2,30	14,50	91,10	0,49	395	2012
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	11,10	14,60	72,60	437,10	11,10		
<b>Обед</b>								
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,90	3,30	11,30	94,90	5,75	78	2012
ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА	80	11,10	6,10	4,70	147,40	2,38	259	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,50	3,50	31,40	162,30	0,00	181	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	10,60	42,60	50,00	402	2008
Итого за прием пищи:	700	27,30	17,90	94,20	656,30	59,13		
<b>Полдник</b>								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,00	3,90	28,80	166,10	0,00	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,30	4,60	7,60	97,70	0,61	400	2012
Итого за прием пищи:	250	9,30	8,50	36,40	263,80	0,61		
<b>Ужин</b>								
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	220	28,20	16,10	26,00	334,30	6,27	250	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	8,80	40,50	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	450	30,50	16,30	49,40	453,70	6,29		
Всего за день:		78,20	57,30	252,60	1 800,90	77,13		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	5,80	8,30	22,50	188,30	0,45	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	30	3,20	6,90	8,40	109,00	0,06	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,60	3,00	13,50	96,20	0,61	397	2012
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	13,00	18,60	54,20	440,50	11,12		
<b>Обед</b>								
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,90	6,30	12,20	118,90	4,84	76	2012
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	16,20	17,70	7,00	237,80	0,90	279	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	6,30	4,80	41,30	193,40	16,61	321	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,70	1,70	4,00	34,70	2,00	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,70	34,80	50,00	402	2008
Итого за прием пищи:	710	29,90	31,00	104,10	767,50	74,35		
<b>Полдник</b>								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,40	1,60	37,50	171,70	0,00	10	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	3,80	442	2008
Итого за прием пищи:	250	2,40	1,80	57,30	257,70	3,80		
<b>Ужин</b>								
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	200	4,40	5,50	34,50	206,90	3,64	153	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	0,20	19,50	91,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	40,20	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	450	7,50	5,70	63,90	339,00	3,66		
Всего за день:		52,80	57,10	279,50	1 807,70	92,93		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180	4,80	5,40	21,80	154,80	0,00	323	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	5,10	11,70	100,00	0,00	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	10,90	44,00	0,02	430	2008
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	7,10	10,90	54,20	345,80	10,02		
<b>Обед</b>								
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,40	7,90	9,40	131,00	8,40	103	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ПАРОВАЯ)	80	12,80	13,60	14,70	228,20	0,20	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,20	3,00	8,90	77,10	30,63	346	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,60	1,70	3,30	31,80	1,00	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,20	36,80	50,00	376	2012
Итого за прием пищи:	710	25,80	26,70	76,40	652,80	90,23		
<b>Полдник</b>								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	5,40	2,30	23,50	202,20	0,00	10	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	6,40	2,50	43,30	288,20	4,00		
<b>Ужин</b>								
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	200	29,10	15,40	44,40	342,60	0,55	237	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,00	0,20	19,50	91,90	0,00	420	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,90	2,40	14,50	92,00	0,54	394	2012
Итого за прием пищи:	450	25,00	18,00	75,40	526,50	1,09		
Всего за день:		64,30	58,10	249,30	1 813,30	105,34		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	4,90	6,10	25,80	167,60	0,46	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	5,10	11,70	100,00	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,90	2,30	13,70	88,00	0,49	395	2012
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	10,00	13,90	61,00	402,60	10,95		
<b>Обед</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,30	5,30	27,70	152,30	4,59	85	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,80	24,40	24,00	390,80	12,80	276	2012
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,20	0,90	15,90	62,10	54,40	378	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,60	1,70	3,30	31,80	1,00	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	680	31,70	32,80	101,80	784,90	72,79		
<b>Полдник</b>								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,80	4,00	29,80	174,90	0,05	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,60	4,90	8,00	102,80	0,64	400	2012
Итого за прием пищи:	250	10,40	8,90	37,80	277,70	0,69		
<b>Ужин</b>								
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) С ДОЛЬКОЙ СВЕКЛЫ	220	20,70	11,20	14,50	226,00	3,70	250	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	40,20	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	450	23,00	11,40	39,00	335,10	3,72		
Всего за день:		75,10	67,00	239,60	1 800,30	88,15		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,90	4,70	25,60	149,30	0,61	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	35	3,70	6,70	11,40	119,70	0,06		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,60	3,00	13,50	96,20	0,61	397	2012
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	505	13,60	14,80	60,30	412,20	11,28		
<b>Обед</b>								
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,90	5,20	11,60	105,50	3,13	94	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	15,20	16,10	13,70	252,10	39,37	336	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	213	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,40	0,20	35,80	52,40	52,00	401	2008
Итого за прием пищи:	670	27,30	26,50	92,30	619,20	94,50		
<b>Полдник</b>								
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,80	4,00	29,20	171,80	0,05	464	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	5,80	4,20	49,00	257,80	4,05		
<b>Ужин</b>								
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ	220	23,70	19,00	26,90	365,60	0,38	193	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00	420	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,90	2,40	14,20	90,90	0,54	394	2012
Итого за прием пищи:	450	28,80	21,60	55,70	525,40	0,92		
Всего за день:		75,50	67,10	257,30	1 814,60	110,75		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
ЯИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА	180	10,00	13,10	5,90	181,90	0,61	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,80	5,10	11,70	100,00	0,00	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,60	2,10	14,90	81,20	0,44	395	2012
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	14,80	20,70	42,30	410,10	11,05		
<b>Обед</b>								
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4,80	8,40	10,40	141,30	8,26	56	2012
КНЕЛИ (БИТОЧКИ) МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	11,90	15,60	7,30	203,10	1,33	288	2012
ГОРОШНИЦА	150	11,20	3,90	23,30	164,60	0,00	144	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,60	1,70	3,30	31,80	1,00	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,70	34,80	50,00	402	2008
Итого за прием пищи:	700	33,30	30,10	83,90	723,50	60,59		
<b>Полдник</b>								
СДОБА ВИТАЯ	50	4,10	3,30	28,80	161,20	0,00	464	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,60	4,90	8,00	102,40	0,64		
Итого за прием пищи:	250	9,70	8,20	36,80	263,60	0,64		
<b>Ужин</b>								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	9,10	11,20	31,40	243,80	0,06	206	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00	420	
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	2,90	2,40	14,20	90,90	0,54	394	2012
Итого за прием пищи:	450	14,20	13,80	60,20	403,60	0,60		
Всего за день:		72,00	72,80	223,20	1 800,80	72,88		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	5,80	6,90	28,40	201,00	0,64	416	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	30	3,20	6,90	8,40	109,00	0,06		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,50	3,00	14,60	100,00	0,61	397	2012
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00		2008
Итого за прием пищи:	500	12,90	17,20	61,20	457,00	11,31		
<b>Обед</b>								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	180	4,10	3,50	13,70	108,10	4,51	81	2012
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СМЕТАНЕ	80	14,60	8,40	1,00	197,50	15,11	256	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	6,00	4,00	38,30	182,40	18,80	321	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	50	0,70	1,70	4,00	34,70	2,00	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	9,70	45,90	0,00	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,40	21,20	102,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00	442	2008
Итого за прием пищи:	720	31,20	18,30	107,70	756,60	44,49		
<b>Полдник</b>								
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	1,40	1,60	37,50	186,90	0,00	10	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,30	4,60	8,80	106,90	0,99	400	2012
Итого за прием пищи:	250	6,70	6,20	46,30	293,80	0,99		
<b>Ужин</b>								
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,30	6,20	14,20	123,30	8,71	349	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,00	4,50	0,30	61,30	0,00	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	0,00	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	9,90	40,20	0,02	430	2008
Итого за прием пищи:	450	9,60	10,90	39,00	293,70	8,73		
Всего за день:		60,40	52,60	254,20	1 801,10	65,52		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
Итого за весь период	696,90	632,80	2 545,80	18 062,40					
Среднее значение за период	69,60	63,30	254,60	1 806,20					

## СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	501	694	250	450