

Российская федерация  
Муниципальное автономное дошкольное  
Образовательное учреждение  
Детский сад  
Общеразвивающего вида № 1  
с приоритетным осуществлением  
деятельности по  
художественно-эстетическому  
направлению

УТВЕРЖДАЮ:  
Заседующий МАДОУ ДС № 1  
Зактаева О.Н.  
01 октября 2024г.

# ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*период осенний*

*Дети с 3х до 7ми лет.*

### Меню приготавливаемых блюд.

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>											
<b>День 1 ( понедельник).</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	180		7.18	8.32	21.05	211.7	173			
	Батон нарезной Витамин. с масл.сливочным.	50	10	3.13	7.31	20.73	161.4	8/4			
	Чай с молоком с сахаром	200		2	1.98	12.94	77.02	378			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>		<b>12.31</b>	<b>17.61</b>	<b>54.72</b>	<b>450.12</b>				
<b>10:00</b>	Сок фруктовый,	200		0.82	0.16	26.2	110	389			
	Или нарезка из фруктов	100		1.5	0.5	21	96	8			
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>1.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>26.20</b>	<b>21.00</b>	<b>110</b>	<b>96</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая.	60		0.72	2.83	4.63	46.8	73			
	Суп крестьянский с рисом на мясном бульоне.	200		7.84	13.9	21.24	256.68	98			
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150		6.39	2.71	39.19	206.55	203			
	Бефстроганов из мяса свинины.	80		15.57	33.47	10.39	440.26	7			
	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200		0.06	0	11.76	44.78	349			
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98	0.27	11.4	59.7	1			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>745</b>		<b>34.54</b>	<b>53.54</b>	<b>108.63</b>	<b>1106.97</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180		8.69	9.13	31.1	241.38	183			
	Напиток "Витошка " витаминизированный (200),	200		0	0	0	0	353			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25		1.65	0.3	8.35	43.5	2			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>405</b>		<b>10.34</b>	<b>9.43</b>	<b>39.45</b>	<b>284.88</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	<b>1690</b>	<b>58.01</b>	<b>58.69</b>	<b>80.74</b>	<b>81.08</b>	<b>229</b>	<b>223.8</b>	<b>1952</b>	<b>1938</b>

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>												
<b>День 2 (вторник).</b>												
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным.	180		7.42		6.98		32.47		222.77		175
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	50	15	2.64		0.36		15.2		79.6		1/3
	Какао с молоком.	200		3.38		3.5		12.88		96.1		382
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>		<b>13.44</b>		<b>10.84</b>		<b>60.55</b>		<b>398.47</b>		
<b>10:00</b>	Сок фруктовый,	200		0.82		0.16		26.2		110		389
	Или нарезка из фруктов	100		1.5		0.5		21		96		8
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>1.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>26.20</b>	<b>21.00</b>	<b>110</b>	<b>96</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с домашней лапшой на курином бульоне.	200		12.66		4.02		21.68		174.98		217
	Картофель отварной запеченный.	150		3.55		4.74		28.71		114.75		313
	Шницель из рыбы.	80		19.75		7.66		12.13		199.32		29
	Компот из изюма витаминизированный.	200		0.48		0.1		18.76		73.48		348
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3		0.6		16.7		87		2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>		<b>41.39</b>		<b>17.34</b>		<b>107.48</b>		<b>699.28</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущ.	120	30	22.62		19.78		27.46		375.12		188
	Кофейный напиток с молоком.	200		3.06		3.36		12.64		92.26		379
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>		<b>25.68</b>		<b>23.14</b>		<b>40.1</b>		<b>467.38</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1765</b>	<b>1665</b>	<b>81.33</b>	<b>82.01</b>	<b>51.48</b>	<b>51.82</b>	<b>234.3</b>	<b>229.1</b>	<b>1675</b>	<b>1661</b>	

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>											
<b>День 3 (среда).</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой (рис) с маслом сливочным.	180		4.84	6.17	15.64	138.15	121			
	Батон нарезной Витаминизир. с сыром	40	20	6.9	5.14	21.08	158.14	9			
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0	0	353			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>		<b>11.74</b>	<b>11.31</b>	<b>36.72</b>	<b>296.29</b>				
<b>10:00</b>	Сок фруктовый,	200		0.82	0.16	26.2	110	389			
	Или нарезка из фруктов	100		1.5	0.5	21	96	8			
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>1.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>26.20</b>	<b>21.00</b>	<b>110</b>	<b>96</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной.	200		9.96	17.08	20.56	296.34	104			
	Каша гречневая рассыпчатая.	150		6.33	3.2	28.59	168.17	65			
	Котлета домашняя из мяса свинины.	80		17.67	31.57	2.03	404.5	105			
	Соус красный основной.	50		0.86	3.07	4.8	50.83	331			
	Чай с сахаром.(витаминизир).	200		0.22	0	8.9	35.8	376			
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	25		1.65	0.22	9.5	49.75	1			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7	87	2			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>705</b>		<b>39.99</b>	<b>61.14</b>	<b>91.08</b>	<b>1092.39</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный запеченный с масл. сливочным.	150		9.11	11.55	4.15	157.56	210			
	Молоко кипяченое.	200		5.8	6.4	9.4	120	10			
	Кондитерское изделие.	40		3	4.72	29.96	166.84	4			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>390</b>		<b>17.91</b>	<b>22.67</b>	<b>43.51</b>	<b>444.4</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>1635</b>	<b>70.46</b>	<b>71.14</b>	<b>95.28</b>	<b>95.62</b>	<b>197.51</b>	<b>192.31</b>	<b>1943</b>	<b>1929</b>

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>											
<b>День 4 (четверг).</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшениная молочная с маслом сливочным.	180		7.26	6.99	30.1	212.76	182			
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	50	10	3.3	0.45	19	99.5	14			
	Кисель.	200		0	0	8.14	31.68	358			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>		<b>10.56</b>	<b>7.44</b>	<b>57.24</b>	<b>343.94</b>				
<b>10:00</b>	Сок фруктовый,	200		0.82	0.16	26.2	110	389			
	Или нарезка из фруктов	100		1.5	0.5	21	96	8			
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>1.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>26.20</b>	<b>21.00</b>	<b>110</b>	<b>96</b>
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный	60		3	0.12	4.98	33	131			
	Свекла отварная нарезанная соломкой.	60		0.97	0.07	5.72	27.3	81			
	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной	200		8.04	13.84	16.62	237.86	101			
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы.	200		19.28	5.24	27.16	233.62	259			
	Компот из яблок витаминизированный.	200		0.12	0.12	12.7	50.96	344			
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98	0.27	11.4	59.7	1			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7	87	2			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>		<b>35.72</b>	<b>25.59</b>	<b>89.56</b>	<b>702.14</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые из творога с молоком сгущенным.	120	30	21.93	15.89	30.72	353.96	55			
	Какао с молоком.	200		3.38	3.5	12.88	96.1	382			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>		<b>25.31</b>	<b>19.39</b>	<b>43.6</b>	<b>450.06</b>				

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1730</b>	<b>1630</b>	<b>72.41</b>	<b>73.09</b>	<b>52.58</b>	<b>52.92</b>	<b>216.6</b>	<b>211.4</b>	<b>1606</b>	<b>1592</b>	
-----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	--

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>											
<b>День 5 (пятница).</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями с масл сливоч.	180		6.14	7	19.8	167.4	120			
	Батон нарезной Витаминизир. с повидлом.	50	15	3	1.16	20.56	104.8	11			
	Чай с сахаром	200		0.22	0	8.9	35.8	379			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>395</b>		<b>9.36</b>	<b>8.16</b>	<b>49.26</b>	<b>308</b>				
<b>10:00</b>	Сок фруктовый,	200		0.82	0.16	26.2	110	389			
	Или нарезка из фруктов	100		1.5	0.5	21	96	8			
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>1.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>26.20</b>	<b>21.00</b>	<b>110</b>	<b>96</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ на мясном бульоне со сметаной.	200		7.84	11.48	20.09	231.28	27			
	Плов из мяса свинины.	200		14.1	23.16	33.96	429.38	244			
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0	0	353			
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98	0.27	11.4	59.7	1			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7	87	2			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>		<b>27.22</b>	<b>40.91</b>	<b>82.15</b>	<b>807.36</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка дорожная с насыпкой.	70		5.4	0.8	32.22	177.43	418			
	Компот из сухофруктов .	200		0.06	0	11.76	44.78	349			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>		<b>7.11</b>	<b>1.02</b>	<b>53.48</b>	<b>271.96</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1625</b>	<b>1525</b>	<b>44.51</b>	<b>45.19</b>	<b>50.25</b>	<b>50.59</b>	<b>211.1</b>	<b>205.9</b>	<b>1497</b>	<b>1483</b>

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>											
<b>День 6 (понедельник).</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	180		8.69	9.13	31.1	214.38	183			
	Батон нарезной Витаминизир. с сыром	50	15	6.9	5.14	21.08	158.14	9			
	Чай с молоком с сахаром	200		2	1.98	12.94	77.02	378			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>		<b>17.59</b>	<b>16.25</b>	<b>65.12</b>	<b>449.54</b>				
<b>10:00</b>	Сок фруктовый,	200		0.82	0.16	26.2	110	389			
	Или нарезка из фруктов	100		1.5	0.5	21	96	8			
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>1.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>26.20</b>	<b>21.00</b>	<b>110</b>	<b>96</b>
<b>ОБЕД</b>	Горошек зеленый консервированный	60		3	0.12	4.98	33	131			
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне.	200		7.6	11.04	21.14	238.26	103			
	Каша рисовая рассыпчатая.	150		4.24	3	35.08	184.62	304			
	Шницель из мяса свинины.	80		16.54	32.36	11.42	435.74	162			
	Соус красный основной.	50		0.86	3.07	4.8	50.83	331			
	Кисель витаминизированный.	200		0	0	9.32	36.08	358			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	30		1.98	0.36	10.02	52.2	2			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>		<b>36.2</b>	<b>50.22</b>	<b>108.16</b>	<b>1090.43</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный запеченный с масл. сливочным.	150		9.11	11.55	4.15	157.56	210			
	Кофейный напиток с молоком.	200		3.06	3.36	12.64	92.26	348			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20		1.98	0.36	10.02	52.2	2			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>370</b>		<b>14.15</b>	<b>15.27</b>	<b>26.81</b>	<b>302.02</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1815</b>	<b>1715</b>	<b>68.76</b>	<b>69.44</b>	<b>81.9</b>	<b>82.24</b>	<b>226.3</b>	<b>221.1</b>	<b>1952</b>	<b>1938</b>

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры		
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>											
<b>День 7 (вторник).</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ячневая с маслом сливочным.	180		7.34	7.07	28.28		206.71	99		
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с маслом сливочным.	50	10	3.3	0.45	19		99.5	14		
	Какао с молоком.	200		3.38	3.5	12.88		96.1	382		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>		<b>14.02</b>	<b>11.02</b>	<b>60.16</b>		<b>402.31</b>			
<b>10:00</b>	Сок фруктовый,	200		0.82	0.16	26.2		110	389		
	Или нарезка из фруктов	100		1.5	0.5	21		96	8		
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>1.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>26.20</b>	<b>21.00</b>	<b>110</b>	<b>96</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи на курином бульоне со сметаной.	200		9.7	3.82	17.76		145.38	88		
	Картофель тушеный в молоке	150		4.86	4.57	30.33		182.9	311		
	Котлета рыбная	80		19.35	9.47	21.17		251.2	7		
	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	200		0.06	0	11.76		44.78	349		
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98	0.27	11.4		59.7	1		
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7		87	2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>		<b>39.25</b>	<b>24.13</b>	<b>109.12</b>		<b>770.96</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка пшеничная с творогом со сгущенным молоком.	120	30	16.72	14.8	19.39		276.79	219		
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0		0	353		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>		<b>16.72</b>	<b>14.8</b>	<b>19.39</b>		<b>276.79</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>1660</b>	<b>70.81</b>	<b>71.49</b>	<b>50.11</b>	<b>50.45</b>	<b>214.9</b>	<b>209.7</b>	<b>1560</b>	<b>1546</b>



Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>											
<b>День 8 (среда).</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным.	180		7.18		8.32		21.05		211.7	173
	Батон нарезной Витаминизир. с повидлом.	50	15	3		1.16		20.56		104.8	11
	Кисель.	200		0		0		9.32		36.08	358
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>		<b>10.18</b>		<b>9.48</b>		<b>50.93</b>		<b>352.58</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый,	200		0.82		0.16		26.2		110	389
	Или нарезка из фруктов	100		1.5		0.5		21		96	8
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>1.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>26.20</b>	<b>21.00</b>	<b>110</b>	<b>96</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне.	200		7.5		12.86		20.8		241.84	108
	Каша гречневая рассыпчатая.	150		6.33		3.2		28.59		168.17	65
	Печень куриная тушеная в молочном соусе.	80		19.73		12.5		5.8		215.46	258
	Компот из изюма (витаминизир).	200		0.48		0.1		18.76		73.48	348
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98		0.27		11.4		59.7	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25		1.98		0.36		10.02		52.2	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>745</b>		<b>38</b>		<b>29.29</b>		<b>95.37</b>		<b>810.85</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный манный с маслом сливочным.	180		5.85		6.84		18.95		161.6	1
	Чай с молоком с сахаром	200		2		1.98		12.94		77.02	378
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25		1.98		0.36		10.02		52.2	2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>405</b>		<b>9.83</b>		<b>9.18</b>		<b>41.91</b>		<b>290.77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>	<b>1695</b>	<b>58.83</b>	<b>59.51</b>	<b>48.11</b>	<b>48.45</b>	<b>214.4</b>	<b>209.2</b>	<b>1564</b>	<b>1550</b>

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшено) с масл. сливоч..	180		6.48		7.25		21.22		176.89		121
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 с сыром.	50	20	3.78		2.8		7.6		67.6		6
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0		0		0		0		353
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>		<b>10.26</b>		<b>10.05</b>		<b>28.82</b>		<b>244.49</b>		
10:00	Сок фруктовый,	200		0.82		0.16		26.2		110		389
	Или нарезка из фруктов	100		1.5		0.5		21		96		8
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>1.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>26.20</b>	<b>21.00</b>	<b>110</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая.	60		0.72		2.83		4.63		46.8		73
	Суп "Снежок" на курином бульоне со сметаной	200		8.04		13.84		16.62		237.86		101
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным.	150		6.39		2.71		39.19		206.55		203
	Суфле из мяса кури.	80		25.45		10.43		3.46		209.81		299
	Компот из яблок витаминизированный.	200		0.12		0.12		12.7		50.96		344
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98		0.27		11.4		59.7		1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3		6		16.7		87		2
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	120	30	20.47		15.78		22.62		312.71		223
	Чай с сахаром	200		0.22		0		8.9		35.8		379
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>		<b>20.69</b>		<b>15.78</b>		<b>31.52</b>		<b>348.51</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>1670</b>	<b>77.77</b>	<b>78.45</b>	<b>62.19</b>	<b>62.53</b>	<b>191.2</b>	<b>186</b>	<b>1602</b>	<b>1588</b>	

Возрастная категория: с 3х до 7-ми лет.

Сезон осенний.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность		№ рецептуры		
				Белки	Жиры	Углеводы					
<b>Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл</b>											
<b>День 10 (пятница).</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	180		6.64	7.43	27.41	203.96	174			
	Батон нарезной Витаминизированный с маслом сливочным.	50	10	3.13	7.31	20.73	161.4	8/4			
	Чай с молоком с сахаром	200		2	1.98	12.94	77.02	378			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>		<b>11.77</b>	<b>16.72</b>	<b>61.08</b>	<b>442.38</b>				
<b>10:00</b>	Сок фруктовый,	200		0.82	0.16	26.2	110	389			
	Или нарезка из фруктов	100		1.5	0.5	21	96	8			
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>0.82</b>	<b>1.50</b>	<b>0.16</b>	<b>0.50</b>	<b>26.20</b>	<b>21.00</b>	<b>110</b>	<b>96</b>
<b>ОБЕД</b>	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	200		7.56	13.04	21.04	244.92	34			
	Рагу из овощей с мясом свинины.	200		13.44	20.46	33.54	397.04	263			
	Чай с сахаром.(витаминизир).	200		0.22	0	8.9	35.8	376			
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.98	0.27	11.4	59.7	1			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	6	16.7	87	2			
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>		<b>26.5</b>	<b>39.77</b>	<b>91.58</b>	<b>824.46</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями с масл сливоч.	180		6.14	7	19.8	167.4	120			
	Кофейный напиток с молоком.	200		3.06	3.36	12.64	92.26	348			
	Кондитерское изделие.	40		3	4.72	29.96	166.84	4			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>		<b>12.2</b>	<b>15.08</b>	<b>62.4</b>	<b>426.5</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>1700</b>	<b>51.29</b>	<b>51.97</b>	<b>71.73</b>	<b>72.07</b>	<b>241.3</b>	<b>236.1</b>	<b>1803</b>	<b>1789</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025