

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

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Заведующий МАДОУ ДС № 1**  
**Гактаева О.Н.**  
**01 октября 2024г.**



# **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ**

*период осенний*

*Дети с 3х до 7ми лет.*

Меню диетическое (безлактозное) 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 геркулесовая на безлактозном молоке.	180		4.34		6.82		31.79		212.17	173/3
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	50		3.75		1.45		25.7		131	8/4
	Чай с безлактозным молоком с сахаром	200		0.92		0.16		16.5		74.22	378/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>		<b>9.01</b>		<b>8.43</b>		<b>73.99</b>		<b>417.39</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 растительным.	150		5.65		5.05		34.08		206.99	203/1
	Мясо свинина тушеное с овощами.	80		12.98		28.65		7.36		373.74	7-Jan
	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.	25		1.98		0.36		10.02		52.2	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>745</b>		<b>31.21</b>		<b>51.06</b>		<b>100.49</b>		<b>1040.89</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша гречневая на безлактозном молоке.	180		4.46		6.12		29.61		197.98	183/2
	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>6.11</b>		<b>6.42</b>		<b>37.96</b>		<b>241.48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1780</b>	<b>1680</b>	<b>47.15</b>	<b>47.83</b>	<b>66.07</b>	<b>66.41</b>	<b>238.6</b>	<b>233.4</b>	<b>1810</b>	<b>1796</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 на безлактозном молоке.	180		3.89	5.54	32.4	202	175/3		
	Хлеб пшеничный витамин. Валитек -8 с повидлом.	50	15	2.64	0.36	15.2	79.6	1/3		
	Какао на безлактозном молоке с сахаром.	200		1.38	0.5	17.28	82.9	382/1		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>		<b>7.91</b>	<b>6.4</b>	<b>64.88</b>	<b>364.5</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 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		3.43	4.44	28.05	166.23	313/1		
	Шницель из рыбы.	80		23.78	9.59	11.88	229.25	227/1		
	Компот из изюма витаминизированный.	200		0.48	0.1	18.76	73.48	348		
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Валитек- 8).	30		1.65	0.22	9.5	49.75	1		
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50		3.3	0.6	16.7	87	2		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>		<b>45.82</b>	<b>19.04</b>	<b>108.2</b>	<b>789.79</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша рисовая на безлактозном молоке.	120		3.19	3.94	30.33	176.53	174/1		
	Коф. напиток с безлактозным молоком с сахаром.	200		1.18	0.48	18.38	85.86	379/1		
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>		<b>4.37</b>	<b>4.42</b>	<b>48.71</b>	<b>262.39</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1735</b>	<b>1635</b>	<b>58.92</b>	<b>59.6</b>	<b>30.02</b>	<b>30.36</b>	<b>248</b>	<b>242.8</b>	<b>1527 1513</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 на безлактозном молоке с крупой (рис).	180		2.43	4.28	24.68		153.79	121/1		
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	40		6.9	5.14	21.08		158.14	9		
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200		0	0	0		0	353		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>		<b>9.33</b>	<b>9.42</b>	<b>45.76</b>		<b>311.93</b>			
<b>10:00</b>	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.	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>	Яйцо отварное.	41		9.11	11.55	4.15		157.56	210		
	Чай с сахаром .	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>281</b>		<b>17.91</b>	<b>22.67</b>	<b>43.51</b>		<b>444.4</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1606</b>	<b>1506</b>	<b>68.05</b>	<b>68.73</b>	<b>93.39</b>	<b>93.73</b>	<b>206.55</b>	<b>201.35</b>	<b>1959</b>	<b>1945</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 пшеничная на безлактозном молоке.	180		3.15	3.82	25.43	155.74	182/1			
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8 .	25		1.65	0.22	9.5	49.75	1/4			
	Кисель.	200		0	0	8.14	31.68	358			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>405</b>		<b>4.8</b>	<b>4.04</b>	<b>43.07</b>	<b>237.17</b>				
<b>10:00</b>	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.	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 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>	Каша манная на безлактозном молоке.	180		3.89	5.54	32.4	202	175/1			
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200		1.38	0.5	17.28	82.9	382/1			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>		<b>5.27</b>	<b>6.04</b>	<b>49.68</b>	<b>284.9</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1725</b>	<b>1625</b>	<b>46.61</b>	<b>47.29</b>	<b>35.83</b>	<b>36.17</b>	<b>208.5</b>	<b>203.3</b>	<b>1334</b>	<b>1320</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 на безлактозном молоке с макаронными изделиями.	180		2.17	3.32	18.19	116.25	120/1		
	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>5.39</b>	<b>4.48</b>	<b>47.65</b>	<b>256.85</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 96</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ на мясном бульоне.	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>5.46</b>	<b>0.8</b>	<b>43.98</b>	<b>222.21</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1625</b>	<b>1525</b>	<b>38.89</b>	<b>39.57</b>	<b>46.35</b>	<b>46.69</b>	<b>200</b>	<b>194.8</b>	<b>1396 1382</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		
Вода питьевая детская (на весь день не менее), 300мл							
<b>День 6 (понедельник).</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая на безлактозном молоке.	180	4.46	6.12	29.61	197.98	183/1
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	50	3.75	1.45	25.7	131	8/1
	Чай с безлактозным молоком с сахаром.	200	0.92	0.16	16.5	74.22	378/1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>9.13</b>	<b>7.73</b>	<b>71.81</b>	<b>403.2</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 пшеничный витаминизированный (Валитек - 8).	30	1.98	0.27	11.4	59.7	1
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	50	1.98	0.36	10.02	52.2	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>36.2</b>	<b>50.22</b>	<b>108.16</b>	<b>1090.43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйцо отварное.	40	5.08	4.66	0.28	62.8	209/1
	Коф напиток с белактозном молоком с сахаром.	200	3.06	3.36	12.64	85.86	348
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	20	1.98	0.36	10.02	52.2	2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>10.12</b>	<b>8.38</b>	<b>22.94</b>	<b>200.86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1710</b>   <b>1610</b>	<b>56.27</b>   <b>56.95</b>	<b>66.49</b>   <b>66.83</b>	<b>229.1</b>   <b>223.9</b>	<b>1804</b>   <b>1790</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 на безлактозном молоке ячневая.	180	3.8	3.62	31.1		179.03	181/1			
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	3.3	0.45	19		99.5	14			
	Какао с безлактозным молоком с сахаром.	200	1.24	0.45	15.55		74.61	382			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>8.34</b>	<b>4.52</b>	<b>65.65</b>		<b>353.14</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.	200	10.78	7.08	17.12		176.12	88/1			
	Картофель отварной с маслом растительным .	150	3.43	4.44	28.05		166.23	313/1			
	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>43.29</b>	<b>29.25</b>	<b>97.57</b>		<b>782.09</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Каша пшенная на безлактозном молоке.	180	1.78	0.86	0.94		18.62	219			
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	0	0		0	353			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>380</b>	<b>1.78</b>	<b>0.86</b>	<b>0.94</b>		<b>18.62</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1780</b>	<b>1680</b>	<b>54.23</b>	<b>54.91</b>	<b>34.79</b>	<b>35.13</b>	<b>190.4</b>	<b>185.2</b>	<b>1264</b>	<b>1250</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 геркулесовая на безлактозном молоке.	180		4.34	6.82	31.79	212.17	173/3			
	Батон нарезной Витаминизир. с повидлом.	50	15	3	1.16	20.56	104.8	11			
	Кисель.	200		0	0	7.32	28.5	358			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>		<b>7.34</b>	<b>7.98</b>	<b>59.67</b>	<b>345.47</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 картофельный с клецками на мясном бульоне.	200		8.12	15.3	22.82	275.5	108/1			
	Каша гречневая рассыпчатая.	150		5.67	5.49	25.69	174.6	65/1			
	Печень куриная тушеная с овощами.	80		19.02	10.7	11.23	218.38	258/1			
	Компот из изюма (витаминизир).	200		0.64	0.14	22.5	88.42	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>37.41</b>	<b>32.26</b>	<b>103.66</b>	<b>868.8</b>				
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп на безлактозном молоке с крупой (манка) .	180		2.5	4.39	23.8	151.25	123/1			
	Чай с безлактозным молоком с сахаром	200		0.92	0.16	16.5	74.22	378/2			
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25		1.65	0.3	8.35	43.5	2			
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>405</b>		<b>5.07</b>	<b>4.85</b>	<b>48.65</b>	<b>268.97</b>				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1795</b>	<b>1695</b>	<b>50.64</b>	<b>51.32</b>	<b>45.25</b>	<b>45.59</b>	<b>238.2</b>	<b>233</b>	<b>1593</b>	<b>1579</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 9 (четверг).</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп на безлактозном молоке с крупой (пшено) .	180	3.15	4.81	27.38	171.97	121/1
	Хлеб пшеничный витаминизированный Валитек -8.	50	3.3	0.45	19	99.5	14
	Напиток "Витошка " витаминизированный.	200	0	0	0	0	353
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>6.45</b>	<b>5.26</b>	<b>46.38</b>	<b>271.47</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>	Икра кабачковая.	60	0.72	2.83	4.63	46.8	73
	Суп "Снежок" на курином бульоне.	200	6.56	2.96	11.8	100.24	101/1
	Макаронные изделия отварные с маслом растительным.	150	5.65	5.05	34.08	206.99	203/1
	Суфле из мяса кури.	80	23.62	6.64	2.5	164.32	299/1
	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>770</b>	<b>41.95</b>	<b>23.87</b>	<b>93.81</b>	<b>716.01</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйцо отварное.	40	5.08	4.66	0.28	62.8	209/1
	Чай с сахаром.	200	0.22	0	8.9	35.8	379
	Хлеб ржаной витаминизированный Валитек - 8.	25	1.65	0.3	8.35	43.5	2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>5.3</b>	<b>4.66</b>	<b>9.18</b>	<b>98.6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>   <b>1540</b>	<b>54.52</b>   <b>55.2</b>	<b>33.95</b>   <b>34.29</b>	<b>175.6</b>   <b>170.4</b>	<b>1196</b>   <b>1182</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 рисовая на безлактозном молоке.	120		3.19		3.94		30.33		176.53	174/1
	Батон нарезной витаминизированный каротином.	50		3.75		1.45		25.7		131	8/1
	Чай с безлактозным молоком с сахаром	200		0.92		0.16		16.5		74.22	378/2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>		<b>7.86</b>		<b>5.55</b>		<b>72.53</b>		<b>381.75</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.	200		3.72		7.36		10.58		130	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>22.66</b>		<b>34.09</b>		<b>81.12</b>		<b>709.54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп на безлактозном молоке с макаронными изделиями.	180		2.17		3.32		18.19		116.25	120/1
	Коф напиток с беллактозном молоком с сахаром.	200		3.06		3.36		12.64		85.86	348
	Кондитерское изделие.	40		3		4.72		29.96		166.84	4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>		<b>8.23</b>		<b>11.4</b>		<b>60.79</b>		<b>368.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>1630</b>	<b>39.57</b>	<b>40.25</b>	<b>51.2</b>	<b>51.54</b>	<b>240.6</b>	<b>235.4</b>	<b>1570</b>	<b>1556</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712125

Владелец Тактаева Ольга Николаевна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025