

Утверждено:  
приказом по МБДОУ «Ровеньский детский  
сад №3 комбинированного вида  
Белгородской области»  
№ 117 от 30.05.2024г

# Примерное десятидневное меню

МБДОУ «Ровеньский детский сад №3  
комбинированного вида Белгородской области»  
на осенне-зимний период

День: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

| №<br>ра<br>ск<br>ла<br>дк<br>и | Приём<br>пищи              | Наименование<br>блюда                          | Выход<br>в г. | Пищевые вещества, г |      |       | Калор<br>ии | В -1  | С     |
|--------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------|---------------|---------------------|------|-------|-------------|-------|-------|
|                                |                            |                                                |               | Б                   | Ж    | У     |             |       |       |
|                                | Завтрак<br>8.15-8.50       | Макароны отварные<br>с тертым сыром            | 200/5         | 5,5                 | 5,8  | 23,7  | 169,2       | 0,07  | 1,2   |
|                                |                            | Бутерброд со<br>сливочным маслом               | 30/5          | 4,9                 | 2,9  | 9     | 81,4        | 0,06  | 0     |
|                                |                            | Чай с лимоном                                  | 200           | 52,6                | 25,0 | 4,8   | 65,0        | 44,1  | 1,3   |
|                                |                            |                                                |               |                     |      |       |             |       |       |
|                                | II Завтрак<br>9.30-10.30   | Сок (фрукты)                                   | 100           | 0,4                 | 0,4  | 0,3   | 47,0        | 0,1   | 10,0  |
|                                |                            |                                                |               |                     |      |       |             |       |       |
|                                |                            |                                                |               |                     |      |       |             |       |       |
|                                | Обед<br>11.20-13.00        | Салат из соленых<br>огурцов                    | 60            | 1,0                 | 5,6  | 0,6   | 11,7        | 0,04  | 19,1  |
|                                |                            | Суп картофельный с<br>мясными<br>фрикадельками | 200/35        | 5,9                 | 6,5  | 38,1  | 259,5       | 0,2   | 8,67  |
|                                |                            | Гуляш из мяса                                  | 80            | 11,3                | 18   | 4,7   | 227,5       | 0,15  | 0     |
|                                |                            | Каша гречневая со<br>сливочным маслом          | 150           | 8,3                 | 6,9  | 38,8  | 218,0       | 0,18  | 0     |
|                                |                            | Компот из<br>сухофруктов                       | 200           | 0,6                 | 0,1  | 31,7  | 131,0       | 0,02  | 0     |
|                                |                            | Хлеб пшенично-<br>ржаной                       | 75            | 3,8                 | 0,4  | 24,6  | 117,5       | 0,1   | 0     |
|                                |                            |                                                |               |                     |      |       |             |       |       |
|                                | Полдник<br>15.15-<br>15.40 | Яйцо вареное                                   | 80            | 2,6                 | 0,1  | 0,2   | 11,4        | 0     | 0     |
|                                |                            | Винегрет овощной                               | 60            | 1,0                 | 2,1  | 0,9   | 9           | 0,03  | 5,1   |
|                                |                            | Кисель из с/фруктов                            | 180           | 0,02                | 0    | 8,4   | 43,7        | 0     | 0     |
|                                | Итого за<br>день           |                                                |               | 97,92               | 73,8 | 185,8 | 1391,9      | 45,05 | 45,37 |

День: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

| №<br>ра<br>ск<br>ла<br>дки | Приём<br>пищи              | Наименование блюда                                | Выход<br>в г. | Пищевые вещества, г |      |        | Калории | В -1 | С     |
|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------|---------------|---------------------|------|--------|---------|------|-------|
|                            |                            |                                                   |               | Б                   | Ж    | У      |         |      |       |
|                            | Завтрак<br>8.15-8.50       | Каша молочная<br>пшеничная со<br>сливочным маслом | 200           | 10,8                | 13,3 | 52,3   | 370,4   | 0,3  | 0,8   |
|                            |                            | Бутерброд с<br>повидлом и<br>сливочным маслом     | 35/5/5        | 4,4                 | 2,4  | 39,9   | 199,2   | 0,1  | 0     |
|                            |                            | Чай с сахаром                                     | 200           | 27,7                | 0    | 0      | 13,0    | 51,9 | 0     |
|                            |                            |                                                   |               |                     |      |        |         |      |       |
|                            | II Завтрак<br>9.30-10.30   | Сок (фрукты)                                      | 100           | 0,4                 | 0,4  | 0,3    | 47,0    | 0,1  | 10,0  |
|                            |                            |                                                   |               |                     |      |        |         |      |       |
|                            |                            |                                                   |               |                     |      |        |         |      |       |
|                            | Обед<br>11.20-13.00        | Салат из свежих<br>огурцов                        | 60            | 7,6                 | 6,1  | 0,95   | 67,3    | 0,38 | 0,95  |
|                            |                            | Рассольник на<br>мясном бульоне со<br>сметаной    | 200           | 3,4                 | 1,7  | 21,9   | 141,2   | 0,1  | 28,0  |
|                            |                            | Плов из курицы со<br>сливочным маслом             | 160           | 22,9                | 23,7 | 28,2   | 414,4   | 0,2  | 7,0   |
|                            |                            | Компот из с/фруктов                               | 200           | 0,6                 | 0,1  | 31,7   | 131,0   | 0,02 | 0     |
|                            |                            | Хлеб пшенично-<br>ржаной                          | 50            | 3,8                 | 0,4  | 24,6   | 117-5   | 0,1  | 0     |
|                            |                            |                                                   |               |                     |      |        |         |      |       |
|                            | Полдник<br>15.15-<br>15.40 | Ленивые вареники со<br>сливочным маслом           | 140           | 4,3                 | 12,4 | 21,0   | 211,8   | 0    | 0     |
|                            |                            | Молоко кипяченое                                  | 200           | 5,8                 | 5,0  | 9,6    | 108,0   | 0,1  | 2,6   |
|                            | Итого за<br>день           |                                                   |               | 91,7                | 65,5 | 230,45 | 1820,8  | 53,3 | 49,35 |

**День: 3**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 2 до 7 лет**

| №<br>ра<br>ск<br>ла<br>дк<br>и | Приём<br>пищи                       | Наименование<br>блюда                                         | Вых<br>од<br>в г. | Пищевые вещества, г |      |       | Калор<br>ии | В -1 | С     |
|--------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|------|-------|-------------|------|-------|
|                                |                                     |                                                               |                   | Б                   | Ж    | У     |             |      |       |
|                                | <b>Завтрак<br/>8.15-8.50</b>        | Суп рисовый<br>молочный со<br>сливочным маслом                | 200/2             | 32,8                | 30,1 | 32,9  | 227,9       | 0,3  | 1,3   |
|                                |                                     | Какао на молоке                                               | 200               | 5,8                 | 5,0  | 9,6   | 108,0       | 0,1  | 2,6   |
|                                |                                     | Бутерброд со<br>сливочным маслом                              | 35/5/             | 4,4                 | 2,4  | 39,9  | 199,2       | 0,1  | 0     |
|                                |                                     |                                                               |                   |                     |      |       |             |      |       |
|                                | <b>II Завтрак<br/>9.30-10.30</b>    | Сок (фрукты)                                                  | 100               | 0,4                 | 0,4  | 0,3   | 18,2        | 0,3  | 0,8   |
|                                |                                     |                                                               |                   |                     |      |       |             |      |       |
|                                |                                     |                                                               |                   |                     |      |       |             |      |       |
|                                | <b>Обед<br/>11.20-13.00</b>         | Салат витаминный                                              | 60                | 1,0                 | 2,1  | 0,9   | 9,0         | 0,03 | 5,1   |
|                                |                                     | Борщ на мясном<br>бульоне со сметаной                         | 200               | 3,1                 | 2,4  | 18,0  | 133,5       | 0,1  | 31,4  |
|                                |                                     | Жаркое по-<br>домашнему из<br>говядины со<br>сливочным маслом | 180               | 16,9                | 17,5 | 14,8  | 309,0       | 0,1  | 21,2  |
|                                |                                     | Компот из с/фруктов                                           | 180               | 0,6                 | 0,1  | 31,7  | 131,0       | 0,02 | 0     |
|                                |                                     | Хлеб пшенично-<br>ржаной                                      | 75                | 3,8                 | 0,4  | 24,6  | 117,5       | 0,1  | 0     |
|                                |                                     |                                                               |                   |                     |      |       |             |      |       |
|                                | <b>Полдник<br/>15.15-<br/>15.40</b> | Творожная<br>запеканка                                        | 140               | 1,3                 | 6,2  | 0,8   | 70,1        | 0,31 | 20,2  |
|                                |                                     | Кофейный напиток                                              | 200               | 6,5                 | 6,4  | 43,2  | 256,0       | 0,3  | 50,7  |
|                                |                                     | Пряник                                                        | 32                | 3,8                 | 4,9  | 37,2  | 206,5       | 0    | 0     |
|                                | <b>Итого за<br/>день</b>            |                                                               |                   | 80,4                | 77,9 | 253,9 | 1785,9      | 1,76 | 133,3 |

День: 4

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

| №<br>ра<br>ск<br>ла<br>дк<br>и | Приём<br>пищи              | Наименование<br>блюда                               | Вых<br>од<br>в г. | Пищевые вещества, г |       |       | Калор<br>ии | В -1  | С    |
|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|---------------------|-------|-------|-------------|-------|------|
|                                |                            |                                                     |                   | Б                   | Ж     | У     |             |       |      |
|                                | Завтрак<br>8.15-8.50       | Каша ячневая<br>молочная со<br>сливочным маслом     | 200               | 0,8                 | 13,3  | 52,3  | 370,4       | 0,3   | 0,8  |
|                                |                            | Кофейный напиток<br>на молоке                       | 180               | 5,36                | 25,0  | 4,8   | 65,0        | 44,1  | 1,3  |
|                                |                            | Бутерброд со<br>сливочным маслом и<br>сыром         | 35/5/1<br>0       | 14,9                | 2,9   | 9,0   | 81,4        | 0,06  | 0    |
|                                |                            |                                                     |                   |                     |       |       |             |       |      |
|                                | II Завтрак<br>9.30-10.30   | Сок (фрукты)                                        | 100               | 0,4                 | 0,4   | 8,3   | 47,0        | 0,1   | 10,0 |
|                                |                            |                                                     |                   |                     |       |       |             |       |      |
|                                |                            |                                                     |                   |                     |       |       |             |       |      |
|                                | Обед<br>11.20-13.00        | Салат из свеклы                                     | 60                | 2,8                 | 0,7   | 18,2  | 115,7       | 0,3   | 0    |
|                                |                            | Суп картофельный<br>на мясном бульоне с<br>клецками | 200               | 11,7                | 10,5  | 25,5  | 243,0       | 0,1   | 8,9  |
|                                |                            | Голубцы ленивые со<br>сливочным маслом              | 180               | 18,4                | 17,6  | 19,6  | 31,9        | 0,1   | 18,8 |
|                                |                            | Кисель из с/фруктов                                 | 180               | 0,02                | 0     | 8,4   | 43,7        | 0     | 0    |
|                                |                            | Хлеб пшенично-<br>ржаной                            | 75                | 3,8                 | 0,4   | 24,6  | 117,5       | 0,1   | 0    |
|                                |                            |                                                     |                   |                     |       |       |             |       |      |
|                                | Полдник<br>15.15-<br>15.40 | Рыба тушеная с<br>овощами и гарниром                | 1/150/<br>50/150  | 47,8                | 43,9  | 3,5   | 316,6       | 0     | 1,3  |
|                                |                            | Икра кабачковая                                     | 60                | 0,6                 | 4,2   | 4,2   | 58,2        | 0     | 0    |
|                                |                            | Хлеб пшеничный<br>(батон)                           | 20                | 3,8                 | 0,4   | 24,6  | 117,5       | 0,1   | 0    |
|                                |                            | Чай с лимоном                                       | 200               | 0,2                 | -     | 25,7  | 105,0       | 0,01  | 13,0 |
|                                | Итого за<br>день           |                                                     |                   | 110,58              | 119,3 | 228,7 | 1712,9      | 45,27 | 54,1 |

День: 5

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

| №<br>ра<br>ск<br>ла<br>дк<br>и | Приём<br>пищи              | Наименование<br>блюда                       | Вых<br>од<br>в г. | Пищевые вещества, г |       |        | Калор<br>ии | В -1   | С     |
|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------|-------------------|---------------------|-------|--------|-------------|--------|-------|
|                                |                            |                                             |                   | Б                   | Ж     | У      |             |        |       |
|                                | Завтрак<br>8.15-8.50       | Суп молочный с<br>гречневой крупой          | 200               | 32,8                | 30,1  | 32,0   | 227,0       | 0,1    | 1,3   |
|                                |                            | Какао на молоке                             | 180               | 27,7                | 0     | 0      | 13,0        | 51,9   | 0     |
|                                |                            | Бутерброд со<br>сливочным маслом и<br>сыром | 35/5/1<br>0       | 4,9                 | 2,9   | 9,0    | 81,4        | 0,06   | 0     |
|                                |                            |                                             |                   |                     |       |        |             |        |       |
|                                | II Завтрак<br>9.30-10.30   | Сок (фрукты)                                | 160               | 0,5                 | 0,1   | 9,9    | 43,0        | 0,01   | 2,0   |
|                                |                            |                                             |                   |                     |       |        |             |        |       |
|                                |                            |                                             |                   |                     |       |        |             |        |       |
|                                | Обед<br>11.20-13.00        | Салат из солёных<br>огурцов с луком         | 60                | 1,3                 | 6,2   | 0,8    | 70,1        | 0,31   | 20,2  |
|                                |                            | Борщ на мясном<br>бульоне со сметаной       | 200/5             | 1,63                | 2,08  | 2,5    | 88,0        | 0,01   | 0,13  |
|                                |                            | Котлета рыбная<br>любительская              | 80                | 4,43                | 0,18  | 1,89   | 27,0        | 0,024  | 0,61  |
|                                |                            | Картофельное пюре<br>со сливочным маслом    | 150               | 6,5                 | 6,4   | 43,2   | 256,0       | 0,3    | 50,7  |
|                                |                            | Компот из с/фруктов                         | 200               | 0,6                 | 0,1   | 31,7   | 131,0       | 0,02   | 0     |
|                                |                            | Хлеб пшенично-<br>ржаной                    | 75                | 3,8                 | 0,4   | 24,6   | 117,5       | 0,1    | 0     |
|                                |                            |                                             |                   |                     |       |        |             |        |       |
|                                | Полдник<br>15.15-<br>15.40 | Яйцо                                        | 40                | 1,3                 | 1,2   | 0,1    | 5,7         | 0      | 0     |
|                                |                            | Сдоба обыкновенная                          | 80                | 38,7                | 39,6  | 74,0   | 519,6       | 0,1    | 1,3   |
|                                |                            | Кефир                                       | 180               | 5,11                | 4,5   | 7,2    | 90,0        | 0,08   | 1,05  |
|                                | Итого за<br>день           |                                             |                   | 129,27              | 93,76 | 236,89 | 1669,3      | 53,014 | 77,29 |

День: 6

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

| № рас<br>кла<br>дк<br>и | Приём<br>пищи            | Наименование<br>блюда                    | Вых<br>од<br>в г. | Пищевые вещества, г |        |        | Калор<br>ии | В -1  | С     |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------|-------------------|---------------------|--------|--------|-------------|-------|-------|
|                         |                          |                                          |                   | Б                   | Ж      | У      |             |       |       |
|                         | Завтрак<br>8.15-8.50     | Омлет натуральный                        | 85                | 7,5                 | 13,46  | 1,51   | 157         | 0,047 | 0,15  |
|                         |                          | икра кабачковая                          | 60                | 0,5                 | 0,1    | 2,3    | 12,1        | 0     | 6,3   |
|                         |                          | Чай с лимоном                            | 200               | 0,5                 | 0,3    | 0,2    | 5,8         | 0     | 0     |
|                         |                          | Бутерброд со<br>сливочным маслом         | 35/5/             | 14,9                | 2,9    | 9,0    | 81,4        | 0,06  | 0     |
|                         |                          | Печенье                                  | 32                | 3,8                 | 4,9    | 37,2   | 206,5       | 0     | 0     |
|                         |                          |                                          |                   |                     |        |        |             |       |       |
|                         | II Завтрак<br>9.30-10.30 | Сок (фрукты)                             | 160               | 0,5                 | 0,1    | 9,9    | 43,0        | 0,01  | 2,0   |
|                         |                          |                                          |                   |                     |        |        |             |       |       |
|                         |                          |                                          |                   |                     |        |        |             |       |       |
|                         | Обед<br>11.20-13.00      | Салат из соленых<br>огурцов (помидор)    | 60                | 1,0                 | 5,6    | 0,6    | 11,7        | 0,04  | 19,1  |
|                         |                          | Суп с мясными<br>фрикадельками           | 200/35            | 5,9                 | 6,5    | 38,1   | 259,5       | 0,2   | 0,1   |
|                         |                          | Котлета мясная<br>рубленая               | 80                | 8,64                | 5,79   | 5,71   | 110,0       | 0,045 | 0     |
|                         |                          | Каша гречневая с<br>сливочным маслом     | 150/3             | 8,5                 | 6,9    | 38,8   | 218,0       | 0,18  | 19,6  |
|                         |                          | Компот из с/фруктов                      | 200               | 0,2                 | 0      | 25,7   | 105,0       | 0,01  | 0,13  |
|                         |                          | Хлеб пшенично-<br>ржаной                 | 75                | 3,8                 | 0,4    | 24,6   | 117,5       | 0,1   | 0     |
|                         |                          |                                          |                   |                     |        |        |             |       |       |
|                         | Полдник<br>15.15-15.40   | Макароны отварные<br>со сливочным маслом | 150/2             | 5,42                | 4,64   | 30,86  | 187,7       | 0,06  | 0     |
|                         |                          | Капуста тушеная                          | 60                | 20,65               | 32,4   | 94,3   | 171,0       | 0,27  | 11,9  |
|                         |                          | Молоко кипяченое                         | 200               | 5,8                 | 5,0    | 9,6    | 108         | 0,1   | 2,6   |
|                         |                          | Хлеб пшеничный<br>(батон)                | 20                | 3,8                 | 0,4    | 24,6   | 117,5       | 0,1   | 0     |
|                         | Итого за<br>день         |                                          |                   | 133,41              | 125,43 | 381,17 | 2044,3      | 1,395 | 56,73 |

День: 7

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

| № рас<br>кла<br>дк<br>и | Приём<br>пищи            | Наименование<br>блюда                          | Вых<br>од<br>в г. | Пищевые вещества, г |        |       | Калор<br>ии | В -1   | С     |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|-------------------|---------------------|--------|-------|-------------|--------|-------|
|                         |                          |                                                |                   | Б                   | Ж      | У     |             |        |       |
|                         | Завтрак<br>8.15-8.50     | Суп рисовый<br>молочный                        | 200               | 32,8                | 30,1   | 32,9  | 227,8       | 0,1    | 1,3   |
|                         |                          | Бутерброд со<br>сливочным маслом               | 35/5              | 14,9                | 2,9    | 9,0   | 81,4        | 0,06   | 0     |
|                         |                          | Кофейный напиток<br>на молоке                  | 200               | 53,6                | 25,0   | 4,8   | 65,0        | 44,1   | 1,3   |
|                         |                          |                                                |                   |                     |        |       |             |        |       |
|                         | II Завтрак<br>9.30-10.30 | Сок (фрукты)                                   | 100               | 0,4                 | 0,4    | 8,3   | 47,0        | 0,1    | 10,0  |
|                         |                          |                                                |                   |                     |        |       |             |        |       |
|                         |                          |                                                |                   |                     |        |       |             |        |       |
|                         | Обед<br>11.20-13.00      | Салат из свеклы                                | 60                | 7,6                 | 6,1    | 0,95  | 67,3        | 0,38   | 0,95  |
|                         |                          | Рассольник на<br>мясном бульоне со<br>сметаной | 200               | 9,6                 | 4,2    | 19,4  | 179,0       | 0,1    | 21,2  |
|                         |                          | Картофельное пюре<br>со сливочным<br>маслом    | 150               | 25,7                | 26,7   | 37,9  | 291,9       | 0,3    | 19,6  |
|                         |                          | Печень тушеная в<br>соусе                      | 100               | 12,85               | 6,02   | 7,14  | 135,84      | 0,18   | 7,71  |
|                         |                          | Компот из с/фруктов                            | 200               | 27,7                | 0      | 0     | 13,0        | 51,9   | 0     |
|                         |                          | Хлеб пшенично-<br>ржаной                       | 70                | 3,8                 | 0,4    | 24,6  | 117,5       | 0,01   | 0     |
|                         |                          |                                                |                   |                     |        |       |             |        |       |
|                         | Полдник<br>15.15-15.40   | Сырники с повидлом                             | 100/17            | 19,1                | 14,5   | 11,7  | 257,14      | 0      | 0,5   |
|                         |                          | Кефир                                          | 180               | 5,11                | 4,5    | 7,2   | 90,0        | 0,08   | 1,05  |
|                         | Итого за<br>день         |                                                |                   | 192,16              | 104,68 | 159,4 | 1714,84     | 97,357 | 68,76 |

День: 8

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

| №<br>рас<br>кла<br>дк<br>и | Приём<br>пищи                    | Наименование<br>блюда                             | Вых<br>од<br>в г. | Пищевые вещества, г |       |        | Калор<br>ии | В -1  | С    |
|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|---------------------|-------|--------|-------------|-------|------|
|                            |                                  |                                                   |                   | Б                   | Ж     | У      |             |       |      |
|                            | <b>Завтрак<br/>8.15-8.50</b>     | Каша овсяная на<br>молоке со<br>сливочным маслом  | 200               | 5,5                 | 5,8   | 23,7   | 169,2       | 0,07  | 1,2  |
|                            |                                  | Какао на молоке                                   | 200               | 0,5                 | 0,3   | 0,2    | 5,8         | 0     | 0    |
|                            |                                  | Бутерброд со<br>сливочным маслом                  | 35/5              | 14,9                | 2,9   | 9,0    | 8,4         | 0,06  | 0    |
|                            |                                  |                                                   |                   |                     |       |        |             |       |      |
|                            | <b>II Завтрак<br/>9.30-10.30</b> | Сок (фрукты)                                      | 100               | 0,4                 | 0,4   | 8,3    | 47,0        | 0,1   | 10   |
|                            |                                  |                                                   |                   |                     |       |        |             |       |      |
|                            |                                  |                                                   |                   |                     |       |        |             |       |      |
|                            | <b>Обед<br/>11.20-13.00</b>      | Салат из капусты                                  | 60                | 1,0                 | 2,1   | 0,9    | 9,0         | 0,03  | 5,1  |
|                            |                                  | Суп картофельный<br>на мясном бульоне с<br>пшеном | 200               | 5,9                 | 6,5   | 38,1   | 259,75      | 0,2   | 21,2 |
|                            |                                  | Плов с курицей и<br>сливочным маслом              | 160               | 22,9                | 23,7  | 28,2   | 414,4       | 0,2   | 7,0  |
|                            |                                  | Компот из с/фруктов                               | 180               | 0,6                 | 0,1   | 31,7   | 131,0       | 0,02  | 0    |
|                            |                                  | Хлеб пшенично-<br>ржаной                          | 70                | 3,8                 | 0,4   | 24,6   | 117,5       | 0,1   | 0    |
|                            |                                  |                                                   |                   |                     |       |        |             |       |      |
|                            | <b>Полдник<br/>15.15-15.40</b>   | Пудинг из творога со<br>сметанным соусом          | 100/20            | 7,57                | 5,38  | 12,17  | 127,0       | 0,032 | 0,1  |
|                            |                                  | Молоко кипяченое                                  | 180               | 5,8                 | 5,0   | 9,6    | 108,0       | 0,1   | 2,6  |
|                            |                                  | Печенье                                           | 20                | 3,8                 | 4,9   | 37,2   | 206,5       | 0     | 0    |
|                            | <b>Итого за<br/>день</b>         |                                                   |                   | 72,67               | 57,48 | 223,57 | 1603,55     | 0,912 | 47,2 |

День: 9

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

| № рас<br>кла<br>дк<br>и | Приём<br>пищи            | Наименование<br>блюда                          | Вых<br>од<br>в г. | Пищевые вещества, г |      |       | Калор<br>ии | В -1  | С     |
|-------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|-------------------|---------------------|------|-------|-------------|-------|-------|
|                         |                          |                                                |                   | Б                   | Ж    | У     |             |       |       |
|                         | Завтрак<br>8.15-8.50     | Каша манная<br>молочная со<br>сливочным маслом | 200               | 8,9                 | 12,0 | 40,2  | 304,6       | 0,12  | 1,94  |
|                         |                          | Кофейный напиток<br>на молоке                  | 180               | 53,6                | 25,0 | 4,8   | 65,0        | 44,1  | 1,3   |
|                         |                          | Бутерброд со<br>сливочным маслом и<br>повидлом | 35/5/5            | 14,9                | 2,9  | 9,0   | 81,4        | 0,06  | 0     |
|                         |                          |                                                |                   |                     |      |       |             |       |       |
|                         | II Завтрак<br>9.30-10.30 | Сок (фрукты)                                   | 100               | 0,4                 | 0,4  | 8,3   | 47,0        | 0,1   | 10,0  |
|                         |                          |                                                |                   |                     |      |       |             |       |       |
|                         |                          |                                                |                   |                     |      |       |             |       |       |
|                         | Обед<br>11.20-13.00      | Салат из свеклы                                | 60                | 1,3                 | 6,2  | 0,8   | 70,1        | 0,31  | 20,2  |
|                         |                          | Суп с макаронными<br>изделиями на м/б          | 200               | 3,4                 | 1,7  | 21,9  | 141,2       | 0,1   | 28,0  |
|                         |                          | Котлета рубленая<br>мясная                     | 80                | 16,9                | 18,2 | 4,5   | 248,3       | 0     | 2,6   |
|                         |                          | Рагу овощное с слив.<br>маслом                 | 150               | 25,7                | 26,4 | 37,9  | 291,9       | 0,3   | 19,6  |
|                         |                          | Компот из с/фруктов                            | 200               | 0,6                 | 0,1  | 31,7  | 131,0       | 0,02  | 0     |
|                         |                          | Хлеб пшенично -<br>ржаной                      | 70                | 3,8                 | 0,4  | 24,6  | 117,5       | 0,1   | 0     |
|                         |                          |                                                |                   |                     |      |       |             |       |       |
|                         | Полдник<br>15.15-15.40   | Яйцо                                           | 40                | 1,3                 | 1,2  | 0,1   | 5,7         | 0     | 0     |
|                         |                          | Сдоба обыкновенная                             | 80                | 3,4                 | 7,0  | 26,,1 | 181,0       | 0,06  | 0     |
|                         |                          | Какао на молоке                                | 200               | 5,8                 | 5,0  | 9,6   | 108,0       | 0,1   | 2,6   |
|                         | Итого за<br>день         |                                                |                   | 122,8               | 87,0 | 220,4 | 1718,8      | 45,25 | 66,64 |

День: 10

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

| №<br>рас<br>кла<br>дк<br>и | Приём<br>пищи            | Наименование<br>блюда                         | Вых<br>од<br>в г. | Пищевые вещества, г |        |        | Калор<br>ии | В -1   | С           |
|----------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|---------------------|--------|--------|-------------|--------|-------------|
|                            |                          |                                               |                   | Б                   | Ж      | У      |             |        |             |
|                            | Завтрак<br>8.15-8.50     | Каша пшенная<br>молочная                      | 200               | 8,3                 | 8,6    | 28,2   | 224,7       | 0,1    | 0,1         |
|                            |                          | Бутерброд с<br>повидлом и<br>сливочным маслом | 35/5/5            | 4,4                 | 2,4    | 39,9   | 370,4       | 0,3    | 0,8         |
|                            |                          | Молоко кипяченое                              | 180               | 5,8                 | 5,0    | 9,6    | 108,0       | 0,1    | 2,6         |
|                            |                          |                                               |                   |                     |        |        |             |        |             |
|                            | II Завтрак<br>9.30-10.30 | Сок (фрукты)                                  | 160               | 0,5                 | 0,1    | 9,9    | 43,0        | 0,01   | 2,0         |
|                            |                          |                                               |                   |                     |        |        |             |        |             |
|                            |                          |                                               |                   |                     |        |        |             |        |             |
|                            | Обед<br>11.20-13.00      | Салат из соленых<br>помидор (огурцов)         | 60                | 1,0                 | 5,6    | 0,6    | 11,7        | 0,04   | 19,1        |
|                            |                          | Борщ на мясном<br>бульоне со сметаной         | 200               | 1,63                | 2,08   | 2,5    | 88,0        | 0,01   | 0,013       |
|                            |                          | Рыба тушеная в<br>томатном соусе с<br>овощами | 80                | 8,64                | 5,79   | 5,71   | 110,0       | 0,045  | 0           |
|                            |                          | Картофельное пюре<br>со сливочным маслом      | 150               | 25,7                | 26,4   | 37,9   | 291,9       | 0,3    | 19,6        |
|                            |                          | Компот из с/фруктов                           | 200               | 0,6                 | 0,1    | 31,7   | 131,0       | 0,02   | 0           |
|                            |                          | Хлеб пшенично-<br>ржаной                      | 75                | 3,8                 | 0,4    | 24,6   | 117,8       | 0,1    | 0           |
|                            |                          |                                               |                   |                     |        |        |             |        |             |
|                            | Полдник<br>15.15-15.40   | Пряник                                        | 32                | 3,8                 | 4,9    | 37,2   | 206,5       | 0      | 0           |
|                            |                          | Омлет натуральный                             | 85                | 7,5                 | 13,46  | 1,51   | 157,0       | 0,047  | 0,015       |
|                            |                          | Винегрет овощной                              | 60                | 1,0                 | 2,1    | 0,9    | 9           | 0,03   | 5,1         |
|                            |                          | Чай с лимоном                                 | 200               | 0,2                 | -      | 25,7   | 105,0       | 0,01   | 13,0        |
|                            |                          | Хлеб пшеничный<br>(батон)                     | 20                | 3,8                 | 0,4    | 24,6   | 117,5       | 0,1    | 0           |
|                            | Итого за<br>день         |                                               |                   | 75,67               | 75,23  | 279,62 | 2082,5      | 1,182  | 57,22<br>8  |
|                            | Всего за<br>10 дней:     |                                               |                   | 1106,58             | 880,08 | 2399,9 | 17544,79    | 344,49 | 655,9<br>68 |