



**Примерное перспективное десятидневное меню  
на летне-осенний период  
МБДОУ № 33**

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Применение						№ реч.
завтрак 8.30-9.00		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268	
2	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148	
3	Хлеб пшеничный подсушенный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1	
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75	
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
<b>ИТОГО</b>		<b>423</b>	<b>10,1</b>	<b>14,1</b>	<b>26,7</b>	<b>361,0</b>		
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>								
1	Соки овощные, фруктовые и витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501	
<b>ИТОГО</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>		
<b>обед 12.00-13.00</b>								
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113	
2	Котлеты из птицы припущенные	70	8,4	8,08	23,43	129	372	
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256	
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148	
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
<b>ИТОГО</b>		<b>680</b>	<b>24,2</b>	<b>17,1</b>	<b>112,3</b>	<b>644,5</b>		
<b>поддник 15.30-16.00</b>								
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>11,3</b>	<b>13,7</b>	<b>37,7</b>	<b>291,8</b>		
<b>ужин 18.30-19.00</b>								
1	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	253	177	
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1	
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
<b>ИТОГО</b>		<b>480</b>	<b>11,12</b>	<b>16,18</b>	<b>75,81</b>	<b>464,81</b>		
Соль пищевая поваренная йодированная		5						
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2013</b>	<b>57,55</b>	<b>61,21</b>	<b>270,54</b>	<b>1864,0</b>		

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						№ реч.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак в 9.00-9.00								
1	Суп молочный с крупной пшеничной	200	5,21	4,98	18,75	209,82	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80	573	
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	79	
4	Джем вареное	49	6,72	5,68	0,34	21,63	267	
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	<b>Итого</b>	<b>494</b>	<b>15,0</b>	<b>15,6</b>	<b>44,2</b>	<b>393,7</b>		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501	
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>		
обед 12.00-13.00								
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123	
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	3,6	6,16	18,8	155	359	
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202	
4	Овощи отварные (свекла)	60	0,07	2,06	5,05	40,05	156	
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>25,9</b>	<b>24,6</b>	<b>109,4</b>	<b>709,5</b>		
полдник 15.30-16.00								
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582	
2	Кисло-молочный напиток	200	5,6	5	8	106	470	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>314,5</b>		
ужин 18.30-19.00								
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	4,83	14,7	25,46	253	285/408	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573	
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82	
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469	
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>13,53</b>	<b>20,69</b>	<b>62,39</b>	<b>495,4</b>		
Соль пищевая поваренная йодированная		5						
<b>Итого за целый день</b>		<b>2094</b>	<b>64,65</b>	<b>71,02</b>	<b>279,16</b>	<b>2015,03</b>		



Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи						
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ реч.	
завтрак 8.30-9.00								
1	Суп молочный с крутой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140	
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	7,98	1,16	14,88	84,7	573/1	
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75	
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
	<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>13,69</b>	<b>15,82</b>	<b>54,48</b>	<b>380,6</b>		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>		
обед 12.00-13.00								
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95	
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	211,37	339	
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377	
4	Овощи свежие (порциями)   огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148	
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>19,2</b>	<b>25,1</b>	<b>81,8</b>	<b>626,9</b>		
поздний 15.30-16.00								
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581	
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>6,15</b>	<b>5,05</b>	<b>36,5</b>	<b>287</b>		
ужин 18.30-19.00								
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311	
2	Каша пшеничная расплюсчатая	130	5,75	7,03	32,7	163	206	
3	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7	34/3	
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1	
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>15,48</b>	<b>16,53</b>	<b>74,52</b>	<b>474,64</b>		
Соль пищевая поваренная йодированная		5						
<b>Итого за целый день</b>		<b>1983</b>	<b>56,02</b>	<b>63,03</b>	<b>268,32</b>	<b>1864,15</b>		

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя: перезаи

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						№ реч.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>завтрак 8.30-9.00</b>								
1	Биточки рыбные	80	5,1	5,68	7,68	90,4	307	
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152	
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573	
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>10,86</b>	<b>14,65</b>	<b>61,85</b>	<b>378,03</b>		
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>		
<b>обед 12.00-13.00</b>								
1	Суп картофельный вегетарианский	200	2,53	5,5	8,25	79,08	78	
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327	
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256	
4	Мяра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50	
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>19,69</b>	<b>19,12</b>	<b>93,36</b>	<b>678,28</b>		
<b>полдник 15.30-16.00</b>								
1	Крепдсель сахарный	70	6,64	6,65	29,28	182,85	460	
2	Кисломолоочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>11,68</b>	<b>11,15</b>	<b>36,48</b>	<b>278,25</b>		
<b>ужин 18.30-19.00</b>								
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30,4	289	236	
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573	
3	Йогурт вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267	
4	Компот с яблоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462	
	<b>итого</b>	<b>484</b>	<b>17,93</b>	<b>18,23</b>	<b>59,46</b>	<b>479,01</b>		
Соль пищевая поваренная йодированная		5						
<b>ИТОГО за целый День</b>		<b>1974</b>	<b>61,66</b>	<b>63,65</b>	<b>272,15</b>	<b>1908,6</b>		



Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						№ реч.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	15,2	15,08	45,46	214,3	14/5 /406	
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1	
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
	<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>20,7</b>	<b>22,3</b>	<b>72,6</b>	<b>411,5</b>		
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Скин оладьи, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501	
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>		
обед 12.00-13.00								
1	Сырники	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98	
2	Жаркое по-домашнему	200	9,99	15,44	33,97	378,08	328	
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148	
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574	
6	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85		
	<b>ИТОГО</b>	<b>700</b>	<b>18,5</b>	<b>28,2</b>	<b>80,5</b>	<b>674,2</b>		
полдник 15.30-16.00								
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82	
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582	
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
	<b>ИТОГО</b>	<b>305</b>	<b>7,2</b>	<b>7,1</b>	<b>37,3</b>	<b>301,7</b>		
ужин 18.30-19.00								
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	327	235	
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121	573/1	
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>13,17</b>	<b>11,14</b>	<b>68,22</b>	<b>476,03</b>		
Соль пищевая поваренная йодированная		5						
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2040</b>	<b>60,5</b>	<b>68,9</b>	<b>276,7</b>	<b>1965,3</b>		

Сезон: лето-осень

День в. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рсч.	
Наименование блюда	Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
<b>завтрак 8.30-9.00</b>								
1	Йогурт вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267	
4	Калюста тушеная	120	2,58	4,56	12,96	151,72	380	
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1	
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75	
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	<b>Итого</b>	<b>417</b>	<b>14,6</b>	<b>18,7</b>	<b>34,2</b>	<b>358,6</b>		
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>		
<b>обед 12.00-13.00</b>								
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129	
2	Птица тушеная	80	4,41	7,62	8,35	184	301	
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377	
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148	
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>14,4</b>	<b>16,2</b>	<b>81,7</b>	<b>604,4</b>		
<b>поздний 15.30-16.00</b>								
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	5,03	9,6	41,13	166,88	531	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>10,1</b>	<b>14,1</b>	<b>48,3</b>	<b>262,3</b>		
<b>ужин 18.30-19.00</b>								
1	Каша "Дружба"	200	5,24	5,5	28,15	207,93	229	
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121	573/1	
5	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	469	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>15,09</b>	<b>12,15</b>	<b>58,8</b>	<b>432,93</b>		
Соль пищевая поваренная йодированная		5						
<b>Итого за целый день</b>		<b>1917</b>	<b>55,7</b>	<b>61,7</b>	<b>243,9</b>	<b>1753,2</b>		



Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						№ рсч.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>завтрак 8.30-9.00</b>								
1	Запеканка из творога с соусом молочным сливочным	170	9,58	19,38	31,9	222,44	279/406	
2	Хлеб пшеничный фармоной	40	3,4	1,32	17	96,8	573	
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>13,2</b>	<b>24,4</b>	<b>57,0</b>	<b>384,7</b>		
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>		
<b>обед 12.00-13.00</b>								
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104	
2	Оладьи из пшена по-кушевски	80	4,8	1,86	5,04	228	357	
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152	
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148	
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
	<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>13,8</b>	<b>12,0</b>	<b>87,4</b>	<b>643,1</b>		
<b>полдник 15.30-16.00</b>								
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>14,5</b>	<b>46,3</b>	<b>298,0</b>		
<b>ужин 18.30-19.00</b>								
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234	
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573	
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	121,63	267	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>19,49</b>	<b>17,21</b>	<b>57,63</b>	<b>505,87</b>		
<b>Итого за целый день</b>		<b>1944</b>	<b>58,75</b>	<b>68,53</b>	<b>269,3</b>	<b>1926,63</b>		

(Соль пищевая поваренная йодированная



Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ реч.
<b>Завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	159,1	139
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,12	17	96,8	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	700	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>12,6</b>	<b>14,1</b>	<b>51,6</b>	<b>377,0</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Печен, фаршированный мясом и рисом	200	12,7	19,56	35,2	326	332
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>19,7</b>	<b>24,6</b>	<b>90,6</b>	<b>644,5</b>	
<b>ПОЛДНИК 15.30-16.00</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	<b>Итого</b>	<b>305</b>	<b>7,2</b>	<b>7,1</b>	<b>37,3</b>	<b>301,7</b>	
<b>Ужин 18.30-19.00</b>							
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	10,31	14,2	25,23	209,06	264
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	33,09	53
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>16,25</b>	<b>22,85</b>	<b>68,92</b>	<b>471,43</b>	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	<b>Итого за целый день</b>	<b>2110</b>	<b>56,6</b>	<b>68,9</b>	<b>266,4</b>	<b>1896,5</b>	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Принем пищи						№ реч.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<b>завтрак 8.30-9.00</b>								
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89	299	
2	Каша пшеничная рисовая/пшата	120	3,53	3,5	19,74	102,52	206	
3	Хлеб пшеничный фаршированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>12,1</b>	<b>15,0</b>	<b>53,2</b>	<b>341,4</b>		
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>		
<b>обед 12.00-13.00</b>								
1	Борщ летний	200	3,14	3,09	3,86	82,31	64	
2	Плов из говядины	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330	
3	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50	
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574	
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>18,0</b>	<b>23,8</b>	<b>81,9</b>	<b>645,5</b>		
<b>полдник 15.30-16.00</b>								
1	Пирожок печеный с яблоками	70	6,63	5,6	22,85	180,9	535	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>11,7</b>	<b>10,1</b>	<b>30,1</b>	<b>276,3</b>		
<b>ужин 18.30-19.00</b>								
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140	
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573	
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465	
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>11,8</b>	<b>12,84</b>	<b>66,87</b>	<b>432,31</b>		
<b>Соль пищевая поваренная йодированная</b>		5						
<b>Итого за целый день</b>		<b>1915</b>	<b>55,1</b>	<b>62,2</b>	<b>253,0</b>	<b>1790,5</b>		



Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюда		Принем пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ реч.
		Масса порции в граммах					
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1
3	Масло сливочное [порциями]	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый [порциями]	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	<b>Итого</b>	<b>453</b>	<b>13,2</b>	<b>16,3</b>	<b>48,9</b>	<b>397,6</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	80	14,24	18,56	13,5	223,3	349	
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Омлет свежий (порциями) округи	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>23,3</b>	<b>27,7</b>	<b>88,0</b>	<b>643,2</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>5,1</b>	<b>36,5</b>	<b>287,0</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Вареники ленивые со сметаной	150	9,21	17,1	36,34	276,38	289
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>16,88</b>	<b>21,53</b>	<b>86,06</b>	<b>539,76</b>	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	<b>Итого за целый день</b>	<b>2078</b>	<b>60,38</b>	<b>70,71</b>	<b>277,48</b>	<b>1969,45</b>	
	<b>Итого за весь период</b>	<b>20068</b>	<b>586,87</b>	<b>659,9</b>	<b>2676,91</b>	<b>18953,32</b>	
	<b>Итого среднее значение</b>		<b>58,687</b>	<b>65,99</b>	<b>267,691</b>	<b>1895,332</b>	

Для разработки преложили меню были использованы следующие сборники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перельман С.Б. и Кулиничевой И.И. М.: ЦОС, 2011 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Мопильного и В. А. Тугельной, 2011 год, г. Москва  
 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д. В. Гращенков, Д. И. Николаева - Екатеринбург, 2011 год.  
 Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20