

Утверждаю:  
 Начальник управления образования  
 администрации МО Славянский район  
 \_\_\_\_\_ Е.А. Щурова  
 " \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2023  
 г.

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы от 3 до 7 лет**

дни	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептуры	витамины (B1, B2, C- в мг; А -мкг рет.экв; D- мкг)				Ca	Mg	P	Fe	I	F
			Б	Ж	У			B1	B2	A	C						
<b>ДЕНЬ 1</b>																	
1	<b>ЗАВТРАК</b>																
1	<i>Каша вязкая манная молочная</i>	1/150	3,83	5,60	15,82	85,67	88	0,04	0,04	33,50	0,43	107,56	4,50	94,50	0,39	0,003	0,25
1	<i>Кофейный напиток</i>	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
1	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
	<i>кондитерское изделие</i>	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	про м	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
1	<b>Итого</b>		<b>8,94</b>	<b>13,51</b>	<b>42,84</b>	<b>293,35</b>		<b>0,17</b>	<b>0,14</b>	<b>140,81</b>	<b>0,85</b>	<b>217,56</b>	<b>16,66</b>	<b>215,85</b>	<b>1,82</b>	<b>0,009</b>	<b>0,38</b>
1	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
1	<i>Фрукты свежие</i>	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,075
1	<b>ОБЕД</b>																
1	<i>салат из отварной свеклы с зеленым горошком</i>	1/40	2,36	2,04	4,73	45,77	53	0,01	0,01	3,54	5,02	62,40	2,00	22,00	0,20	0,005	0,09
1	<i>свекольник со сметаной и яйцом</i>	1/180/20	5,60	5,49	12,10	90,20	34	0,02	0,04	60,11	9,26	57,18	4,72	63,66	0,20	0,010	0,02
1	<i>рис с овощами</i>	1/110	1,03	2,36	20,00	105,9	191	0,01	0,01	31,41	3,97	2,71	3,90	48,00	0,31	0,001	0,10
1	<i>гуляш из говядины</i>	1/40/40	4,3	4,44	1,2	101,49	161	0,02	0,06	84,35	0,64	18,70	0,00	58,00	0,08	0,003	0,25
1	<i>Компот из свежих</i>		0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,05

	<i>фруктов</i>	1/180															
1	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	про м	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04
1	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	про м	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
1	<b>Итого за обед</b>		<b>15,8 5</b>	<b>14, 76</b>	<b>79,1 5</b>	<b>520, 12</b>		<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>183,49</b>	<b>25,39</b>	<b>157, 69</b>	<b>16,72</b>	<b>223,76</b>	<b>1,32</b>	<b>0,030</b>	<b>0,55</b>
1	<b>ПОЛДНИК</b>																
1	<i>пирожок с повидлом</i>	1/60	2,56	2,31	15,01	114,1 1	289	0,01	0,01	7,44	0,06	9,00	1,00	22,20	0,32	0,001	0,05
1	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	про м	0,05	0,24	0,03	0,11	200, 00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,00
1	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,22</b>	<b>6,57</b>	<b>20,46</b>	<b>192,4 2</b>		<b>0,06</b>	<b>0,25</b>	<b>7,47</b>	<b>0,17</b>	<b>209, 00</b>	<b>1,00</b>	<b>22,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,001</b>	<b>0,05</b>
1	<b>Итого за день</b>		<b>31,4 2</b>	<b>35, 25</b>	<b>152, 25</b>	<b>1050 ,30</b>		<b>0,60</b>	<b>0,70</b>	<b>336,72</b>	<b>34,31</b>	<b>600, 00</b>	<b>60,38</b>	<b>524,27</b>	<b>7,51</b>	<b>0,050</b>	<b>1,05</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>																	
2	<i>Каша рисовая молочная</i>	1/150	2,43	2,42	20,8 6	90,38	173	0,04	0,03	10,66	0,5	76,5	3,33	80,03	0,35	0,003	0,018
2	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,7 2	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
2	<i>Какао с молоком (витаминиз.)</i>	1/180	2,60	3,6 0	10, 60	100, 40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17
2	<i>кондитерское изделие</i>	1/10	1,73	2,4 0	7,0 7	66,9 3	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	3,70	1,74	1,70	0,05	0,007	0,00
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,30</b>	<b>11, 88</b>	<b>48, 28</b>	<b>335, 71</b>		<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>21,73</b>	<b>1,18</b>	<b>187, 42</b>	<b>15,49</b>	<b>123,18</b>	<b>2,17</b>	<b>0,020</b>	<b>0,30</b>
2	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
2	<i>Сок фруктовый</i>	1/150	<b>0,55</b>	<b>0,1 2</b>	<b>10, 10</b>	<b>65,4 5</b>		<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>57</b>	<b>0,6</b>	<b>1,5</b>	<b>22</b>	<b>107</b>	<b>0,1</b>	<b>0,000</b>	<b>0</b>
2	<b>ОБЕД</b>																
2	<i>салат из белокочанной капусты 60</i>	1/40	1,05	3,0 0	4,1 5	47,1 5	54-7з	0,02	0,01	35,02	26,30	27,0 0	2,80	10,00	0,98	0,007	0,03
2	<i>суп гороховый с гречками</i>	1/18 0/20	4,05	2,1 2	7,4 0	82,9 3	54- 25с	0,12	0,02	89,76	3,90	33,5 0	5,50	60,76	1,37	0,011	0,02
2	<i>птица в соусе с томатом</i>	1/60	3,73	2,5 2	3,7 7	56,0 4	179	0,03	0,01	90,50	1,11	20,7 1	2,14	90,00	1,05	0,007	0,30
2	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	1/110	3,56	3,59	24,0 5	114,3 2	54-1г	0,02	0,01	13,49	0,00	5,00	2,28	17,37	0,54	0,006	0,08
2	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	1/180	0,40	0,02	18,0 0	90,70	394	0,00	0,00	15,00	0,02	0,02	2,10	4,30	0,10	0,000	0,00

2	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
	<b>Итого за обед</b>		13,68	11,37	67,17	433,23		0,27	0,13	243,77	31,33	86,23	18,52	193,53	4,19	0,031	0,43
	<b>ПОЛДНИК</b>																
2	запеканка из творога	1/110	4,69	6,70	15,63	109,20	244	0,05	0,01	15,80	0,22	92,75	5,00	99,94	0,76	0,002	0,30
2	молоко сгущенное с сахаром	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0,000	0
2	Кисломолочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,00
2	<b>Итого за полдник</b>		9,05	11,86	26,68	220,21		0,11	0,26	15,83	0,43	323,45	5,00	100,18	0,76	0,002	0,30
	<b>Итого за день</b>		31,58	35,23	152,23	1054,60		0,58	0,70	338,33	33,54	598,60	61,01	523,89	7,22	0,053	1,03
<b>ДЕНЬ 3</b>																	
3	<b>ЗАВТРАК</b>																
3	Каша овсяная молочная	1/150	3,64	3,82	20,90	109,00	93	0,04	0,05	10,00	0,51	138,17	3,33	81,64	0,25	0,010	0,145
3	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2,60	2,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,000	0,002
3	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
3	<b>Итого за завтрак</b>		7,78	9,88	41,25	287,40		0,15	0,10	21,07	1,19	245,39	13,75	123,09	2,02	0,010	0,258
3	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
3	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	3,55	0,010	0,075
3	<b>ОБЕД</b>																
3	салат из свеклы с сыром	1/40	2,35	6,00	4,55	65,10	90	0,01	0,03	13,12	2,28	90,03	2,17	34,74	0,06	0,000	0,036
3	Борщ с фасолью и картофелем	1/180	5,55	3,67	14,25	126,35	69	0,038	0,05	110,40	2,58	77,80	3,60	50,22	0,19	0,000	0,390
3	котлета рыбная любительская	1/60	4,44	5,53	4,55	67,6	54-4р	0,02	0,07	90,86	0,57	35,00	3,00	45,05	0,08	0,010	0,050
3	Пюре картофельное	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,045
3	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,052
3	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
3	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
3	<b>Итого за обед</b>		17,2	18,	78,	538,		0,23	0,32	235,91	19,41	248,	18,40	223,71	0,93	0,021	0,612

			5	74	99	04						13					
3	<b>ПОЛДНИК</b>																
3	омлет натуральный с сыром	60	3,08	3,2	10, 32	90,2	54- 4о	0,01	0,16	73,20	0,12	44,0 0	3,80	81,20	0,13	0,000	0,041
3	салат из квашенной капусты с луком	1/40	1,53	2,7	2,3	33,6 7	62	0,01	0,01	0,01	4,97	30,3 3	2,00	9,00	0,06	0,000	0,034
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
3	<i>чай с сахаром</i>	1/180	0,20	0,0 0	0,0 0	1,40	54- 2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,73	0,000	0,000
3	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,34</b>	<b>6,0 7</b>	<b>22, 45</b>	<b>172, 10</b>		<b>0,04</b>	<b>0,18</b>	<b>73,51</b>	<b>5,13</b>	<b>82,1 3</b>	<b>11,90</b>	<b>108,40</b>	<b>1,11</b>	<b>0,010</b>	<b>0,114</b>
3	<b>Итого за день</b>		<b>31,7 8</b>	<b>35, 10</b>	<b>152 ,49</b>	<b>1041 ,95</b>		<b>0,615</b>	<b>0,70</b>	<b>335,44</b>	<b>33,63</b>	<b>591, 40</b>	<b>60,05</b>	<b>517,45</b>	<b>7,61</b>	<b>0,051</b>	<b>1,06</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>																	
4	<b>ЗАВТРАК</b>																
4	<i>Каша молочная пшеничная</i>	1/150	2,73	4,23	28,2 0	90,51	54-6к	0,14	0,05	6,90	1,80	65,2 5	3,53	80,83	0,35	0,008	0,127
4	<i>Кофейный напиток</i>	1/160	2,54	2,14	10,7 7	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,8 0	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
4	<i>Бутерброд с сыром</i>	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	99,0 1	4,30	53,00	0,10	0,001	0,03
4	<i>кондитерское изделие</i>	1/10	1,91	2,0 7	6,5 6	55,1 6	пром	0,02	0,03	25,33	0,07	3,70	1,74	1,70	0,05	0,000	0,00
4	<b>Итого</b>		<b>10,05</b>	<b>11,5 4</b>	<b>55,3 6</b>	<b>306,0 8</b>		<b>0,21</b>	<b>0,23</b>	<b>80,87</b>	<b>2,39</b>	<b>256, 76</b>	<b>14,37</b>	<b>221,13</b>	<b>1,20</b>	<b>0,015</b>	<b>0,17</b>
4	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
4	<i>Сок фруктовый</i>	1/150	<b>0,55</b>	<b>0,1 2</b>	<b>10, 10</b>	<b>65,4 5</b>	пром	0,03	0,02	0	0,6	10	10	24	0,1	0,000	0
4	<b>ОБЕД</b>																
4	салат из соленных огурцов с луком	1/40	0,05	2,4 9	0,9 6	29,6 0	19	0,01	0,01	3,20	13,30	2,27	2,93	3,51	0,24	0,000	0,04
4	суп картофельный с рыбой	1/18 0	3,74	2,3 4	13, 14	100, 84	54- 20с	0,10	0,11	80,76	9,74	18,0 0	4,06	16,68	1,04	0,000	0,04
4	котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/60/ 15	3,28	4,5 3	4,0 8	101, 01	452	0,02	0,09	9,60	2,15	16,0 0	3,57	48,90	1,46	0,005	0,19
4	<i>Макаронные изделия отварные</i>	1/110	3,56	3,59	24,0 5	114,3 2	54-1г	0,02	0,01	13,49	0,00	5,00	2,28	17,37	0,54	0,006	0,08

	<i>с маслом</i>																
4	<i>чай с сахаром</i>	1/180	0,20	0,0 0	0,0 0	1,40	54- 2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,73	0,000	0,00
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04
4	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
4	<b>Итого за обед</b>		13,2 5	13, 24	61, 86	436, 09		0,25	0,31	107,35	25,23	54,4 7	22,64	115,76	4,35	0,021	0,39
4	<b>ПОЛДНИК</b>																
4	<i>пудинг творожно яблочный</i>	1/11 0	5,88	7,8 6	11, 29	161, 36	54-4т	0,05	0,05	128,00	4,65	85,3 0	3,07	118,50	1,64	0,004	0,19
4	<i>молоко сгущеное с сахаром</i>	1/10	0,70	0,9 0	5,6 0	32,7 0	пром	0,01	0,01	0	0,02	30,7	0	0,03	0	0,000	0
4	<i>молоко кипяченое</i>	150	1,05	1,3 5	8,4	49,0 5	пром.	0,05	0,06	19,8	0,78	159	10	42	0,14	0,010	0,3
	<b>Итого за полдник</b>		7,63	10, 11	25, 29	243, 11		0,11	0,12	147,80	5,45	275, 00	13,07	160,53	1,78	0,014	0,49
	<b>Итого за день</b>		31,4 8	35, 01	152 ,61	1050 ,73		0,60	0,68	336,02	33,67	596, 23	60,08	521,42	7,43	0,050	1,05
<b>ДЕНЬ 5</b>																	
5	<b>ЗАВТРАК</b>																
5	<i>Каша молочная гречневая</i>	1/150	3,83	4,35	19,9 5	100,4 8	54- 20к	0,04	0,06	15,97	0,30	104, 00	4,50	88,50	0,180	0,015	0,100
5	<i>Какао с молоком (витаминиз.)</i>	1/180	2,60	2,6 0	10, 60	100, 40	пром	0,04	0,09	11,07	0,68	94,5	4,8	20	0,001	0,010	0,170
5	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,7 2	5,62	21,45	0,683	0,000	0,111
5	<i>кондитерское изделие</i>	1/10	1,03	2,3 1	6,5 0	52,0 0	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,050	0,000	0,000
5	<b>Итого за завтрак</b>		9,00	12, 72	46, 80	330, 88		0,19	0,15	123,71	0,98	219, 70	16,66	144,25	0,914	0,025	0,381
5	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
5	<i>Фрукты свежие</i>	1/100	0,41	0,4 1	9,8 0	44,4 1		0,2	0,1	4,95	7,9	15,7 5	16	62,25	6,050	0,000	0,075
5	<b>ОБЕД</b>																
5	<i>рассольник Ленинградский</i>	1/18 0	4,72	4,8 0	17, 62	125, 52	54- 3с	0,04	0,042	88,04	5,54	51	5,8	25,4	0,270	0,003	0,089
5	<i>Жаркое по- домашнему</i>	1/120	7,44	8,30	10,3 2	189,3 3	54- 9м	0,03	0,11	10,38	2,72	40,6 0	4,90	85,78	0,100	0,008	0,220
5	<i>икра свекольная</i>	1/40	0,85	2,8	4,5 5	40,7	54- 15з	0,001	0,005	3,04	2,84	32,5	1,8	25	0,009	0,000	0,070

5	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,000	0,001	0,052
5	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,009	0,010	0,039
5	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,000	0,000	0,000
5	<b>Итого за обед</b>		<b>15,57</b>	<b>16,33</b>	<b>73,61</b>	<b>532,31</b>		<b>0,181</b>	<b>0,247</b>	<b>105,54</b>	<b>17,6</b>	<b>140,8</b>	<b>18,6</b>	<b>168,28</b>	<b>0,388</b>	<b>0,022</b>	<b>0,470</b>
5	<b>ПОЛДНИК</b>																
5	Запеканка из печени с рисом	1/90	4,56	4,56	13,4	92,5	311	0,01	0,14	96,50	3,13	152,50	2,75	88,70	0,090	0,002	0,090
5	салат из квашенной капусты со свеклой	1/40	0,68	1,2	1,44	25,2	28	0,01	0,07	6,86	3,98	66,08	1,80	43,60	0,008	0,001	0,009
5	Хлеб пшеничный	1/20	1,02	0,11	6,55	31,22	пром	0,01	0,00	0,00	0,00	2,20	1,53	7,33	0,019	0,000	0,026
5	чай с сахаром	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	0,00	7,20	0,000	0,000	0,000
5	<b>Итого за полдник</b>		<b>6,46</b>	<b>5,87</b>	<b>21,39</b>	<b>150,32</b>		<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	<b>103,66</b>	<b>7,15</b>	<b>225,28</b>	<b>6,08</b>	<b>146,83</b>	<b>0,117</b>	<b>0,003</b>	<b>0,125</b>
5	<b>Итого за день</b>		<b>31,44</b>	<b>35,33</b>	<b>151,60</b>	<b>1057,92</b>		<b>0,61</b>	<b>0,72</b>	<b>337,86</b>	<b>33,63</b>	<b>601,53</b>	<b>57,34</b>	<b>521,61</b>	<b>7,47</b>	<b>0,05</b>	<b>1,051</b>
<b>ДЕНЬ 6</b>																	
6	<b>ЗАВТРАК</b>																
6	макароны запеченые с яйцом, сыром	1/120	<b>3,32</b>	<b>4,15</b>	<b>6,50</b>	<b>90,28</b>	420/421	0,05	0,05	10,54	2,45	83,42	4,2	56	0,3	0,001	0,158
6	Какао с молоком (витаминоз.)	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17
6	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
6	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
6	<b>Итого</b>		<b>8,49</b>	<b>13,52</b>	<b>33,35</b>	<b>320,68</b>		<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>118,28</b>	<b>3,13</b>	<b>199,12</b>	<b>16,36</b>	<b>111,75</b>	<b>2,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0,44</b>
6	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
6	Сок фруктовый	1/150	<b>0,55</b>	<b>0,12</b>	<b>10,10</b>	<b>65,45</b>	пром	0,03	0,2	57	0,6	10	10	24	0,1	0	0
6	<b>ОБЕД</b>																
6	икра кабачкова	1/40	0,80	0,67	2,53	31,60	пром	0,01	0,01	5,74	4,96	14,00	2,50	6,00	0,18	0,00	0,02

6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	1,70	4,26	9,68	90,24	54-2с	0,02	0,04	80,60	11,98	82,60	5,20	42,60	0,57	0,00	0,13
6	каша гречневая	1/110	4,51	4,62	10,09	90,38	54-4г	0,08	0,09	14,08	0,00	11,00	4,60	56,50	0,93	0,00	0,07
6	тефтелт из говядины с рисом с соусом	1/60/15	4,37	4,19	20,43	109,38	0,00	0,09	0,08	11,80	4,90	13,20	4,60	91,07	2,15	0,00	0,09
6	Кисель из кураги	1/180	1,00	0,10	10,70	50,90	пром	0,01	0,03	35,00	2,60	18,00	6,00	25,00	0,58	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04
6	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
6	<b>Итого за обед</b>		<b>14,80</b>	<b>14,13</b>	<b>73,06</b>	<b>461,42</b>		<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>147,22</b>	<b>24,44</b>	<b>147,50</b>	<b>28,90</b>	<b>243,27</b>	<b>4,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,35</b>
6	<b>ПОЛДНИК</b>																
6	Сырники из творога	1/100	5,60	5,27	21,67	120,70	54-6т	0,04	0,04	14,73	5,39	167,00	5,67	145,00	0,56	0,03	0,25
	молоко сгущ.	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0	0
6	молоко кипяченое	150	1,05	1,35	8,4	49,05	пром.	0,015	0,015	0	0,15	46,05	0	0,045	0	0	0
6	<b>Итого за полдник</b>		<b>7,35</b>	<b>7,52</b>	<b>35,67</b>	<b>202,45</b>		<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>14,73</b>	<b>5,64</b>	<b>243,75</b>	<b>5,67</b>	<b>145,08</b>	<b>0,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,19</b>	<b>35,29</b>	<b>152,18</b>	<b>1050,00</b>		<b>0,61</b>	<b>0,70</b>	<b>337,23</b>	<b>33,81</b>	<b>600,37</b>	<b>60,93</b>	<b>524,10</b>	<b>7,53</b>	<b>0,05</b>	<b>1,04</b>
<b>ДЕНЬ 7</b>																	
7	<b>ЗАВТРАК</b>																
7	Каша Дружба	150	4,75	4,35	14,07	106,67	54-16к	0,08	0,04	16,40	0,4	102,35	4,5	80,04	0,3	0,01	0,25
7	Бутерброд с сыром	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	131,30	6,30	83,00	0,32	0,00	0,09
7	Какао с молоком (витаминиз.)	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17
7	кондитерское изделие	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	пром	0,03	0,03	7,38	0,45	63,00	1,74	13,33	0,05	0,000	0,00
7	<b>Итого</b>		<b>11,95</b>	<b>13,45</b>	<b>41,57</b>	<b>356,74</b>		<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>72,85</b>	<b>1,63</b>	<b>391,15</b>	<b>17,34</b>	<b>196,37</b>	<b>1,76</b>	<b>0,02</b>	<b>0,51</b>
7	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
7	Сок фруктовый	1/150	<b>0,55</b>	<b>0,12</b>	<b>10,10</b>	<b>65,45</b>	пром	0,03	0,2	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0
7	<b>ОБЕД</b>																
7	Суп-лапша		3,09	7,40	11,5	93,62	94	0,13	0,02	57,90	6,58	30,5	5,80	22,40	1,00	0,01	0,10

	домашняя	1/180			8						0						
7	зеленый горошек	1/40	1,13	0,07	2,33	14,93	54-20з	0,03	0,01	12	1,6	7,33	3,23	21,33	0,25	0	0
7	Плов из птицы	1/180	5,67	7,29	31,38	220,54	54-12м	0,07	0,05	100,3	4,36	56	6,01	142,3	1,79	0,01	0,07
7	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,05
7																	
7	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
7	<b>Итого за обед</b>		<b>10,92</b>	<b>15,02</b>	<b>76,58</b>	<b>459,02</b>		<b>0,32</b>	<b>0,17</b>	<b>174,28</b>	<b>19,04</b>	<b>107,23</b>	<b>18,84</b>	<b>207,13</b>	<b>3,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,22</b>
7	<b>ПОЛДНИК</b>																
7	капуста тушеная	1/60	1,48	2,76	7,84	40,40	354	0,01	0,01	30,33	10,50	60,00	2,86	12,80	0,49	0,00	0,08
7	яйцо варенное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о	0,02	0,14	62,4	0	19	4,2	67	0,87	0,001	0,01
7	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,008	0,03
7	Чай с лимоном	1/180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3гн	0	0,01	0,34	1,04	6,21	4,14	7,65	0,69	0	0,2
	<b>Итого за полдник</b>		<b>8,08</b>	<b>6,93</b>	<b>24,00</b>	<b>168,94</b>		<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>93,07</b>	<b>11,54</b>	<b>88,51</b>	<b>13,50</b>	<b>98,45</b>	<b>2,24</b>	<b>0,01</b>	<b>0,32</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>31,50</b>	<b>35,52</b>	<b>152,25</b>	<b>1050,15</b>		<b>0,58</b>	<b>0,70</b>	<b>340,20</b>	<b>33,71</b>	<b>596,89</b>	<b>59,68</b>	<b>525,95</b>	<b>7,48</b>	<b>0,050</b>	<b>1,05</b>
<b>ДЕНЬ 8</b>																	
8	<b>ЗАВТРАК</b>																
8	Каша рисовая молочная	1/150	2,43	2,42	20,86	90,38	173	0,04	0,03	10,66	0,5	76,5	3,33	80,03	0,35	0,003	0,018
8	Кофейный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
8	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
8	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,54</b>	<b>10,33</b>	<b>47,88</b>	<b>298,06</b>		<b>0,17</b>	<b>0,13</b>	<b>117,97</b>	<b>0,92</b>	<b>186,50</b>	<b>15,49</b>	<b>201,38</b>	<b>1,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,15</b>
8	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
8	Сок фруктовый	1/150	<b>0,55</b>	<b>0,12</b>	<b>10,10</b>	<b>65,45</b>	пром	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>57</b>	<b>0,6</b>	<b>148</b>	<b>22</b>	<b>107</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
8	<b>ОБЕД</b>																
8	суп Харчо	1/180	6,78	8,50	12,87	134,83	101	0,08	0,07	72,00	4,12	20,19	7,35	31,40	1,20	0,025	0,121
8	нарезка из		0,24	0,0	2,7	4,20	70	0,02	0,01	0,00	3,08	7,50	0,00	0,00	0,27	0,000	0,000



	соленых помидор	1/40		3	5												
8	<i>тефтели рыбные</i>	1/60/30	7,50	8,40	11,24	128,75		0,08	0,05	13,27	1,52	167,80	2,89	43,50	2,40	0,003	0,570
8																	
8	<i>Пюре картофельное</i>	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,045
8	<i>напиток из шиповника</i>	1/180	0,60	0,20	10,20	65,30	54-13хн	0,01	0,05	41,00	16,00	11,00	1,20	3,00	0,54	0,000	0,000
8	<i>Хлеб пшеничный</i>	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,044
8	<i>Хлеб ржаной</i>	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
8	<b>Итого за обед</b>		19,89	20,53	71,21	524,23		0,34	0,34	143,72	32,20	243,79	20,97	161,60	4,82	0,038	0,780
8	<b>ПОЛДНИК</b>																
8	<i>Пирожок с повидлом</i>	1/60	2,56	2,31	15,01	114,11	289	0,02	0,01	7,44	0,06	9,00	1,00	22,20	0,32	0,001	0,051
8	<i>молоко кипяченое</i>	150	1,05	1,35	8,4	49,05	пром.	0,036	0,018	11,16	0,09	13,5	1,5	33,3	0,477	0,002	0,077
8	<b>Итого за полдник</b>		3,61	3,66	23,41	163,16		0,06	0,03	18,60	0,15	22,50	2,50	55,50	0,80	0,003	0,128
8	<b>Итого за день</b>		31,59	34,64	152,60	1050,90		0,60	0,70	337,29	33,87	600,79	60,96	525,48	7,50	0,050	1,053
<b>ДЕНЬ 9</b>																	
9	<b>ЗАВТРАК</b>																
9	<i>каша вязкая молочная овсяная с курогой</i>	150	3,85	5,10	22,82	103,44	54-11к	0,06	0,01	17,00	0,89	50,00	2,35	65,50	0,26	0,005	0,165
9	<i>Бутерброд с сыром</i>	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	131,30	6,30	83,00	0,32	0,000	0,090
9	<i>Какао с молоком (витаминиз.)</i>	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,170
	<i>кондитерское изделие</i>	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	пром	0,03	0,00	0,00	0,45	9,28	6,46	13,33	0,05	0,007	0,000
9	<b>Итого за завтрак</b>		11,05	14,20	50,32	353,51		0,16	0,11	66,07	2,12	285,08	19,91	181,83	1,72	0,022	0,425
9	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
9	<i>Фрукты свежие</i>	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	2,05	0,010	0,075
9	<b>ОБЕД</b>																
9	<i>икра кабачковая</i>	1/40	0,80	2,47	3,93	41,60	пром	0,01	0,01	6,72	4,96	10,00	2,80	12,00	0,31	0,005	0,000
9	<i>борщ Сибирский</i>	1/18	2,08	3,09	11,5	64,96	111	0,02	0,04	100,60	8,70	6,57	1,45	7,00	0,67	0,001	0,100

9	Котлеты рубленные из птицы	0 1/60	3,95	2,56	7,50	104,04	54-5м	0,02	0,03	3,78	1,00	10,00	1,40	84,00	0,62	0,001	0,010
9	рис отварной с овощами	1/110	1,03	2,36	19,00	105,9	191	0,01	0,01	31,41	3,97	2,71	3,90	48,00	0,31	0,001	0,100
9	чай с лимоном	1/180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3гн	0	0,01	0,34	2,16	6,5	4,14	7,65	0,69	0,000	0,000
9	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
9	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
9	<b>Итого за обед</b>		<b>10,55</b>	<b>10,77</b>	<b>67,61</b>	<b>430,53</b>		<b>0,16</b>	<b>0,18</b>	<b>142,85</b>	<b>20,79</b>	<b>44,48</b>	<b>19,69</b>	<b>180,75</b>	<b>2,94</b>	<b>0,018</b>	<b>0,249</b>
9	<b>ПОЛДНИК</b>																
9	запеканка из творога	1/100	5,13	5,10	13,40	110,08	54-1г	0,01	0,06	122,87	2,52	38,00	4,05	100,33	0,80	0,002	0,308
9	молоко сгущенное	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0,000	0,000
9	Кисломолочный напиток	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,26	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,000
9	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,49</b>	<b>10,26</b>	<b>24,45</b>	<b>221,09</b>		<b>0,07</b>	<b>0,33</b>	<b>122,90</b>	<b>2,73</b>	<b>268,70</b>	<b>4,05</b>	<b>100,57</b>	<b>0,80</b>	<b>0,002</b>	<b>0,308</b>
9	<b>Итого за день</b>		<b>31,50</b>	<b>35,64</b>	<b>152,18</b>	<b>1049,54</b>		<b>0,59</b>	<b>0,72</b>	<b>336,77</b>	<b>33,54</b>	<b>614,01</b>	<b>59,65</b>	<b>525,40</b>	<b>7,51</b>	<b>0,052</b>	<b>1,057</b>
<b>ДЕНЬ 10</b>																	
10	<b>ЗАВТРАК</b>																
10	каша молочная пшеничная	1/150	2,73	4,23	28,20	90,51	54-6к	0,14	0,05	6,90	1,80	65,25	3,53	80,83	0,35	0,008	0,127
10	Кофейный напиток	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
10	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
10	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	0,00	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
10	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,84</b>	<b>12,14</b>	<b>55,22</b>	<b>298,19</b>		<b>0,27</b>	<b>0,15</b>	<b>75,54</b>	<b>2,22</b>	<b>175,25</b>	<b>15,69</b>	<b>202,18</b>	<b>1,78</b>	<b>0,014</b>	<b>0,25</b>
10	<b>2-й ЗАВТРАК</b>																
10	Сок фруктовый	1/150	<b>0,55</b>	<b>0,12</b>	<b>10,10</b>	<b>65,45</b>	пром	0,03	0,2	57	0,6	148	22	107	0,1	0,000	0
10	<b>ОБЕД</b>																
10	салат из отварной свеклы с соленым огурцом	1/40	0,45	3,02	8,15	43,67	21	0,01	0,01	0,00	2,67	24,06	0,00	0,00	0,04	0,000	0,00

10	Суп картофельный с клецками	1/180	3,16	2,36	9,90	92,50	91	0,02	0,01	11,26	3,31	39,48	1,52	1,40	0,45	0,004	0,05
10	тефтели из печени с рисом	1/60	2,30	3,37	8,00	60,11	284,00	0,03	0,03	42,10	14,18	1,48	2,63	5,40	1,92	0,003	0,01
10	картофельное пюре	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,020
10	кисель из кураги витамин.	1/180	1,00	0,10	10,70	50,90	пром.	0,01	0,03	30,00	0,32	28,00	4,00	25,00	0,58	0,000	0,00
10																	
10	Хлеб ржаной	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
10	<b>Итого за обед</b>		<b>10,15</b>	<b>12,08</b>	<b>61,07</b>	<b>391,50</b>		<b>0,20</b>	<b>0,24</b>	<b>100,81</b>	<b>27,96</b>	<b>127,02</b>	<b>15,38</b>	<b>104,50</b>	<b>3,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,08</b>
10	<b>ПОЛДНИК</b>																
10	икра свекольная	1/40	0,85	2,20	4,55	45,10	54-15з	0,01	0,01	13,80	2,75	44,50	2,00	22,00	0,62	0,015	0,08
10	омлет натуральный	1/80	6,77	5,30	1,76	90,27	54-1о	0,03	0,05	79,60	0,16	88,67	1,07	45,02	1,12	0,004	0,21
10	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,03
10	молоко кипяченое	150	3,84	3,47	9,60	106,60	пром.	0,04	0,02	11,16	0,09	13,50	1,50	33,30	0,48	0,000	0,40
10	<b>Итого за полдник</b>		<b>12,99</b>	<b>11,14</b>	<b>25,74</b>	<b>288,80</b>		<b>0,10</b>	<b>0,08</b>	<b>104,56</b>	<b>3,00</b>	<b>149,97</b>	<b>6,87</b>	<b>111,32</b>	<b>2,41</b>	<b>0,029</b>	<b>0,72</b>
10	<b>Итого за день</b>		<b>31,53</b>	<b>35,47</b>	<b>152,13</b>	<b>1043,94</b>		<b>0,60</b>	<b>0,67</b>	<b>337,91</b>	<b>33,78</b>	<b>600,24</b>	<b>59,94</b>	<b>525,00</b>	<b>7,50</b>	<b>0,050</b>	<b>1,05</b>

Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ Новосибирск 2022 . Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таргонская-2002 г., сборник рецептур блюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Здобнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИК ТЦ "Лада" 2010 г. Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сборника "Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленных витаминов и микронутриентов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна