

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Дебесский детский сад №1»  
\_\_\_\_\_ А.Ф. Калинина

Приказ № 23-од от « 28 » февраля 2025 г.

**Примерное десятидневное меню (весна-лето)  
для организации питания детей  
от 3 до 7 лет, получающих завтрак, обед полдник  
в муниципальном бюджетном дошкольном  
образовательном учреждении  
«Дебесский детский сад № 1»**

## **Пояснительная записка**

**Организатор питания:** муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Дебесский детский сад №1»

**Составитель рациона питания:** Ответственный за составление меню технолог Осотова Н.В.

**Количество смен:** 1

**Продолжительность пребывания:** 07.00-19.00

**Кратность питания:** 4

**Возраст:** 3-7 лет

**Сезонность:** весна-лето

Сезон: весна-лето  
Возрастная категория: 3-7 л.

Неделя: первая, третья  
День недели: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
			3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
106	Каша манная вязкая на молоке с сах. и маслом	180	3,82	4,45	31,32	181,08	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,82	70,8	0,0
261	Чай с сахаром	160	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
6	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	0,07
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>380</b>	<b>8,82</b>	<b>7,37</b>	<b>56,13</b>	<b>326,34</b>	<b>0,1</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
268	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	0,0	18,18	76	3,6
	<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>26,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
24	Салат из свеклы с изюмом	50	0,84	3,0	12,42	72	4,75
60	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,10	13,28	96,74	6,04
209	Каша пшеничная вязкая	130	3,46	3,68	21,28	132,6	0,00
177	Гуляш из отварного мяса( соус 30/40)	120	15,47	12,23	3,93	187,64	0,83
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	5,4	39,2	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>700</b>	<b>23,55</b>	<b>23,35</b>	<b>81,29</b>	<b>629,86</b>	<b>11,98</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
275	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330,00	0,5
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
248	Фрукты (Яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>410</b>	<b>9,51</b>	<b>8,53</b>	<b>74,94</b>	<b>414,40</b>	<b>10,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,78</b>	<b>39,25</b>	<b>238,51</b>	<b>1446,60</b>	<b>26,18</b>

Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7 л.

Неделя: первая, третья  
 День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
			3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
106	Каша гречневая вязкая на молоке, с сах. и маслом	180	5,76	5,83	25,16	176,18	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	19,8	94,4	0,0
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,53	1,17
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>11,71</b>	<b>8,56</b>	<b>59,32</b>	<b>361,11</b>	<b>1,17</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
253	Компот из кураги	180	0,40	0,02	25	102,6	0,36
	<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>25</b>	<b>101,78</b>	<b>0,36</b>
<b>ОБЕД</b>							
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,80	6,6
082	Колбаска «Витаминка»	70	15,48	15,66	2,94	176	0,0
228	Капуста тушеная	130	2,7	4,21	12,26	97,5	22,3
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,018	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	5,4	39,2	0,0
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>600</b>	<b>22,44</b>	<b>22,468</b>	<b>59,3</b>	<b>498,18</b>	<b>29,26</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
279	Коржик молочный	200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,14
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	груша	100	0,4	0,30	10,30	47,00	0,0
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>480</b>	<b>11,63</b>	<b>10,6</b>	<b>52,07</b>	<b>351</b>	<b>0,17</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,18</b>	<b>41,64</b>	<b>195,69</b>	<b>987,07</b>	<b>30,96</b>

Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7 л.

Неделя: первая, третья  
 День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
		3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.
<b>ЗАВТРАК</b>							
106	Каша рисовая вязкая на молоке, с сах. и маслом	180	2,79	4,75	28,98	169,85	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	19,8	94,4	0,0
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>9,56</b>	<b>8,26</b>	<b>64,6</b>	<b>370,92</b>	<b>1,43</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
	«Снежок»	180	4,68	4,5	19,8	138,42	0,0
	<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>4,5</b>	<b>19,8</b>	<b>138,42</b>	<b>0,0</b>
<b>ОБЕД</b>							
28	Салат из свежих огурцов	50	0,37	3	1,17	33,30	2,34
39	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,16	10,48	84,80	19,92
216	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,92	15,74
163	Котлеты рыбные	80	7,80	4,35	28,30	183,55	0,42
253	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	5,4	39,2	0,0
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>660</b>	<b>14,26</b>	<b>16,13</b>	<b>84,56</b>	<b>546,17</b>	<b>39,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
131	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	5,4	39,2	0,0
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>300</b>	<b>10,77</b>	<b>12,85</b>	<b>17,63</b>	<b>235,45</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,27</b>	<b>41,74</b>	<b>186,59</b>	<b>1290,96</b>	<b>41,92</b>

Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7л.

Неделя: первая, третья  
 День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
			3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
106	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,96	4,86	25,49	161,53	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,82	70,8	0,0
5	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,0
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>6,41</b>	<b>12,37</b>	<b>50,43</b>	<b>338,42</b>	<b>0,03</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
648	Компот из изюма	180	0,00	0,00	27,54	110,16	1,66
	<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>27,54</b>	<b>110,16</b>	<b>1,66</b>
<b>ОБЕД</b>							
41	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,60	3,4	8	70,40	28,16
511	Рис отварной/ томатный соус	130	3,3	8,00	35,00	224,00	0,0
181	Котлета из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
	Салат из свежих помидор	60	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,018	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	5,4	39,2	0,0
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>660</b>	<b>17,49</b>	<b>23,888</b>	<b>82,6</b>	<b>618,09</b>	<b>42,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
149	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	0,24
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,0
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>380</b>	<b>18,22</b>	<b>12,42</b>	<b>38,66</b>	<b>340</b>	<b>0,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,12</b>	<b>48,67</b>	<b>199,23</b>	<b>1406,67</b>	<b>44,57</b>

Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7 л.

Неделя: первая, третья  
 День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
			3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	5,59	7,10	27,67	213,00	1,75
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,82	70,8	0,0
262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>410</b>	<b>8,02</b>	<b>7,36</b>	<b>52,69</b>	<b>324,8</b>	<b>4,58</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
267	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,37	90,0
	<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>79,37</b>	<b>90,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
М 139	Суп картофельный с бобовыми	180	4,95	4,46	17,77	103	9,60
М 025	Салат «Степной» из разных овощей	50	0,40	2,00	5,50	43,0	0,0
191	Голубцы "Уралочка"	160	14,12	9,04	20,26	219,00	20,03
235	Соус томатный	30	0,34	2,52	2,40	22,5	0,71
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,018	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	5,4	39,2	0,0
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>620</b>	<b>21,91</b>	<b>18,358</b>	<b>76,31</b>	<b>528,38</b>	<b>30,7</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
290	Сдоба обыкновенная	80	6,21	3,78	41,84	225,60	0
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
248	бананы	100	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>360</b>	<b>7,77</b>	<b>4,30</b>	<b>72,83</b>	<b>360,60</b>	<b>10,03</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,31</b>	<b>30,26</b>	<b>220,5</b>	<b>1293,15</b>	<b>135,23</b>

Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7 л.

Неделя: вторая, четвертая  
 День недели: понедельник

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр.	Пищевые вещества.			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы, гр.		
		3-7л.	3-7л.	3-7л.	3-7л.	3-7л.	3-7л.
<b>ЗАВТРАК</b>							
106	Рисовая каша вязкая с сахаром и масом	180	2,61	4,75	32,58	181,08	0,00
6	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,82	70,8	0,0
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>7,61</b>	<b>7,67</b>	<b>57,39</b>	<b>326,34</b>	<b>0,1</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
268	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,0	18,18	76	3,6
	<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,0</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
57	Суп из овощей	200	6,24	7,50	10,30	127,40	20,64
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	5,45	7,39	5,03	108,41	39,30
181	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,8
209	Каша гречневая вязкая с маслом	130	3,96	4,33	17,78	126,1	0,00
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,018	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	5,40	39,20	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>660</b>	<b>27,59</b>	<b>27,578</b>	<b>70,65</b>	<b>641,92</b>	<b>61,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
68	Суп молочный с макаронными изделиями	660	5,76	5,22	18,84	145,38	0,92
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	28,00	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	5,40	39,20	0,00
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>860</b>	<b>7,52</b>	<b>5,56</b>	<b>34,23</b>	<b>212,58</b>	<b>0,94</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,62</b>	<b>40,8</b>	<b>180,45</b>	<b>1256,84</b>	<b>65,74</b>

Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7 л.

Неделя: вторая, четвертая  
 День недели: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.  3-7 г.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)  3-7 г.	Витамин С  3-7 г.
			Белки, гр. 3-7 г.	Жиры, гр. 3-7 г.	Углеводы гр. 3-7 г.		
			<b>ЗАВТРАК</b>				
106	Каша ячневая вязкая с маслом	180	3,96	4,86	25,49	161,53	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,82	70,8	0,00
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,53	1,17
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>390</b>	<b>9,12</b>	<b>7,51</b>	<b>54,67</b>	<b>322,86</b>	<b>1,17</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
648	Сок	180	0,00	0,00	27,54	110,16	1,66
	<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>27,54</b>	<b>110,16</b>	<b>1,66</b>
<b>ОБЕД</b>							
36	Суп гороховый	200	4,60	3,20	9,80	86,00	9,60
200	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406,00	1,0
31	Салат из свеклы отварной	50	0,71	3,04	4,18	47,00	4,75
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,018	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	5,40	39,20	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>660</b>	<b>28,88</b>	<b>26,268</b>	<b>80,05</b>	<b>679,88</b>	<b>15,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
273	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00	0,11
248	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>280</b>	<b>6,98</b>	<b>4,13</b>	<b>60,26</b>	<b>305,4</b>	<b>10,14</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>44,98</b>	<b>37,9</b>	<b>222,52</b>	<b>1418,3</b>	<b>28,68</b>

Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7 л.

Неделя: вторая, четвертая  
 День недели: среда

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
			3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
106	Каша пшеничная вязкая с маслом и с сахаром	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,82	70,8	0,00
5	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>11,19</b>	<b>16,51</b>	<b>60,11</b>	<b>433,93</b>	<b>1,43</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
	Снежинка	180	4,68	4,50	19,8	138,42	0,00
	<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>4,50</b>	<b>19,8</b>	<b>138,42</b>	<b>0,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
51	Суп лапша с помидорами	200	9,70	10,5	11,4	176,20	6,36
31	Салат из свежих огурцов и помидор	50	0,47	3,03	1,52	35,30	4,72
216	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,7	118,92	15,7
163	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42
253	Компот из ягод	180	0,27	0,11	19,94	81	23,22
	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,32	5,40	39,20	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>660</b>	<b>22,59</b>	<b>22,47</b>	<b>84,26</b>	<b>564,62</b>	<b>50,42</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
125	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264,00	0,14
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>380</b>	<b>11,23</b>	<b>10,3</b>	<b>41,77</b>	<b>304</b>	<b>0,17</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>490,55</b>	<b>53,78</b>	<b>205,94</b>	<b>1440,97</b>	<b>52,02</b>

Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7 л.

Неделя: вторая, четвертая  
 День недели: четверг

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.  3-7 г.	Пищевые вещества.			Энергетиче ская ценность (ккал)  3-7 г.	Витамин С  3-7 г.
			Белки,гр.	Жиры,гр.	Углеводы,г р.		
			3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
106	Каша геркулесовая вязкая с маслом и с сахаром	180	5,13	6,64	29,93	200,25	0,0
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,32	19,8	94,4	0,0
5	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,0
261	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>410</b>	<b>8,37</b>	<b>14,23</b>	<b>59,85</b>	<b>400,7</b>	<b>0,03</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
267	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,37	90,0
	<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>0,61</b>	<b>0,25</b>	<b>18,67</b>	<b>79,37</b>	<b>90,00</b>
<b>ОБЕД</b>							
62	Суп крестьянский	200	10,80	2,90	10,00	105,60	14,96
124	Макаронные изделия отварные	150	14,36	6,95	54,47	325,79	0,00
201	Птица в соусе	70	7,42	9,33	2,58	106,00	1,50
	Салат из свежих помидоров	50	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,018	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,50	24,9	115,50	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>700</b>	<b>37,93</b>	<b>23,828</b>	<b>118,99</b>	<b>798,25</b>	<b>30,1</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
143	Сырники из творога с молоком сгущен.	170	11,20	12,69	40,20	498,3	0,92
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
32	Печенье	20	1,60	4,80	12,6	98,65	0,0
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>370</b>	<b>12,86</b>	<b>17,51</b>	<b>62,79</b>	<b>636,95</b>	<b>0,95</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,77</b>	<b>55,81</b>	<b>260,3</b>	<b>1915,27</b>	<b>121,08</b>

Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 3-7 л.

Неделя: вторая, четвертая  
 День недели: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Выход,гр.  3-7 г.	Пищевые вещества.			Энергетиче ская ценность (ккал)  3-7 г.	Витамин С  3-7 г.
			Белки,г р.	Жиры,гр.	Углеводы,гр .		
			3-7 г.	3-7 г.	3-7 г.		
<b>ЗАВТРАК</b>							
106	Каша пшеничная вязкая на молоке с сах. и маслом	180	3,82	4,45	31,32	181,08	0,0
6	Сыр порциями	10	2,63	2,66	0,00	34,46	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,82	70,8	0,0
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43
	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>400</b>	<b>12,43</b>	<b>10,54</b>	<b>61,96</b>	<b>393,01</b>	<b>1,5</b>
<b>2-ой завтрак</b>							
253	Компот из кураги	180	0,40	0,02	24,98	101,68	0,36
	<b>ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:</b>	<b>180</b>	<b>0,40</b>	<b>0,02</b>	<b>24,984</b>	<b>101,682</b>	<b>0,36</b>
<b>ОБЕД</b>							
62	Суп с перловой крупой	200	2,00	2,24	13,60	82,60	6,60
8	Винегрет овощной	50	0,68	3,1	4,22	47,4	5,1
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,5	137,22	18,17
187	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223	1,13
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,018	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,50	24,9	115,50	0,00
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>710</b>	<b>22,22</b>	<b>23,568</b>	<b>103,1</b>	<b>707,4</b>	<b>31,36</b>
<b>ПОЛДНИК</b>							
285	Гребешки с повидлом	80	7,34	11,30	40,24	292,00	0,22
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
248	Фрукты (Яблоки свежие)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>360</b>	<b>7,80</b>	<b>11,72</b>	<b>60,03</b>	<b>376,40</b>	<b>10,25</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,85</b>	<b>45,84</b>	<b>250,07</b>	<b>1578,49</b>	<b>43,47</b>