

УТВЕРЖДАЮ ООО «Престиж»

А.Д.Климова

«12» января 2026 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10.5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Айгуль»

Э.Р.Бердигулова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Акбузат»

Р.Г.Идрисова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Аленушка»

С.Р.Худайбердина

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Алтынай»

А.Х.Забирова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Белоснежка»

М.А.Пудовкина

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Белочка»

С.А.Чиннова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Березка»

З.И.Тукаева

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Курай»

А.Ф.Аргимбаева

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с «Насточка»

В.Ф.Исламгулова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Ляйсан»

Н.И.Кумункулова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Светлячок»

А.Р.Асмандиярова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ ЦРР д/с «Сказка»

Н.А.Фаттахова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Снегурочка»

С.Р.Бикбова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Солнышко»

З.С.Асылбаева

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Сулпылар»

Н.Г.Баймуратова

СОГЛАСОВАНО

МДОБУ д/с КВ «Теремок»

Г.Ф.Магасумова

СОГЛАСОВАНО

НПЦ-ДС «Аркаим»

Р.Н.Дияров

'y.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	170/5	3,3	6,0	24,0	164,1	0	0,3	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	
Итого за прием пищи:	400	6,55	10,33	50,05	320,1	0,1	0,3	32
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27							
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5							
Обед								
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	50	0,7	2,1	3,8	37,3	0	1,3	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	170/8	1,7	4,7	10,3	93,8	0,1	7,1	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ П/Ф	40	0	0,7	0	6,1	0	0	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	120/4	4,1	3,7	24,2	145,8	0,1	0	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	
Итого за прием пищи:	642	9,2	12,5	65,1	412,5	0,3	8,8	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35							

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг
Завтрак								
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170/5	5,6	6,9	28,6	200,1	0,1	0,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	
Итого за прием пищи:	400	10,0	8,6	54,6	336,1	0,2	0,4	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27							
II Завтрак								
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4							
Обед								
САЛАТ МОЗАЙКА	50	1,4	4,8	3,9	64,3	0	1,8	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	170/8	1,5	4,6	6,6	77,3	0	8,5	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,7	16,0	107,3	0,1	7,8	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	50	5,1	7,5	6,9	116,2	0	5,7	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	
Итого за прием пищи:	648	13,1	21,9	76,9	561,3	0,2	24,2	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45							
Полдник								
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	155	7,3	6,6	32,9	220,9	0,1	0,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг
Завтрак								
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	8,4	12,8	1,8	155,6	0	0,2	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	10,1	72,9	0	0,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	
Итого за прием пищи:	330	13,8	15,5	31,4	320,4	0,1	0,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25							
II Завтрак								
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,5	
Итого за прием пищи:	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,5	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7							
Обед								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	0	2,1	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	170	3,9	4,4	12,7	106,6	0,1	3,1	
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	5,3	4,7	1,5	69,1	0	0,6	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,7	16,0	107,3	0,1	7,8	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	
Итого за прием пищи:	610	14,9	16,2	59,5	443,4	0,3	13,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34							
Полдник								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,3	4,6	24,2	159,2	0,2	0	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	6,4	29,9	192,2	0,1	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг
Завтрак								
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170/5	4,2	5,7	23,2	160,5	0	0,3	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,8	1,8	10,9	68,0	0	0,3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	
Итого за прием пищи:	400	10,2	9,2	53,6	338,1	0,1	0,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23							
II Завтрак								
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,08	0,08	19,8	81	0,01	2,25	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	0	
Итого за прием пищи:	170	1,58	1,98	34,4	162,4	0,01	2,25	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11							
Обед								
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	1,3	2,4	6,5	54,6	0	3,6	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170/8	1,5	4,6	9,1	87,9	0	6,0	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	8,9	18,5	29,9	322,7	0	1,2	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	
Итого за прием пищи:	618	14,2	25,9	70,7	579,2	0,1	10,8	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40							
Полдник								
СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕНОМ	150	3,1	3,5	11,2	90,1	0	0,4	
ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	50	4,2	5,2	27,0	171,1	0,1	0	
ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0	10,1	41,8	0	0,8	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	170/5	3,3	6,0	23,9	164,2	0	0,3	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	
Итого за прием пищи:	400	6,55	10,33	49,95	320,2	0,1	0,3	32
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25							
II Завтрак								
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4							
Обед								
САЛАТ ШКОЛЬНЫЙ	50	0,7	3,7	3,1	49,5	0	1,7	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	5,0	7,6	13,9	142,9	0,1	4,6	
АЗУ С МЯСОМ	170	7,5	9,0	14,6	168,7	0,1	6,8	
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	
Итого за прием пищи:	610	15,7	20,7	73,5	541,8	0,3	13,1	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42							
Полдник								
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	4,9	5,8	25,2	173,8	0,1	0,3	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	0	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,4	1,4	10,9	62,2	0	0,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	
Итого за прием пищи:	384	10,0	9,3	65,3	386,3	0,1	0,5	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22							

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг
Завтрак								
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	0
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170/5	5,4	6,6	28,2	194,6	0,1	0,3	0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	0
Итого за прием пищи:	400	9,8	8,3	54,2	330,6	0,2	0,3	0
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	21							
II Завтрак								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0
Итого за прием пищи:	150	0,75	0,15	14,85	64,5	0,02	3	0
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4							
Обед								
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	50	0,6	4	5,6	61,8	0	1	0
УРЯ С ПТИЦЕЙ	170	5,4	7,1	14,4	143,0	0,1	0,4	0
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	8,4	8,7	7,9	142,1	0	0,1	0
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	120	13	3,3	27,2	190,5	0,4	0	0
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	0
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	0
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0
Итого за прием пищи:	640	30,1	24,4	98,6	733,6	0,6	1,9	0
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	47							
Полдник								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,3	4,6	24,2	159,2	0,2	0	0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,7	6,4	29,9	192,2	0,1	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	170/5	3,3	6,0	23,9	164,2	0	0,3	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	10,1	72,9	0	0,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	
Итого за прием пищи:	400	8,75	12,83	53,55	366,7	0,1	0,7	32
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	31							
II Завтрак								
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4							
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	0	1,9	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	170	3,3	5,9	1,1	70,8	0	0,6	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	8,1	11,5	12,9	189,3	0,1	9,8	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	
Итого за прием пищи:	610	14,6	20,7	43,3	419,7	0,2	12,3	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35							
Полдник								
МАКАРОННИК	160	6,4	8,5	41,7	269,5	0,1	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	
Итого за прием пищи:	370	8,78	8,7	62,15	362,52	0,1	0,04	0
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30							

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг
Завтрак								
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	170/5	4,2	6,0	23,2	163,8	0	0,3	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,8	1,8	10,5	66,5	0	0,3	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	
Итого за прием пищи:	395	9,0	8,0	53,2	322,2	0,1	0,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22							
II Завтрак								
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,08	0,08	19,8	81	0,01	2,25	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,9	14,6	81,4	0	0	
Итого за прием пищи:	170	1,58	1,98	34,4	162,4	0,01	2,25	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11							
Обед								
САЛАТ МОЗАЙКА	50	1,4	4,8	3,9	64,3	0	1,8	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	170/8	1,5	4,6	9,1	87,9	0	6,0	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,5	2,8	25,2	140,2	0	0	
ГУЛЯШ	90	7,9	8,7	2,3	118,6	0	0,9	
КИСЕЛЬ	180	0	0	25,4	101,5	0	0	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	
Итого за прием пищи:	658	16,8	21,3	82,4	591,7	0,1	8,7	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	41							
Полдник								
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	2,7	4,0	11,6	94,4	0	0,4	
ПЛЮШКА НОВОМОСКОВСКАЯ	50	4,2	5,2	27,0	171,1	0,1	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	5,85	24,12	0	0,04	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	
Итого за прием пищи:	410	9,28	9,4	59,05	358,53	0,1	0,44	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22							

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг
Завтрак								
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,13	0,05	37,7	0	0	32
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	170/5	6,2	7,9	28,0	209,6	0,2	0,3	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	
Итого за прием пищи:	400	9,45	12,23	54,05	365,6	0,3	0,3	32
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29							
II Завтрак								
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА"	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,5	
Итого за прием пищи:	150	0,08	0,08	20,93	84,75	0,01	1,5	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	7							
Обед								
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	2,4	4,4	43,3	0	7,7	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	170/8	1,7	4,7	11,6	99,2	0,1	4,5	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	120/4	4,1	3,7	24,2	145,8	0,1	0	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ П/Ф	40	0	0,7	0	6,1	0	0	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	1,6	15,5	0	0,4	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	
Итого за прием пищи:	642	9,3	12,8	67,0	423,9	0,3	12,6	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34							
Полдник								
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	155	3,2	7,7	15,1	153,9	0,1	14,2	
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	5,5	4,3	19,2	139,0	0	0	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	6,5	26,4	0	0	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг
Завтрак								
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,2	1,5	0	17,7	0	0	
КАША "ДРУЖБА"	170/5	4,3	6,3	26,4	181,2	0,1	0,3	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,4	2,5	10,1	72,9	0	0,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	3	0,2	19,5	91,9	0,1	0	
Итого за прием пищи:	400	10,9	10,5	56,0	363,7	0,2	0,7	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28							
II Завтрак								
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	4							
Обед								
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	0,8	3,4	4,3	51,1	0	3,6	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	170/8	1,8	4,4	11,9	94,2	0	5,2	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	170	8,9	11,6	29,2	257,3	0	1,7	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8	0	0	
ХЛЕБ РЖАННО-ПШЕНИЧНЫЙ С ВИТАМИНАМИ И ЖЕЛЕЗОМ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	
Итого за прием пищи:	618	14,0	19,8	70,6	516,6	0,1	10,5	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40							
Полдник								
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,0	4,7	20,0	133,7	0,1	9,7	
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	1,4	1,4	10,9	62,2	0	0,2	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	352,2	407,3	2038,4	13296,1	5,5	235,4	173,0	108,8	3208,2	1716,3	5534,6	109,9
Среднее значение за период	35,22	40,73	203,84	1329,61	0,55	23,54	17,30	10,88	320,82	171,63	553,46	10,99
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	10,60	27,57	61,83									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	393	134	630	400