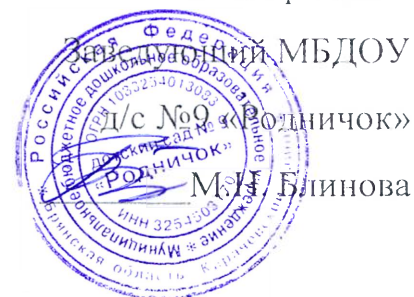


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №9 «Родничок»

«Утверждаю»



**Примерное  
десятидневное меню  
с 10,5 часовым  
пребыванием детей  
в возрасте от 3 лет до 7 лет.**

## Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Каша манная молочная	200,0	4,9	7,03	23,24	175,6	1,0	99 <sup>а</sup>
	2)Чай с сахаром	200/13	-	-	12,97	49,3	-	411 <sup>а</sup>
	3)Печенье (в завис. от приобретения)	25,0	1,88	2,95	18,6	109,0	-	-
	4)Масло слив. (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05	-	6 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>444,0</b>	<b>9,16</b>	<b>16,01</b>	<b>54,87</b>	<b>398,63</b>	<b>1,25</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Фрукты (банан)	84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
<b>Итого</b>		<b>84,0</b>	<b>1,26</b>	<b>0,08</b>	<b>17,64</b>	<b>74,76</b>	<b>8,9</b>	<b>-</b>
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из свеклы с зел.горошком	60,0	1,23	3,08	5,71	54,54	6,4	35 <sup>а</sup>
	2)Щи из свежей капусты с мясом птицы, со смет.	250/30/8	5,1	7,02	13,29	138,11	43,22	73 <sup>а</sup>
	3)Тефтели мясные	80,0	14,57	11,09	5,76	182,61	1,0	303 <sup>а</sup>
	4)Пюре картофельное	140,0	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339 <sup>а</sup>
	5)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 <sup>а</sup>
	6)Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7) Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>798,0</b>	<b>27,02</b>	<b>26,62</b>	<b>84,03</b>	<b>682,23</b>	<b>72,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	
	2)Булка (батон.)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>8,79</b>	<b>7,36</b>	<b>27,49</b>	<b>206,7</b>	<b>2,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,23</b>	<b>50,07</b>	<b>184,03</b>	<b>1362,32</b>	<b>84,63</b>	

## Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Вареники ленивые творожные	130,0	18,8	13,14	23,75	291,7	0,48	501 <sup>а</sup>
	2)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48	0,12	414 <sup>а</sup>
	3)Бутерброд с маслом	35/5/0	2,7	3,94	17,21	112,15		1
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>24,3</b>	<b>20,28</b>	<b>57,64</b>	<b>507,33</b>	<b>0,60</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125,0	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
<b>Итого</b>		<b>125,0</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>	<b>1,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из моркови	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42 <sup>а</sup>
	2)Рассольник на курином б-не со смет.	250,0/8	2,37	4,98	16,34	119,82	12,42	79 <sup>а</sup>
	3)Плов из мяса птицы	200,0	16,29	14,57	35,0	340,04	2,4	321 <sup>а</sup>
	4) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6		
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>748,0</b>	<b>21,85</b>	<b>22,98</b>	<b>92,69</b>	<b>666,58</b>	<b>17,95</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	15,0	0,06	-	9,79	36,6	0,08	
<b>Итого</b>		<b>270</b>	<b>8,88</b>	<b>8,36</b>	<b>37,29</b>	<b>243,75</b>	<b>2,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>55,97</b>	<b>51,81</b>	<b>206,18</b>	<b>1498,29</b>	<b>22,63</b>	

## Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Каша пшеничная молочная	200,0	5,72	7,66	26,38	196,75	1,0	191 <sup>а</sup>
	2)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411 <sup>а</sup>
	3)Бутерброд с маслом	35,0/ 5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 <sup>а</sup>
	4)Яйца вареные	1/2(20)	2,54	2,3	0,14	31,4	0,17	227 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>10,96</b>	<b>13,2</b>	<b>56,7</b>	<b>389,6</b>	<b>1,17</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
<b>Итого</b>		125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из репчатого лука	60	0,8	3,0	5,19	50,34	5,7	11 <sup>а</sup>
	2)Суп из макаронных изделий с мясом птицы со смет.	250/30/8	4,98	6,98	15,08	146,01	1,05	100 <sup>а</sup>
	3)Биточки рыбные запеченные	80,0	11,66	4,91	10,69	136,01	0,15	271 <sup>а</sup>
	4)Пюре картоф.	140	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366
	6) Хлеб (пеклеваный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7)Компот из сухих фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>798</b>	<b>23,51</b>	<b>20,81</b>	<b>29,24</b>	<b>644,4</b>	<b>29,53</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон.)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
<b>Итого</b>		<b>255,0</b>	<b>8,79</b>	<b>7,36</b>	<b>27,49</b>	<b>206,7</b>	<b>2,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,2</b>	<b>42,26</b>	<b>131,99</b>	<b>1321,33</b>	<b>34,78</b>	

## Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Омлет натуральный	120,0	8,69	12,68	5,24	171,37	0,6	229
	2)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 <sup>а</sup>
	3)Бутерброд с маслом	35,0 5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>14,19</b>	<b>19,82</b>	<b>39,13</b>	<b>387</b>	<b>0,6</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Фрукты (яблоко)	106	0,42	-	11,97	48,76	13,78	
<b>Итого</b>		<b>106</b>	<b>0,42</b>	<b>-</b>	<b>11,97</b>	<b>48,76</b>	<b>13,78</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из моркови	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42 <sup>а</sup>
	2)Суп свекольный на мясном бульоне со смет.	250/8	2,14	2,69	15,15	90,23	14,12	2 <sup>а</sup>
	3)Гуляш из отварного мяса	50/40	10,48	8,77	6,36	145,9	4,82	293 <sup>а</sup>
	4)Каша гречневая	140	5,71	4,74	28,0	180,49		
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
	6) Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
<b>Итого</b>		<b>778</b>	<b>21,52</b>	<b>19,63</b>	<b>90,86</b>	<b>623,34</b>	<b>22,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Какао с молоком	200,0	4,2	4,8	21,93	143,8	1,5	416
	2)Булка с (батон) <i>сирок</i>	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
<b>Итого</b>		<b>235</b>	<b>6,83</b>	<b>5,12</b>	<b>39,08</b>	<b>222,9</b>	<b>1,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,49</b>	<b>44,57</b>	<b>181,04</b>	<b>1282,0</b>	<b>37,95</b>	

## Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Каша «Дружба» (молочная)	200,0	5,25	7,38	27,68	197,89	1,0	4 <sup>а</sup>
	2)Чай с молоком с сахаром	200,0/13	2,8	3,2	17,67	107,3	1,0	411
	3)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло сливочное порционное	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 <sup>а</sup>
	5)Сыр (порционный) костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>449</b>	<b>13,06</b>	<b>16,93</b>	<b>62,56</b>	<b>449,02</b>	<b>1,25</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>	<b>1,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из свеклы с солеными огурцами	60,0	0,79	3,0	5,28	50,78	4,6	37 <sup>а</sup>
	2)Суп картофельный с рыбой.	250,0	11,49	4,17	16,89	150,57	17,93	5 <sup>а</sup>
	3)Котлета из мяса говядины	80,0	14,44	13,36	9,79	277,14	0,93	299 <sup>а</sup>
	4)Капуста тушеная	160,0	3,73	3,21	14,25	171	126,8	354
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
	6) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
<b>Итого</b>		<b>788</b>	<b>32,91</b>	<b>24,12</b>	<b>82,54</b>	<b>806,41</b>	<b>150,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Кисель	200,0			10,95	57,15	15	396 <sup>а</sup>
	2)Булочка «Домашняя»	80,0	5,53	6,78	36,01	287,9	0,3	452 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>280,0</b>	<b>5,53</b>	<b>6,78</b>	<b>46,96</b>	<b>345,05</b>	<b>15,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,44</b>	<b>48,02</b>	<b>210,62</b>	<b>1681,11</b>	<b>169,02</b>	

## Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №6</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Макаронные изделия отварные с маслом с сахаром	200,0	5,24	4,175	38,91	220,5	0,44	219 <sup>а</sup>
	2) Яйца вареные	1/2(20)	2,54	3,62	0,06	33,05	0,17	
	3)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411
	4)Печенье	30,0	1,88	2,95	18,6	109,0		
	5)Масло сливочное (порциями)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>460</b>	<b>9,7</b>	<b>13,05</b>	<b>70,68</b>	<b>443,25</b>	<b>0,17</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>	<b>1,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Сельдь	50,0	3,4	4,7	-	55,9		
	2)Борщ на мясном бульон. со смет	250,0/8	1,57	4,65	10,4	88,92	17,85	64 <sup>а</sup>
	3)Запеканка картофельная с мясом	200,0	11,49	13,18	23,72	263,25	27,5	308 <sup>а</sup>
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 <sup>а</sup>
	5)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
	6) Хлеб (пеклеваный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
<b>Итого</b>		<b>768</b>	<b>18,99</b>	<b>23,46</b>	<b>69,18</b>	<b>566,85</b>	<b>47,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
<b>Итого</b>		<b>255,0</b>	<b>8,79</b>	<b>7,36</b>	<b>27,49</b>	<b>206,7</b>	<b>2,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>38,42</b>	<b>44,06</b>	<b>185,91</b>	<b>1297,43</b>	<b>51,11</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Сырники из творога	120,0	19,91	13,96	16,11	322,23	-	245 <sup>а</sup>
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,65	19,05	5,0	1 <sup>г</sup>
	3)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 <sup>а</sup>
	4)Бутерброд с маслом	35,0/ 5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>25,41</b>	<b>21,1</b>	<b>53,65</b>	<b>556,91</b>	<b>5,0</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>	<b>1,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Икра овощная	60,0	1,16	3,25	6,96	59,1	7,06	56
	2)Суп крестьянский на курином бульоне со смет.	250/8	1,97	4,86	16,2	115,4	23,2	8 <sup>а</sup>
	3)Биточки из мяса птиц. запеченные	80,0	14,60	16,58	11,07	234,94	1,15	323 <sup>а</sup>
	4)Рис отварной	140	3,18	3,35	37,43	174,94	1,0	332
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366 <sup>а</sup>
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
	7) Хлеб (пеклеванный новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
<b>Итого</b>		<b>798</b>	<b>24,01</b>	<b>29,55</b>	<b>112,27</b>	<b>771,28</b>	<b>35,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
<b>Итого</b>		<b>255</b>	<b>8,79</b>	<b>7,36</b>	<b>27,49</b>	<b>206,7</b>	<b>2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>59,15</b>	<b>58,2</b>	<b>211,97</b>	<b>1615,52</b>	<b>43,88</b>	



## Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Каша «галлиинская» молочная	200,0	6,04	7,83	85,65	191,34	1,0	13 <sup>а</sup>
	2)Чай с сахаром	200,0/13	-	-	12,97	49,3		411
	3)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло сливочное порцион.	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 <sup>а</sup>
	5)Сыр (порционный) костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>449</b>	<b>13,81</b>	<b>17,34</b>	<b>119,54</b>	<b>438,56</b>	<b>2,25</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Сок фруктовый (без консервантов)	125	0,94	0,19	18,56	80,63	1,88	
<b>Итого</b>		<b>125</b>	<b>0,94</b>	<b>0,19</b>	<b>18,56</b>	<b>80,63</b>	<b>1,88</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из репчатого лука	60	0,8	3,0	5,19	50,34	5,7	11
	2)Суп овощной с мясом со сметаной	250/8	1,79	4,83	9,23	89,2	22,8	9 <sup>а</sup>
	3)Биточки рыбные запеченные	80,0	11,66	4,91	10,69	136,01	0,15	271 <sup>а</sup>
	4)Пюре картофельное	140	2,97	4,41	17,67	125,14	19,95	339
	5)Соус томатный	30,0	0,64	1,13	4,28	29,98	2,35	366
	6) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	7)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>798</b>	<b>33,73</b>	<b>22,49</b>	<b>85,61</b>	<b>691,76</b>	<b>51,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	220	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Булка(батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	3)Повидло (в зависимости от приобретения)	15,0	0,06	-	9,79	36,6	0,08	
<b>Итого</b>		<b>270,0</b>	<b>8,88</b>	<b>7,36</b>	<b>37,29</b>	<b>243,75</b>	<b>2,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,1</b>	<b>48,17</b>	<b>263,7</b>	<b>1468,5</b>	<b>57,69</b>	

## Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Каша геркулесовая молочная	200,0	5,46	7,7	22,89	177,44	1,0	10 <sup>а</sup>
	2)Чай с сахаром	200,0	-	-	12,97	49,3		
	3)Булка(батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1		
	4)Масло слив (порционное)	5,0	0,04	3,62	0,06	33,05		6 <sup>а</sup>
	5)Сыр (порцион) костромской	9,0	2,34	2,41	-	31,68	0,25	7 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>449</b>	<b>10,47</b>	<b>14,05</b>	<b>53,07</b>	<b>288,22</b>	<b>1,25</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Фрукты ( в завис. от приобретения) (банан)	84,0	1,26	0,08	17,64	74,76	8,9	-
<b>Итого</b>		<b>84,0</b>	<b>1,26</b>	<b>0,08</b>	<b>17,64</b>	<b>74,76</b>	<b>8,9</b>	<b>-</b>
<b>ОБЕД</b>	1)Салат морковный	60,0	0,73	3,05	5,02	49,8	2,8	42
	2)Суп рыбный	250	6,86	3,83	10,13	76,83	6,6	14 <sup>а</sup>
	3)Котлета из мяса говядины	80,0	14,44	13,36	9,79	277,14	0,93	299 <sup>а</sup>
	4)Рагу овощное	170,0	4,33	4,76	20,95	145,34	45,45	361
	5) Хлеб (пеклеваемый новый)	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>798</b>	<b>28,78</b>	<b>25,38</b>	<b>82,22</b>	<b>706,03</b>	<b>56,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Молоко кипяченое	220,0	6,16	7,04	10,34	127,6	2,2	419
	2)Оладьи	80	5,16	7,2	32,44	269,09	1,8	431 <sup>а</sup> 432
<b>Итого</b>		<b>300</b>	<b>11,32</b>	<b>14,24</b>	<b>42,78</b>	<b>396,69</b>	<b>3,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>51,83</b>	<b>53,75</b>	<b>195,71</b>	<b>1465,7</b>	<b>70,08</b>	

Десятидневное примерное меню детей 3 - 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рец
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ №10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	1)Запеканка из творога	140,0	19,17	12,45	16,94	258,73	0,25	251
	2)Кисельная подлива	30,0	-	-	3,65	19,05	5,0	12 <sup>а</sup>
	3)Кофейный напиток с молоком	200,0	2,8	3,2	16,68	103,48		414 <sup>а</sup>
	4)Бутерброд с маслом	35,0/5,0	2,7	3,94	17,21	112,15		1 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>410</b>	<b>24,67</b>	<b>19,59</b>	<b>54,48</b>	<b>493,41</b>	<b>5,25</b>	
<b>2-ой ЗАВТРАК</b>	1)Фрукты (яблоко)	106	0,42	-	11,97	48,76	13,78	
<b>Итого</b>		<b>106</b>	<b>0,42</b>	<b>-</b>	<b>11,97</b>	<b>48,76</b>	<b>13,78</b>	
<b>ОБЕД</b>	1)Салат из свеклы	60,0	0,95	3,0	7,55	59,58	5,6	34
	2)Суп гороховый с гречками, со смет.	250,0	7,5	5,22	24,85	220	15,82	11 <sup>а</sup>
	3)Голубцы ленивые	180,0	12,45	12,02	15,46	276,33	53,5	314 <sup>а</sup>
	4)Соус сметанный с томатом	30,0	0,69	0,64	5,27	24,91	1,38	373 <sup>а</sup>
	5) Хлеб (пеклеваемый новый).	38,0	2,28	0,38	17,48	83,6	-	-
	6)Компот из сушеных фруктов	200,0	0,18	-	18,85	73,32	0,33	394 <sup>а</sup>
<b>Итого</b>		<b>758</b>	<b>24,05</b>	<b>21,26</b>	<b>89,45</b>	<b>737,74</b>	<b>76,63</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	1)Какао с молоком	200,0	4,2	4,8	21,93	143,8	1,6	416 <sup>а</sup>
	2)Булка (батон)	35,0	2,63	0,32	17,15	79,1	-	
	3) Сыр (порциями)	9,0	2,34	2,41	-	31,68		
<b>Итого</b>		<b>244</b>	<b>9,17</b>	<b>7,53</b>	<b>39,08</b>	<b>254,58</b>	<b>1,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>58,54</b>	<b>48,38</b>	<b>194,98</b>	<b>1534,49</b>	<b>97,26</b>	