приложение 3
к Приказу № 41
от 01.09. 2026 года

# Примерное (цикличное)10-дневное меню для организации питания воспитанников МБДОУ Пушкиногорский детский сад "Сказка" (возрастная категория детей 3- 7 лет)

Подписан: Павел Богданов
Местоположение: Пушкинские Горы Сказка
Дата: 2026.09.29 16:43:40+03'00'

**День:** День 1
**Сезон:**
**Категория:** Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 206 | Макароны отврные с сыром | 160 | 8,92 | 5,06 | 25,42 | 211,20 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,67 | 15,82 | 106,99 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 2 | Масло сливочное | 8 | 4,92 | 0,10 | 0,14 | 45,28 |
| | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **408** | **17,57** | **12,79** | **64,18** | **482,87** |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | |
| 119 | Кисломолочный напиток | **100** | **3,20** | **2,80** | **4,10** | **59,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 19 | Огурец консервированный | 40 | 0,00 | 1,12 | 0,52 | 6,44 |
| 170 | Суп молочный с крупой | 200 | 5,16 | 4,82 | 16,52 | 131,80 |
| 100 | Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему | 200 | 14,98 | 16,52 | 17,38 | 280,14 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,00 | 0,94 | 24,26 | 96,70 |
| 11 | Хлеб ржаной | 38 | 0,34 | 1,37 | 11,86 | 56,43 |
| | **ИТОГО ЗА ОБЕД:** | **658** | **20,48** | **24,77** | **70,54** | **571,51** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | |
| 79 | Запеканка творожная | 150 | 13,56 | 20,49 | 14,88 | 272,00 |
| 285 | Чай | 180 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 1,21 |
| 21 | Варенье | 20 | 0,00 | 0,07 | 12,40 | 53,00 |
| | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** | **350** | **13,56** | **20,69** | **27,28** | **326,21** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1516,00** | **54,81** | **61,05** | **166,10** | **1439,59** |

**День:** День 2
**Сезон:**
**Категория:** Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 424 | Яйца вареные | 60 | 7,20 | 7,80 | 0,60 | 94,20 |
| 3а | Зелёный горошек отварной | 60 | 0,12 | 1,86 | 3,90 | 24,00 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,41 | 2,84 | 14,36 | 91,01 |
| 2 | Масло сливочное | 8 | 4,92 | 0,10 | 0,14 | 45,28 |
| | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **368,00** | **15,19** | **16,56** | **41,80** | **373,89** |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | |
| 140 | Плоды и ягоды свежие | **100** | **0,41** | **0,41** | **10,09** | **45,32** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 20 | Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом | 60 | 4,29 | 0,66 | 2,70 | 53,21 |
| 131 | Борщ из свежей капусты | 200 | 3,88 | 1,32 | 5,60 | 62,60 |
| 284 | Бефстроганов из печени | 70 | 5,18 | 4,49 | 7,63 | 94,93 |
| 56 | Пюре картофельное | 140 | 4,37 | 3,04 | 7,50 | 115,64 |
| 130 | Сок фруктовый или овощной витаминизированный | 180 | 0,18 | 0,90 | 18,18 | 82,80 |
| 11 | Хлеб ржаной | 38 | 0,34 | 1,37 | 11,86 | 56,43 |
| 349 | Сметана 20%-ная | 8 | 1,60 | 0,22 | 0,26 | 16,48 |
| | **ИТОГО ЗА ОБЕД:** | **696** | **19,84** | **12** | **53,73** | **482,09** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | |
| 469 | Булочка домашняя | 70 | 8,76 | 5,10 | 37,74 | 250,60 |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 4,88 | 5,47 | 9,07 | 102,01 |
| | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** | **250** | **13,64** | **10,57** | **46,81** | **352,61** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1414** | **49,08** | **39,54** | **152,43** | **1253,91** |

**День:** День 3
**Сезон:**
**Категория:** Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 160 | 5,92 | 5,12 | 21,76 | 161,60 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,67 | 15,82 | 106,99 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 27 | Сыр порционный | 10 | 2,68 | 2,60 | 0,00 | 35,20 |
| | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **410** | **12,33** | **15,35** | **60,38** | **423,19** |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | |
| 399 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | **100** | **0,10** | **1,00** | **2,90** | **16,67** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 72 | Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 3,88 | 1,32 | 5,60 | 62,60 |
| 41 | Суп рыбный | 200 | 0,60 | 12,74 | 9,22 | 105,44 |
| 92 | Голубцы ленивые с отварным мясом | 200 | 14,64 | 14,62 | 18,68 | 266,42 |
| 118 | Кисель витаминизированный | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,64 | 72,00 |
| 11 | Хлеб ржаной | 38 | 0,34 | 1,37 | 11,86 | 56,43 |
| 349 | Сметана 20%-ная | 8 | 1,60 | 0,22 | 0,26 | 16,48 |
| | **ИТОГО ЗА ОБЕД:** | **686** | **21,06** | **30,27** | **63,26** | **579,37** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | |
| 424 | Яйца вареные | 60 | 7,20 | 7,80 | 0,60 | 94,20 |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 2,75 | 10,80 | 11,70 | 44,35 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 2 | Масло сливочное | 8 | 4,92 | 0,10 | 0,14 | 45,28 |
| 3 | Печенье витаминизированное | 20 | 0,00 | 0,18 | 28,00 | 113,40 |
| | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** | **308** | **15,41** | **22,66** | **35,24** | **303,23** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1504** | **48,9** | **69,28** | **161,78** | **1322,46** |

**День:** День 4
**Сезон:**
**Категория:** Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 160 | 3,65 | 4,24 | 22,00 | 142,40 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,41 | 2,84 | 14,36 | 91,01 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 2 | Масло сливочное | 8 | 4,92 | 0,10 | 0,14 | 45,28 |
| | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **408** | **11,52** | **11,14** | **59,3** | **398,09** |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | |
| 140 | Плоды и ягоды свежие | **100** | **0,41** | **0,41** | **10,09** | **45,32** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 13 | Салат из свежей капусты | 60 | 6,05 | 0,45 | 2,38 | 40,38 |
| 29/2 | Суп-пюре гороховый | 200 | 1,80 | 5,20 | 14,40 | 96,00 |
| 152 | Котлеты мясные паровые | 80 | 8,48 | 14,08 | 7,04 | 159,44 |
| 317 | Макаронные изделия отврные | 150 | 4,51 | 5,52 | 26,44 | 168,45 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,00 | 0,94 | 24,26 | 96,70 |
| 11 | Хлеб ржаной | 38 | 0,34 | 1,37 | 11,86 | 56,43 |
| | **ИТОГО ЗА ОБЕД:** | **708** | **21,18** | **27,56** | **86,38** | **617,4** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | |
| 164 | Блины | 80 | 11,42 | 5,98 | 26,24 | 232,54 |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 4,88 | 5,47 | 9,07 | 102,01 |
| 21 | Варенье | 20 | 0,00 | 0,07 | 12,40 | 53,00 |
| | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** | **280** | **16,3** | **11,52** | **47,71** | **387,55** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1496** | **49,41** | **50,63** | **203,48** | **1448,36** |

**День:** День 5
**Сезон:**
**Категория:** Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 266 | Каша "Дружба" | 160 | 9,33 | 4,21 | 20,05 | 180,96 |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 2,75 | 10,80 | 11,70 | 44,35 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 2 | Масло сливочное | 8 | 4,92 | 0,10 | 0,14 | 45,28 |
| | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **408** | **17,54** | **19,07** | **54,69** | **389,99** |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | |
| 119 | Кисломолочный напиток | **100** | **3,20** | **2,80** | **4,10** | **59,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 18 | Салат из свежих огурцов | 60 | 4,25 | 1,00 | 5,10 | 62,12 |
| 32 | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200 | 1,90 | 3,38 | 12,24 | 94,74 |
| 255 | Котлеты (биточки) рыбные запечённые | 70 | 3,29 | 9,31 | 6,71 | 91,00 |
| 57 | Рагу овощное | 130 | 4,41 | 3,25 | 12,52 | 109,47 |
| 118 | Кисель витаминизированный | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,64 | 72,00 |
| 11 | Хлеб ржаной | 38 | 0,34 | 1,37 | 11,86 | 56,43 |
| | **ИТОГО ЗА ОБЕД:** | **678** | **14,19** | **18,31** | **66,07** | **485,76** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | |
| 231 | Сырники из творога | 150 | 19,00 | 28,03 | 17,10 | 351,00 |
| 21 | Варенье | 20 | 0,00 | 0,07 | 12,40 | 53,00 |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 4,88 | 5,47 | 9,07 | 102,01 |
| 368 | Плоды и ягоды свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 70,40 |
| | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** | **510** | **24,52** | **34,21** | **54,25** | **576,41** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1696** | **59,45** | **74,39** | **179,11** | **1511,16** |

**День:** День 6
**Сезон:**
**Категория:** Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 231 | Каша рисовая молочная (на молоке) | 160 | 8,26 | 5,06 | 27,90 | 200,26 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,67 | 15,82 | 106,99 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 27 | Сыр порционный | 10 | 2,68 | 2,60 | 0,00 | 35,20 |
| | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **410** | **14,67** | **15,29** | **66,52** | **461,85** |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | |
| 140 | Плоды и ягоды свежие | **100** | **0,41** | **0,41** | **10,09** | **45,32** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 10 | Салат из капусты белокочанной с растительным маслом | 60 | 6,05 | 1,15 | 4,73 | 78,13 |
| 171 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 0,54 | 3,48 | 14,52 | 85,64 |
| 152 | Котлеты мясные паровые | 80 | 8,48 | 14,08 | 7,04 | 159,44 |
| 56 | Пюре картофельное | 140 | 4,37 | 3,04 | 7,50 | 115,64 |
| 130 | Сок фруктовый или овощной витаминизированный | 180 | 0,18 | 0,90 | 18,18 | 82,80 |
| 11 | Хлеб ржаной | 38 | 0,34 | 1,37 | 11,86 | 56,43 |
| | **ИТОГО ЗА ОБЕД:** | **698** | **19,96** | **24,02** | **63,83** | **578,08** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | |
| 469 | Булочка слойка | 70 | 8,76 | 5,10 | 37,74 | 250,60 |
| 285 | Чай | 180 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 1,21 |
| | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** | **180** | **0,00** | **0,13** | **0,00** | **1,21** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1388** | **35,04** | **39,85** | **140,44** | **1086,46** |

**День:** День 7
**Сезон:**
**Категория:** Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 11/4 | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 160 | 4,80 | 5,20 | 24,96 | 164,80 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,41 | 2,84 | 14,36 | 91,01 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 2 | Масло сливочное | 8 | 4,92 | 0,10 | 0,14 | 45,28 |
| | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **408** | **12,67** | **12,1** | **62,26** | **420,49** |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | |
| 119 | Кисломолочный напиток | **100** | **3,20** | **2,80** | **4,10** | **59,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 29/2 | Суп-пюре гороховый | 200 | 1,80 | 5,20 | 14,40 | 96,00 |
| 124 | Оладьи из печени по-кунцевски | 80 | 11,20 | 16,10 | 10,78 | 209,06 |
| 48 | Капуста тушеная | 130 | 5,82 | 2,76 | 6,05 | 103,74 |
| 118 | Кисель витаминизированный | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,64 | 72,00 |
| 11 | Хлеб ржаной | 38 | 0,34 | 1,37 | 11,86 | 56,43 |
| 349 | Сметана 20%-ная | 8 | 1,60 | 0,22 | 0,26 | 16,48 |
| 6-с | Салат из свежих огурцов | 60 | 4,44 | 0,89 | 5,32 | 65,12 |
| | **ИТОГО ЗА ОБЕД:** | **696** | **25,2** | **26,54** | **66,31** | **618,83** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | |
| 424 | Яйца вареные | 60 | 7,20 | 7,80 | 0,60 | 94,20 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 285 | Чай | 180 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 1,21 |
| 3 | Печенье витаминизированное | 20 | 0,00 | 0,18 | 28,00 | 113,40 |
| | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** | **200,00** | **0,00** | **0,31** | **28,00** | **114,61** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1404** | **41,07** | **41,745** | **160,67** | **1212,93** |

**День:** День 8
**Сезон:**
**Категория:** Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 8/4 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 160 | 5,92 | 5,12 | 21,76 | 161,60 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,67 | 15,82 | 106,99 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 27 | Сыр порционный | 10 | 2,68 | 2,60 | 0,00 | 35,20 |
| | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **410** | **12,33** | **15,35** | **60,38** | **423,19** |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | |
| 399 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | **100** | **0,10** | **1,00** | **2,90** | **16,67** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 19 | Огурец консервированный | 40 | 0,00 | 1,12 | 0,52 | 6,44 |
| 131 | Борщ из свежей капусты | 200 | 1,80 | 5,20 | 14,40 | 96,00 |
| 254 | Рыба запечённая | 70 | 5,41 | 9,54 | 6,98 | 114,62 |
| 56 | Пюре картофельное | 140 | 4,37 | 3,04 | 7,50 | 115,64 |
| 122 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,00 | 0,94 | 24,26 | 96,70 |
| 11 | Хлеб ржаной | 38 | 0,34 | 1,37 | 11,86 | 56,43 |
| | **ИТОГО ЗА ОБЕД:** | **668** | **11,92** | **21,21** | **65,52** | **485,83** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | |
| 449 | Оладьи | 80 | 7,28 | 5,80 | 31,42 | 214,40 |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 4,88 | 5,47 | 9,07 | 102,01 |
| 21 | Варенье | 20 | 0,00 | 0,07 | 12,40 | 53,00 |
| 368 | Плоды и ягоды свежие | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 70,40 |
| | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** | **440** | **12,8** | **11,98** | **68,57** | **439,81** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1618** | **37,15** | **49,54** | **197,37** | **1365,5** |

**День:** День 9
**Сезон:**
**Категория:** Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 5/4 | Каша манная молочная с маслом сливочным | 160 | 4,08 | 4,24 | 22,00 | 142,40 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,41 | 2,84 | 14,36 | 91,01 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 2 | Масло сливочное | 8 | 4,92 | 0,10 | 0,14 | 45,28 |
| | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **408** | **11,95** | **11,14** | **59,3** | **398,09** |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | |
| 119 | Кисломолочный напиток | **100** | **3,20** | **2,80** | **4,10** | **59,00** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 13 | Салат из помидоров | 60 | 6,05 | 0,45 | 2,38 | 40,38 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 3,90 | 1,40 | 6,78 | 67,80 |
| 152 | Котлеты мясные паровые | 80 | 8,48 | 14,08 | 7,04 | 159,44 |
| 65 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,23 | 8,55 | 41,18 | 270,51 |
| 118 | Кисель витаминизированный | 180 | 0,00 | 0,00 | 17,64 | 72,00 |
| 11 | Хлеб ржаной | 38 | 0,34 | 1,37 | 11,86 | 56,43 |
| 349 | Сметана 20%-ная | 8 | 1,60 | 0,22 | 0,26 | 16,48 |
| | **ИТОГО ЗА ОБЕД:** | **716** | **27,6** | **26,07** | **87,14** | **683,04** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | |
| 2 | Винегрет с растительным маслом | 150 | 7,79 | 2,42 | 12,60 | 137,27 |
| 424 | Яйца вареные | 30 | 3,60 | 3,90 | 0,30 | 47,10 |
| 285 | Чай | 180 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 1,21 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** | **420,00** | **11,93** | **10,41** | **35,70** | **304,98** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1644** | **54,68** | **50,42** | **186,24** | **1445,11** |

**День:** День 10
**Сезон:**
**Категория:** Дети 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | жиры | белки | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | **ЗАВТРАК** | | | | | |
| 424 | Яйца вареные | 60 | 7,20 | 7,80 | 0,60 | 94,20 |
| 132 | Чай с сахаром | 180 | 2,75 | 10,80 | 11,70 | 44,35 |
| 245 | Кукуруза консервированная | 60 | 0,98 | 1,33 | 6,73 | 41,60 |
| 10 | Хлеб пшеничный | 60 | 0,54 | 3,96 | 22,80 | 119,40 |
| 2 | Масло сливочное | 8 | 4,92 | 0,10 | 0,14 | 45,28 |
| | **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** | **368** | **16,39** | **23,99** | **41,97** | **344,83** |
| | **ЗАВТРАК 2** | | | | | |
| 140 | Плоды и ягоды свежие | **100** | **0,41** | **0,41** | **10,09** | **45,32** |
| | **ОБЕД** | | | | | |
| 6-с | Салат из свежих огурцов | 60 | 4,44 | 0,89 | 5,32 | 65,12 |
| 5/2 | Свекольник со сметаной | 200 | 4,40 | 1,70 | 11,70 | 93,00 |
| 93 | Гуляш из курицы в молочно-сметанном соусе | 70 | 8,73 | 10,15 | | 119,00 |
| 56 | Рис отаврной | 110 | 5,67 | 3,44 | 6,43 | 96,70 |
| 130 | Сок фруктовый или овощной витаминизированный | 180 | 0,18 | 0,90 | 18,18 | 82,80 |
| 11 | Хлеб ржаной | 38 | 0,34 | 1,37 | 11,86 | 56,43 |
| | **ИТОГО ЗА ОБЕД:** | **658** | **23,76** | **18,45** | **53,49** | **513,05** |
| | **ПОЛДНИК** | | | | | |
| 136 | Ватрушка с творогом | 90 | 0,43 | 4,07 | 27,32 | 132,26 |
| 400 | Молоко кипяченое | 180 | 4,88 | 5,47 | 9,07 | 102,01 |
| | **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** | **270** | **5,31** | **9,54** | **36,39** | **234,27** |
| | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** | **1396** | **45,87** | **52,39** | **141,94** | **1137,47** |

| Химический состав за плановый период | | Жиры, г | Белки, г | Углеводы, г | Калорийность, ккал |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **475,46** | **528,84** | **1689,56** | **13222,95** |
| **В среднем за день:** | **Масса порции, г** | **Жиры, г** | **Белки, г** | **Углеводы, г** | **Калорийность, ккал** |
| | **1507,60** | **47,55** | **52,88** | **168,96** | **1322,30** |