

№ 035830088316000001

Приложение № 3  
к Контракту № \_\_\_\_\_ от 19.02.2026 г.



С О Г Л А С О В А Н О:

Индивидуальный предприниматель  
Позитун Николай Николаевич

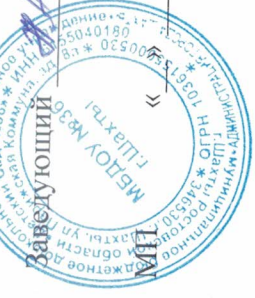
МП

Позитун И.Н.

« — » 2026г.

С О Г Л А С О В А Н О:

МБДОУ детский сад №36 г.Шахты



2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 10 ЧАСОВ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ (САД)  
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД  
Г. ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г	Углевод, г				
<b>Завтрак</b>							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,12	11,95	3,13	112,40	214	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,41	3,98	7,89	73,29	56	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	11,80	47,53	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>17,51</b>	<b>19,14</b>	<b>52,33</b>	<b>360,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,01	67,31		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>1,67</b>	<b>1,04</b>	<b>24,81</b>	<b>116,80</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	50	0,85	0,53	3,05	20,98	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	7,86	6,94	17,44	112,69	81	2012
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ	70	7,31	14,79	8,09	194,94	278	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,65	4,48	17,96	123,12	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0,10	0,10	14,18	68,07	TK№048	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>22,34</b>	<b>27,22</b>	<b>83,87</b>	<b>630,00</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	75	4,92	4,71	38,48	171,37	453	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,44	15,99	98,63	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>7,87</b>	<b>7,15</b>	<b>54,47</b>	<b>270,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,39</b>	<b>54,55</b>	<b>215,48</b>	<b>1 376,80</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	185	6,27	8,46	27,01	190,48	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,07	11,18	29,55	128,01	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8,46</b>	<b>19,64</b>	<b>68,46</b>	<b>367,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>82,80</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	1,55	4,17	33,68	45	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,46	4,34	7,34	77,03	57	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	70	14,26	15,19	20,41	180,66	305	2023
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,38	0,75	1,56	16,83	354	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	130	3,11	3,24	32,69	172,36	316	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>23,46</b>	<b>25,45</b>	<b>100,94</b>	<b>637,20</b>		
<b>Полдник</b>							
СДОБА ПОСЫПНАЯ	75	6,18	5,51	46,10	167,40	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,22	4,50	7,20	95,40	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>11,40</b>	<b>10,01</b>	<b>53,30</b>	<b>262,80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,72</b>	<b>55,50</b>	<b>232,50</b>	<b>1 350,00</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	180	6,50	8,01	31,81	127,39	189	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15	2,63	4,44	39,41	133,98	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,44	15,99	98,63	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>12,08</b>	<b>14,89</b>	<b>87,21</b>	<b>360,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)	20	1,57	2,04	14,90	66,11		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>2,06</b>	<b>2,14</b>	<b>24,70</b>	<b>115,60</b>		
<b>Обед</b>							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,70	1,99	3,94	36,65	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	180	1,89	2,61	13,27	84,41	101	2008
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ (ЛЕНИВЫЕ)	180	14,64	30,22	25,90	314,45	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО	180	0,27	0,05	20,55	83,54	382	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>20,35</b>	<b>35,17</b>	<b>82,18</b>	<b>607,20</b>		
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ) СО СМЕТАНОЙ	100/10	16,14	13,36	43,24	197,21	219	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,45	1,16	14,06	72,79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>17,59</b>	<b>14,52</b>	<b>57,30</b>	<b>270,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,08</b>	<b>66,72</b>	<b>251,39</b>	<b>1 352,80</b>		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	180	6,88	11,50	29,94	184,51	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>11,89</b>	<b>14,71</b>	<b>71,35</b>	<b>360,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>82,80</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	0,65	0,54	3,51	21,67	36	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180/5	3,41	6,29	9,10	132,37	66	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	80	8,42	6,21	8,57	158,82	245	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,52	3,10	20,42	119,93	123	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0,10	0,10	14,18	68,07	ТК№048	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>19,38</b>	<b>16,69</b>	<b>83,55</b>	<b>633,10</b>		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	125	7,48	6,98	50,10	174,60	449	2012
КЕФИР	180	5,22	4,50	7,20	95,40	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>305</b>	<b>12,70</b>	<b>11,48</b>	<b>57,30</b>	<b>270,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,37</b>	<b>43,28</b>	<b>222,00</b>	<b>1 345,90</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	180	6,35	6,68	33,76	158,22	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,07	11,18	29,55	128,01	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,54	1,21	15,90	80,97	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>415</b>	<b>9,96</b>	<b>19,07</b>	<b>79,21</b>	<b>367,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>49,49</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	50	0,85	0,53	3,06	21,01	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,70	2,33	11,63	92,83	98	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	9,12	10,62	11,27	198,05	288	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	4,68	3,35	29,91	168,67	331	2008
ХЛЕБ ПШЕННИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>19,92</b>	<b>17,21</b>	<b>90,64</b>	<b>637,20</b>		
<b>Полдник</b>							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА)	100	17,20	13,32	17,65	146,68	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,98	31,84	351	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,30	4,57	8,77	98,68	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>23,08</b>	<b>19,39</b>	<b>30,40</b>	<b>277,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,45</b>	<b>55,77</b>	<b>210,05</b>	<b>1 331,09</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	213	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	120	2,69	9,71	12,11	126,44	56	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	13,08	52,68	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,64</b>	<b>17,41</b>	<b>54,97</b>	<b>367,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>82,80</b>		
<b>Обед</b>							
КАПУСТА ШИНКОВАННАЯ С МОРКОВЬЮ	50	0,85	0,53	3,05	20,98	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,93	2,81	12,01	81,25	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	200	14,87	13,94	46,24	312,91	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0,11	0,10	17,81	82,62	405	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>22,04</b>	<b>17,83</b>	<b>106,88</b>	<b>630,00</b>		
<b>Полдник</b>							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА)	100	18,11	10,76	17,15	172,57	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,50	3,98	31,84	351	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,45	1,16	14,06	72,79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>20,14</b>	<b>13,42</b>	<b>35,19</b>	<b>277,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,22</b>	<b>49,06</b>	<b>206,84</b>	<b>1 357,20</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С КРУПОЙ РИСОВОЙ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	185	4,66	7,52	25,79	146,02	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/15	2,66	1,28	40,45	165,27	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>7,44</b>	<b>8,80</b>	<b>78,14</b>	<b>360,00</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>82,80</b>		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,68	1,55	4,17	33,68	45	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,46	4,34	7,34	77,05	57	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	70	9,80	22,31	16,67	217,88	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,65	4,48	17,96	123,12	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0,10	0,10	14,18	68,07	TK№048	2023
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>18,26</b>	<b>33,16</b>	<b>83,47</b>	<b>630,00</b>		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	75	5,50	6,47	36,55	179,89	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,32	4,59	7,34	97,31	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>10,82</b>	<b>11,06</b>	<b>43,89</b>	<b>277,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,92</b>	<b>53,42</b>	<b>215,30</b>	<b>1 350,00</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	180	5,30	6,50	28,36	138,22	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,62	11,18	29,59	148,01	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,54	1,21	15,90	80,97	395	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>9,46</b>	<b>18,89</b>	<b>73,85</b>	<b>367,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	82,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>82,80</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,84	2,55	1,69	34,30	40	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180/5	3,41	6,29	9,10	132,37	66	2012
ТЕФЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/20	9,78	10,31	12,73	146,59	285	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	5,36	4,04	24,23	130,86	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,62	46,44	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>23,67</b>	<b>23,64</b>	<b>87,14</b>	<b>622,80</b>		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	75	4,59	6,06	41,22	178,52	472	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,30	4,57	8,77	98,68	400	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>9,89</b>	<b>10,63</b>	<b>49,99</b>	<b>277,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,42</b>	<b>53,56</b>	<b>220,78</b>	<b>1 350,00</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ ИЛИ САХАРОМ)	180	6,88	11,50	29,94	184,51	189	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15	2,63	4,44	39,41	133,98	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,63</b>	<b>15,94</b>	<b>81,25</b>	<b>367,20</b>		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,49</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>49,49</b>		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,74	0,53	2,99	20,30	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	5,68	4,66	14,51	107,41	111	2008
МЯСО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (ДУХОВОЕ)	200	10,14	23,52	23,53	316,67	167	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	180	0,11	0,10	17,81	82,62	405	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>20,24</b>	<b>29,19</b>	<b>81,99</b>	<b>637,20</b>		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ	115	7,48	5,48	50,90	204,41	449	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,45	1,16	14,06	72,79		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>295</b>	<b>8,93</b>	<b>6,64</b>	<b>64,96</b>	<b>277,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,29</b>	<b>51,87</b>	<b>238,00</b>	<b>1 331,09</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	180	6,50	8,01	166,51	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,62	11,18	148,01	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	52,68	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>9,22</b>	<b>19,19</b>	<b>367,20</b>		
<b>II Завтрак</b>						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	82,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>82,80</b>		
<b>Обед</b>						
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,73	0,05	20,37	135	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,82	5,33	127,94	76	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	80	9,77	2,63	148,60	264	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,96	3,30	165,98	316	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,71	0,17	87,08		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	40,79		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	46,44	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>18,31</b>	<b>11,66</b>	<b>637,20</b>		
<b>Полдник</b>						
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	75	4,71	6,53	173,57	451	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,95	2,44	98,63	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>255</b>	<b>7,66</b>	<b>8,97</b>	<b>272,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,59</b>	<b>40,22</b>	<b>1 359,40</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ САД 3-7 лет (10 часов)

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Итого за весь период	453,45	523,95	2 250,18	13 504,28
Среднее значение за период	45,35	52,40	225,02	1 350,43
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,4	34,9	51,7	

САД 3-7 лет 10 ч.	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Распределение объема блюд среднее (г)	413	104	668	279
Распределение калорийности среднее (Ккал)	360	90	630	270
Распределение калорийности среднее (%)	20	5	35	15