ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00BC3877981DA9E400E93BCB0D37460158
Владелец: Довгаль Марина Валериевна
Действителен: с 15.03.2025 по 09.06.2027

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 273»

_____ М.В.Довгаль
Приказ №62/1 от «01» 09 2026 г.

Десятидневное меню для организации питания детей
от 3 до 7 лет
в МАДОУ «Детский сад № 273»

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное 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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	4,0	3,4	10,7	183,7	90	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40	2,3	3,8	19,7	122,5	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,5	0,5	7,8	50,0	18	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,1	2,4	14,8	94,2	395	2012
Итого за прием пищи:	**470**	**8,9**	**10,1**	**53,0**	**450,4**		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,8	0,1	1,5	21,5	320	2012
БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ФАСОЛЬЮ	180	3,7	5,5	10,1	126,7	57	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70	12,6	11,4	5,6	160,7	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	24,6	158,0	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	376	2012
Итого за прием пищи:	**670**	**28,5**	**23,4**	**75,0**	**630,5**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ ФИГУРНОЕ	70	4,3	6,9	52,1	154,9		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ"	180	5,1	4,4	13,8	115,2	37	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**9,4**	**11,3**	**65,9**	**270,1**		
Ужин							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	200	4,4	15,6	30,7	308,5	147	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**10,2**	**15,9**	**61,6**	**450,1**		
Всего за день:		**55,0**	**60,7**	**260,3**	**1 801,1**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,7	3,4	33,8	174,0	187	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	3,1	7,1	13,7	135,7	6	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,8	12,8	90,7	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,5	0,5	7,8	50,0	18	2008
Итого за прием пищи:	**470**	**11,7**	**13,8**	**68,1**	**450,4**		
Обед							
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	5,0	5,1	14,5	174,5	100	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	8,0	9,0	5,2	146,8	287	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,9	2,6	11,5	145,9	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ (ЯБЛОКО, УРЮК)	180	0,0	0,0	7,0	27,9	375	2012
Итого за прием пищи:	**620**	**20,0**	**17,3**	**64,4**	**630,7**		
Полдник							
БУЛОЧКА "САХАРНАЯ РОЗА"	70	2,4	3,8	70,2	175,9	461	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	400	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**7,5**	**8,2**	**78,6**	**270,2**		
Ужин							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,9	9,6	3,6	286,1	223	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	11,1	46,3	393	2012
Итого за прием пищи:	**450**	**16,9**	**20,9**	**39,8**	**450,7**		
Всего за день:		**56,1**	**60,2**	**260,9**	**1 802,0**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	11,8	10,6	18,2	186,5	224	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	10	0,7	0,8	5,4	31,8	351	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,5	6,4	17,2	136,9	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,5	0,5	7,8	50,0	18	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	12,7	86,5	394	2012
Итого за прием пищи:	**480**	**18,5**	**20,8**	**61,3**	**491,7**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,3	0,0	0,7	5,2		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,4	11,4	17,5	190,2	104	2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	18,3	12,5	42,7	277,5	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	376	2012
Итого за прием пищи:	**660**	**29,1**	**27,5**	**94,1**	**636,5**		
Полдник							
РАССТЕГАЙ С ПОВИДЛОМ	80	3,6	5,8	32,4	124,0	458	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ)	170	0,5	0,0	28,1	115,6	442	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**4,1**	**5,8**	**60,5**	**239,6**		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ, ТОМЛЁННАЯ С ОВОЩАМИ	200	8,1	9,2	11,1	278,4	166	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2	0,0	8,8	35,9	432	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**12,1**	**9,5**	**45,0**	**432,7**		
Всего за день:		**63,8**	**63,6**	**260,9**	**1 800,5**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,6	7,1	11,6	195,6	413	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,9	0,7	18,9	105,4	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,5	0,5	12,8	50,0	18	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,3	2,6	14,3	94,0	395	2012
Итого за прием пищи:	**470**	**10,3**	**10,9**	**57,6**	**445,0**		
Обед							
ЗАКУСКА "ВИТАМИННАЯ"	50	1,0	2,5	1,4	40,5	29	2012
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,9	5,9	10,2	118,7	91	2008
РЫБА В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	14,6	15,1	3,0	110,1	247	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,6	4,5	17,6	128,1	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0	5	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0,1	0,1	24,9	97,6	383	2012
Итого за прием пищи:	**670**	**26,3**	**28,7**	**83,3**	**630,7**		
Полдник							
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	70	4,1	3,3	28,5	149,2		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5,8	4,5	21,2	121,2	36	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**9,9**	**7,8**	**49,7**	**270,4**		
Ужин							
ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ С РИСОМ	200	3,8	12,9	12,7	188,5	136	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
СОК ОВОЩНОЙ (ФРУКТОВЫЙ)	200	0,7	0,0	41,1	148,3	442	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**8,3**	**13,2**	**78,9**	**455,2**		
Всего за день:		**54,8**	**60,6**	**269,5**	**1 801,3**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ	150	5,0	5,3	24,8	177,1	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4,1	7,1	23,7	135,7	6	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,6	12,4	86,3	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,5	0,5	7,8	50,0	18	2008
Итого за прием пищи:	**470**	**12,7**	**15,5**	**68,7**	**449,1**		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,8	0,1	1,5	17,5	320	2012
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР	180	9,3	8,9	11,8	142,6	66	2012
КНЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЕЙ С РИСОМ	70	10,9	11,6	18,6	176,3	275	2012
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,4	8,2	15,6	130,0	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК И АБРИКОСОВ	180	0,0	0,0	8,7	27,9	376	2012
Итого за прием пищи:	**670**	**26,2**	**28,2**	**93,9**	**630,0**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ ПЕСОЧНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	165,5		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**9,4**	**9,8**	**46,5**	**270,3**		
Ужин							
АССОРТИ ИЗ ОВОЩЕЙ ТУШЕНЫХ	200	2,4	6,6	18,8	308,3	349	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,0	0,0	7,8	23,2	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**6,2**	**6,9**	**51,7**	**449,9**		
Всего за день:		**54,5**	**60,4**	**260,8**	**1 800,3**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	5,8	7,7	27,6	222,3	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,5	6,4	17,2	136,9	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	14,1	91,5	395	2012
Итого за прием пищи:	**400**	**11,4**	**16,5**	**58,9**	**450,7**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,3	0,0	0,7	5,2		2008
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	5,2	13,8	114,9	56	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,9	10,6	4,6	186,9	278	2012
ГАРНИР ПШЁННЫЙ	130	4,7	5,7	32,6	154,0	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ЯБЛОКО. ЧЕРНОСЛИВ)	180	0,0	0,0	8,7	34,8	376	2012
Итого за прием пищи:	**660**	**20,0**	**22,0**	**86,6**	**631,5**		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНО-ПЕСОЧНОЕ	70	5,3	6,9	39,1	121,9		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,5	0,5	7,8	50,0	18	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ"	180	5,0	4,5	8,1	101,7		2008
Итого за прием пищи:	**350**	**10,6**	**11,7**	**55,0**	**273,6**		
Ужин							
БИТОЧКИ ИЗ МИНТАЯ (ПАРОВЫЕ), ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	70	5,2	5,1	6,4	110,5	248	2012
РИС ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130	3,2	5,2	23,4	192,7	315	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**12,2**	**10,5**	**60,6**	**444,8**		
Всего за день:		**54,3**	**60,7**	**261,1**	**1 800,6**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150	3,9	5,0	21,7	186,9	416	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,7	0,6	23,2	105,4	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,0	13,8	108,4	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,5	0,5	7,8	50,0	18	2008
Итого за прием пищи:	**470**	**9,9**	**9,1**	**66,5**	**450,7**		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,6	3,0	3,8	55,1		2012
СУП "МОСКОВСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,8	9,9	7,1	158,0	98	2008
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ ГОВЯЖЕЙ	70	9,4	10,9	6,7	127,7	292	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	130	2,7	4,6	18,5	126,6	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	375	2012
Итого за прием пищи:	**670**	**21,6**	**28,9**	**69,2**	**630,9**		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С ЯЙЦОМ	70	8,9	10,4	25,7	172,4	451	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ)	180	0,7	0,0	26,5	110,5	442	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**9,6**	**10,4**	**56,7**	**282,9**		
Ужин							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	8,7	12,1	34,3	278,4	142	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,0	431	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**12,5**	**12,4**	**69,1**	**435,8**		
Всего за день:		**53,6**	**60,8**	**261,5**	**1 800,3**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ЯНТАРНАЯ" НА МОЛОКЕ	150	3,4	5,9	22,3	169,7	187	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,5	6,5	17,3	137,9	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,2	2,7	14,0	81,8	395	2012
Итого за прием пищи:	**410**	**14,2**	**19,7**	**53,9**	**452,4**		
Обед							
СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С КЛЕЦКАМИ	180	7,5	7,4	18,1	187,7	85	2012
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	8,8	9,5	10,1	280,3	262	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	376	2012
Итого за прием пищи:	**620**	**20,4**	**17,4**	**61,4**	**631,6**		
Полдник							
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	30	3,1	3,3	52,5	106,2		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,5	0,5	7,8	50,0	18	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5,8	4,5	21,2	121,2	36	2008
Итого за прием пищи:	**310**	**9,4**	**8,3**	**81,5**	**277,4**		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	200	16,2	18,2	34,5	297,9	224	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**20,1**	**18,5**	**65,4**	**439,5**		
Всего за день:		**64,1**	**63,9**	**262,2**	**1 800,9**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,9	7,2	22,6	165,1	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	3,8	7,5	13,9	138,8	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,0	12,8	94,6	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,5	0,5	7,8	50,0	18	2008
Итого за прием пищи:	**470**	**13,0**	**18,2**	**57,1**	**448,5**		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,7	1,4	3,5	30,2	320	2012
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР	180	4,7	9,2	6,4	120,1	95	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	70	9,7	12,4	8,5	127,8	289	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	7,8	2,6	16,2	129,5	335	208
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0	5	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0,1	0,1	24,9	97,6	383	2012
Итого за прием пищи:	**670**	**27,0**	**26,2**	**85,7**	**640,9**		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ В ГЛАЗУРИ	70	6,3	10,2	37,0	154,5	467	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ)	180	0,5	0,0	29,7	122,4	442	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**6,8**	**10,2**	**66,7**	**276,9**		
Ужин							
ГОРОШНИЦА КЛАССИЧЕСКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	3,7	5,5	19,5	284,1	1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	7,8	31,3	431	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**7,5**	**5,9**	**52,3**	**433,8**		
Всего за день:		**54,3**	**60,5**	**261,8**	**1 800,1**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП-ЛАПША МОЛОЧНЫЙ	150	5,1	4,4	18,5	176,4	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40	2,5	3,9	21,4	131,4	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	2,4	14,1	91,5	395	2012
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0,5	0,5	7,8	50,0		2008
Итого за прием пищи:	**470**	**11,2**	**11,2**	**61,8**	**449,3**		
Обед							
СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С РИСОМ И МОРКОВЬЮ	180	6,7	7,4	9,1	148,2	94	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,3	19,8	34,2	313,3	287	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	112,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО	180	0,0	0,0	8,7	34,8	376	2012
Итого за прием пищи:	**620**	**24,1**	**27,7**	**78,2**	**632,0**		
Полдник							
ПИРОГ СДОБНЫЙ "НАСЫПНОЙ"	70	4,8	9,0	42,0	161,1	470	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,6	4,9	9,3	104,7	400	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**10,4**	**14,9**	**51,3**	**265,8**		
Ужин							
ОВОЩИ ТУШЁНЫЕ (СВЕКЛА)	160	4,2	5,9	38,9	248,5	56	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
Итого за прием пищи:	**450**	**13,1**	**10,8**	**70,1**	**453,1**		
Всего за день:		**58,8**	**64,6**	**261,4**	**1 800,2**		

МАДОУ "Детский сад №273 "Стрижи"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	564,3	611,4	2 620,1	18 007,3
Среднее значение за период	56,4	61,1	262,0	1 800,7
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	29,1	55,8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 10,5 часов	458	653	266	450