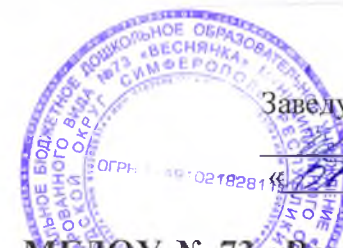


День: первый (понедельник)
Неделя: первая



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ № 73
Ж.В. Черногорова
09 2025г.

Примерное десятидневное меню на осенне/зимний период 2025 – 2026 г. МБДОУ № 73 «Веснянка»

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци- й (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита- мин С (мг)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита- мин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак:													
215	Омлет натуральный	60	5.292	10.188	1.014	117.228	0.09	60	5.292	10.188	1.014	117.228	0.09
121	Икра кабачковая (пром/пр)	70	1.33	6.23	5.39	83.3	4.9	90	1.71	8.01	6.93	107.1	6.03
701	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	30	2.37	0.3	14.5	70.5	-
392	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	6.99	28.005	0.015	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018
134	Сок фруктовый или овощной	100	0.75	0.15	15.15	69	3	100	0.75	0.15	15.15	69	3
10ч.	Итого завтрак:												
Обед:													
770	Суп из овощей	180	6.372	4.5	8.91	98.55	7.5559	250	8.85	6.25	12.375	136.875	10.4943
20/8	Тефтели из мяса говядины / в	50/20	8.52	7.32	6.36	122.4	0.84	80/30	11.36	9.76	8.48	163.2	1.12
348	томатном соусе		0.232	0.84	1.604	14.9	0.476		0.348	1.26	2.406	22.35	0.714
241	Каша пшеничная вязкая	100	3.965	4.342	17.784	126.1	-	120	5.49	6.012	24.624	174.6	-
б/н	Капуста квашенная	20						40	0.06	0	0.12	0.99	0.36
700	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	-	40	2.64	0.48	13.36	69.6	-
378	Компот из сливы	150	0.075	0.03	19.605	78.9	1.38	180	0.1	0.04	26.14	105.2	1.84
	Итого обед:												
Полдник, совмещенный с ужином:													
73	Суп молочный с овсяной крупой	180	7.1	8.6	17.7	175	1.1	250	8.875	10.75	22.125	218.75	1.375
474	Булочка российская	60	4.94	2.58	44.3	220	0.064	90	6.18	3.22	55.32	275	0.08
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	12.762	70.005	0.975	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17
	Итого полдник:												
	Итого за день:												

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

(1-3 года) 9 часов						(3-7 лет) до 12 часов					
Завтрак		Обед		Полдник. совмещенный с ужином		Завтрак		Обед		Полдник совмещенный с ужином	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450		450-550		350-400		400-550		600-800		450-600	

День: второй (вторник)
Неделя: первая

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак:													
94	Суп молочный с рисовой крупой	180	4.82	5.08	16.84	132.4	0.92	250	6.025	6.35	21.05	165.5	1.15
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	12.762	70.005	0.975	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.142	6.608	12.7925	119	0	30/5	2.142	6.608	12.7925	119	0
401.3 10ч.	Ряженка	120	3.48	3	5.04	61.3	0.36	150	4.35	3.75	6.3	76.7	0.45
	Итого завтрак:												
Обед:													
99	Суп картофельный с горохом и гречками	180	7.38	5.184	21.42	162.432	6.912	250	10.25	7.2	29.75	225.6	9.6
298	Ленивые голубцы (говядина)	150	13.26	8.52	18.795	205.005	18.78	200	17.68	11.36	25.06	273.34	25.04
700	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	-	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	180	0.44	0.02	27.76	113	0.4
	Итого обед:												
Полдник, совмещенный с ужином:													
231	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	0.25	120	22.428	15.204	13.68	280.8	0.3
360	Соус слад фруктовый	20	0.068	0.028	13.47	54.4	5.44	30	0.102	0.042	20.205	81.6	8.16
392	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	6.99	28.005	0.015	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018
458	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.72	0.16	6.48	34.4	48	120	0.9	0.2	8.1	43	60
	Итого полдник:												
	Итого за день:												

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

(1-3 года) 9 часов						(3-7 лет) до 12 часов					
Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450		450-550		350-400		400-550		600-800		450-600	

День: третий (среда)
Неделя: первая

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак:													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6.04	5.6	18.24	147.6	0.92	250	7.55	7	22.8	184.5	1.15
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0
397	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44
134	Сок фруктовый или овощной	100	0.75	0.15	15.15	69	3	100	0.75	0.15	15.15	69	3
10ч.													
	Итого завтрак:												
Обед:													
85	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	0.82	1.24	5.03	34.6	2.3	250	2.05	3.1	12.575	86.5	5.75
304	Плов из мяса птицы	150	15	13.86	25.095	285	0.39	200	20	18.48	33.46	380	0.52
700	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	-	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0
398	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	15.6	65.8	75	180	0.612	0.252	18.7	79	90
	Итого обед:												
Полдник, совмещенный с ужином:													
45	Винегрет	100	1.35	6.16	7.69	91.6	13.25	150	2.03	9.24	11.5	137	19.9
8	Сельдь слабосоленая	30	7.3	2.88	-	55.2	-	60	14.6	5.76	-	110	-
701	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	70.5	-	40	3.16	0.4	19.3	94	-
392	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	6.99	28.005	0.015	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018
б/н	Кондитерское изделие (печенье)	20						40					
	Итого полдник:												
	Итого за день:												

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

(1-3 года) до 10 часов						(3-7 лет) до 12 часов					
Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450		450-550		350-400		400-550		600-800		450-600	

День: четвертый (четверг)
Неделя: первая

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак:													
94	Суп молочный с кукурузной крупой	180	4.82	5.08	16.84	132.4	0.92	250	6.025	6.35	21.05	165.5	1.15
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	12.762	70.005	0.975	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17
536 10ч.	Йогурт питьевой	120						150	7.5	4.8	12.05	130.5	0.9
	Итого завтрак:												
Обед:													
83	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	8.015	5.446	11.258	126.202	8.234	250	11.015	7.502	15.631	174.238	11.43
88	Котлета рыбная любительская	50	13.41	1.866	3.576	81.978	0.372	80	17.88	2.488	4.768	109.304	0.496
321	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	120	2.448	3.84	16.356	109.8	14.532
б/н	Помидор свежий	20						40	0.06	0	0.12	0.99	0.36
700	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	-	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	180	0.44	0.02	27.76	113	0.4
	Итого обед:												
Полдник. совмещенный с ужином:													
336	Тушеная капуста	100	2.07	3.24	9.43	75.1	17.16	150	2.484	3.888	11.316	90.12	20.592
215	Омлет натуральный	60	5.292	10.188	1.014	117.228	0.09	-	-	-	-	-	-
701	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	30	2.37	0.3	14.5	70.5	-
393	Чай с лимоном	150	0.105	0.015	8.505	34.17	2.355	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.826
368	Фрукты свежие (яблоко)	70	0.28	0.28	6.86	30.8	7	90	0.36	0.36	8.82	39.6	9
	Итого за день:												

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

(1-3 года) до 10 часов						(3-7 лет) до 12 часов					
Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450		450-550		350-400		400-550		600-800		450-600	

День: пятый (пятница)
Неделя: первая

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак:													
73	Суп молочный с пшеном	180	7	8.3	18.4	175	1.1	250	8.75	10.375	23	218.75	1.375
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	12.762	70.005	0.975	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17
401	Кефир	120	3.48	3	5.04	61.3	0.76	150.	4.35	3.75	6	75	1.05
10ч.													
	Итого завтрак:												
Обед:													
5/2	Свекольник со сметаной	180	1.62	3.96	12.42	83.2	4.86	250	2.25	5.5	17.25	115	6.75
96	Жаркое по-домашнему	150	7.965	8.145	14.55	182.805	3.075	200	10.62	10.86	19.4	243.74	4.1
б/н	Огурец свежий	20						40	0.06	0	0.12	0.99	0.36
700	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	-	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0
376	Компот из свежих фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	180	0.44	0.02	27.76	113	0.4
	Итого обед:												
Полдник, совмещенный с ужином:													
236	Пудинг творожный с рисом	100	14.73	9.94	18.93	224	0.19	150	22.1	14.9	28.4	336	0.285
490	Соус сметанный	20	1.4	1.58	1.9	27	0.2	30	2.1	2.37	2.85	40.5	0.3
701	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	30	2.37	0.3	14.5	70.5	-
392	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	6.99	28.005	0.015	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018
458	Фрукты свежие (яблоко)	90	0.4	0.4	9.8	47	10	120	0.48	0.48	11.75	56.4	12
	Итого полдник:												
	Итого за день:												

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

(1-3 года) до 10 часов						(3-7 лет) до 12 часов					
Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450		450-550		350-400		400-550		600-800		450-600	

День: шестой (понедельник)
Неделя: вторая

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)		
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
Завтрак:															
215	Омлет натуральный	60	5.292	10.188	1.014	117.228	0.09	60	5.292	10.188	1.014	117.228	0.09		
121	Икра кабачковая (пром/пр)	70	1.33	6.23	5.39	83.3	4.9	90	1.71	8.01	6.93	107.1	6.03		
701	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	30	2.37	0.3	14.5	70.5	-		
392	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	6.99	28.005	0.015	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018		
134	Сок фруктовый	100	0.75	0.15	15.15	69	3	100	0.75	0.15	15.15	69	3		
10ч.															
Обед:															
76	Рассольник Ленинградский	180	1.512	3.69	11.952	86.94	5.436	250	2.1	5.125	16.6	120.75	7.55		
274	Мясо тушеное с овощами	150	14.8	11.3	10.2	202	3.54	200	19.7	15	13.7	269	4.72		
700	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	-	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0		
378	Кисель из свежих фруктов	150	0.075	0.03	19.605	78.9	1.38	180	0.1	0.04	26.14	105.2	1.84		
	Итого обед:														
Полдник, совмещенный с ужином:															
94	Суп молочный с гречневой крупой	180	4.34	4.57	15.2	119	0.81	250	6.03	6.35	21.1	166	1.13		
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	12.762	70.005	0.975	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17		
458	Ватрушка с творогом	50	6.59	3.92	20.8	144	0.03	70	9.22	5.48	29.2	202	0.042		
	Итого полдник:														
	Итого за день:														

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

(1-3 года) до 10 часов						(3-7 лет) до 12 часов					
Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450		450-550		350-400		400-550		600-800		450-600	

День: седьмой(вторник)
Неделя: вторая

№ рецеп туры	Наименование блюда	Масса порци й (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак:														
92	Суп молочный манный	180	5.48	5.04	16.1	131.8	0.98	250	6.85	6.3	20.125	164.75	1.225	
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.142	6.608	12.7925	119	0	30/5	2.142	6.608	12.7925	119	0	
397	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	
401.3 10ч.	Ряженка	120	3.48	3	5.04	61.3	0.36	150	4.35	3.75	6.3	76.7	0.45	
	Итого завтрак:													
Обед:														
57	Борщ Вегетарианский	180	1.314	3.528	9.18	73.8	7.398	250	1.825	4.9	12.75	102.5	10.275	
94	Суфле из печени	50	10.1	7	6.77	131	6.19	70	141	9.8	9.48	183	8.67	
321	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	120	2.448	3.84	16.356	109.8	14.532	
б/н	Огурец свежий	20						40	0.06	0	0.12	0.99	0.36	
700	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	-	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
398	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	14.235	61.005	75	180	0.68	0.28	18.98	81.34	100	
	Итого обед:													
Полдник, совмещенный с ужином:														
156	Вареники ленивые	120	13.56	14.34	13.98	238.2	0.036	150	16.95	17.925	17.475	297.75	0.045	
351	Соус молочный сладкий	20	0.388	0.904	2.652	20.3	0.064	30	0.582	1.356	3.978	30.45	0.096	
701	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	30	2.37	0.3	14.5	70.5	-	
392	Чай с сахаром	150	0.045	0.015	6.99	28.005	0.015	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	
458	Фрукты свежие (яблоко)	90	0.4	0.4	9.8	47	10	120	0.48	0.48	11.75	56.4	12	
	Итого за день:													

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

(1-3 года) 9 часов						(3-7 лет) до 12 часов					
Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450		450-550		350-400		400-550		600-800		450-600	

День: восьмой (среда)

Неделя: вторая

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци й (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак:													
73	Суп молочный с овсяной крупой	180	7.1	8.6	17.7	175	1.1	250	8.875	10.75	22.125	218.75	1.375
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	12.762	70.005	0.975	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0
134	Сок фруктовый	100	0.75	0.15	15.15	69	3	100	0.75	0.15	15.15	69	3
10ч.													
	Итого завтрак:												
Обед:													
47	Суп фасолевый	180	5.184	0.612	17.244	106.254	6.102	250	7.2	0.85	23.95	147.575	8.475
278	Бефстроганов (говядина)	50	6.747	6.18	2.544	92.735	0.013	80	9.474	8.752	3.679	131.311	0.019
241	Каша пшеничная вязкая	100	3.965	4.342	17.784	126.1	0	120	5.49	6.012	24.624	174.6	0
б/н	Помидор свежий	20						40	0.06	0	0.12	0.99	0.36
700	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	-	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0
376	Компот из свежих фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	180	0.44	0.02	27.76	113	0.4
	Итого обед:												
Полдник, совмещенный с ужином:													
449	Оладьи запеченные, с джемом	100/20	8.69	10.9	47.1	322	0.42	120/30	10.9	13.7	58.9	402	0.525
393	Чай с лимоном	150	0.105	0.015	8.505	34.17	2.355	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.826
458	Фрукты свежие (яблоко)	90	0.4	0.4	9.8	47	10	120	0.48	0.48	11.75	56.4	12
	Итого полдник:												
	Итого за день:												

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

(1-3 года) 9 часов						(3-7 лет) до 12 часов					
Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450		450-550		350-400		400-550		600-800		450-600	

День: девятый (четверг)
Неделя: вторая

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порций (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак:													
73	Суп молочный с крупой Артек	180	8	9.1	27.9	224	1.1	250	10	11.375	34.875	280	1.375
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0
397	Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	88.995	1.2	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44
401	Кефир	120.	3.48	3	5.04	61.3	0.76	150	4.35	3.75	6	75	1.05
10ч.													
	Итого завтрак:												
Обед:													
770	Суп из овощей	180	6.372	4.5	8.91	98.55	7.5559	250	8.85	6.25	12.375	136.875	10.4943
282	Котлеты из мяса говядины	50	7.78	5.78	7.85	114	0.075	80	12.424	9.424	12.856	185.336	0.12
67	Каша гречневая	100	5.7	4.82	27.45	180.34	0	120	6.84	5.784	32.94	216.408	0
б/н	огурец свежий							30	0.252	0.072	2.967	12.954	0.36
700	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	-	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	180	0.44	0.02	27.76	113	0.4
	Итого завтрак:												
Полдник, совмещенный с ужином:													
22	Салат из свеклы отварной	100	13.65	52.1	85.7	866	120	150	20.5	78.2	129	1.299	180
213	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	-	40	5.08	4.6	0.28	63	-
701	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	30	2.37	0.3	14.5	70.5	-
393	Чай с лимоном	150	0.105	0.015	8.505	34.17	2.355	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.826
б/н	Кондитерское изделие (печенье)	20						30	2.1	7.5	18.6	150	0
	Итого полдник:												
	Итого за день:												

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

(1-3 года) 9 часов						(3-7 лет) до 12 часов					
Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450		450-550		350-400		400-550		600-800		450-600	

День: десятый (пятница)
Неделя: вторая

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Масса порци й (1-3 г.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	Масса порций (3-7 л.)	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Вита мин С (мг)	
			Б	Ж	У				Б	Ж	У			
Завтрак:														
94	Суп молочный с рисовой крупой	180	4.82	5.08	16.84	132.4	0.92	250	6.025	6.35	21.05	165.5	1.15	
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0	30/5	2.142	6.608	12.793	119	0	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	1.995	12.762	70.005	0.975	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	
134 10ч.	Сок фруктовый	100	0.75	0.15	15.15	69	3	100	0.75	0.15	15.15	69	3	
	Итого завтрак:													
Обед:														
71	Щи из св капусты	180	1.17	3.51	4.86	55.6	9.58	250	1.63	4.88	6.75	77.3	13.3	
247	Рыба, тушенная с овощами	50	6.558	3.06	1.542	60	1.728	80	8.744	4.08	2.056	80	2.304	
321	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.63	91.5	12.11	120	2.448	3.84	16.356	109.8	14.532	
б/н	Помидор свежий							30	0.252	0.072	2.967	12.954	0.36	
700	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	-	40	2.64	0.48	13.36	69.6	0	
376	Компот из свежих фруктов	150	0.33	0.015	20.82	84.75	0.3	180	0.44	0.02	27.76	113	0.4	
	Итого обед:													
Полдник, совмещенный с ужином														
206	Макароны отварные с сыром	100	6.19	6.67	15.14	145.33	0.09	120	7.428	8.004	18.168	174.396	0.108	
12	Салат из кукурузы (консервированной)	70	2.016	4.326	5.628	69.51	6.51	90	2.592	5.562	7.236	89.37	8.37	
701	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.5	70.5	-	40	3.16	0.4	19.3	94	-	
393	Чай с лимоном	150	0.105	0.015	8.505	34.17	2.355	180	0.126	0.018	10.206	41.004	2.826	
б/н	Кондитерское изделие (пряник)	20	1	0.7	14.6	70	0	40	2	1.4	29.2	140	0	
	Итого полдник:													
	Итого за день:													

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

(1-3 года) 9 часов						(3-7 лет) до 12 часов					
Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином		Завтрак		Обед		Полдник, совмещенный с ужином	
норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт	норма	факт
350-450		450-550		350-400		400-550		600-800		450-600	