

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 3  
ПОСЕЛКА ГОРОДСКОГО ТИПА АФИПСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЕВЕРСКИЙ РАЙОН

**Перспективное десятидневное меню**  
**Для организации питания детей**  
**В возрасте от 2 до 3 лет летний период**



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДС ОБ № 3  
Черная Т.П.  
Приложение  
к приказу № 74 от 05.05.2025 г.



с 2 до 3 лет.

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| 1 день                  |                                          |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак                 | Суп молочный вермишелевый                | 150       | 4,23             | 5,81  | 18,75    | 146,78                  | 10          |
|                         | Чай с сахаром                            | 150       | 5                | 2,3   | 9,75     | 36,96                   | 5           |
|                         | Хлеб с маслом сливочным                  | 20/5      | 1,57             | 4,5   | 8,01     | 87,82                   | 30          |
|                         | Яйцо вареное                             | 40        | 0,45             | 4,6   | 0,27     | 63                      | 15          |
| Итого за Завтрак        |                                          | 365       | 11,25            | 17,21 | 36,78    | 334,56                  |             |
| 2 завтра                | Фрукты свежие                            | 100       | 0,4              | 0     | 9,85     | 42,63                   | 16          |
| Итого за второй завтрак |                                          | 100       | 0,4              | 0     | 9,85     | 42,63                   |             |
| Обед                    | Овощи свежие (огурец)                    | 30        | 0,24             | 0,1   | 0,8      | 4,2                     | 85          |
|                         | Щи со свежей капусты на мясном бульоне   | 150       | 1,26             | 1     | 5,53     | 36,99                   | 1           |
|                         | Тефтели мясная в томатном соусе          | 60        | 5,44             | 5,09  | 1,64     | 105,12                  | 18          |
|                         | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 110       | 2,9              | 4,1   | 20,84    | 138,25                  | 35          |
|                         | Компот из сухофруктов                    | 150       | 0,78             | 0     | 20,22    | 70,58                   | 19          |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,04             | 0,6   | 9,96     | 52,4                    | 9           |
|                         | Хлеб ржаной                              | 30        | 1,48             | 0,36  | 9,26     | 54,3                    | 3           |
| Итого за обед           |                                          | 550       | 13,14            | 11,25 | 68,25    | 461,84                  |             |
| Полдник                 | Кефир                                    | 150       | 3,48             | 2,86  | 6,18     | 71,88                   | 12          |
|                         | Пирожки печеные с повидлом               | 50        | 2,6              | 1     | 30,15    | 139,85                  | 4           |
| Итого за полдник        |                                          | 200       | 6,08             | 3,86  | 36,33    | 211,73                  |             |
| Всего за 1 день         |                                          | 1215      | 30,87            | 32,32 | 151,21   | 1050,76                 |             |



Меню приготовляемых блюд,  
с 2 до 3 лет.

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда               | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |    |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|----|
|                         |                                      |                         | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |    |
| 2 день                  |                                      |                         |                  |       |          |                         |             |    |
| Завтрак                 | Каша рисовая молочная жидкая         | 150                     | 4,53             | 7,47  | 23,49    | 130,5                   | 7           |    |
|                         | Чай с сахаром                        | 170                     | 5                | 2,3   | 9,75     | 36,96                   | 5           |    |
|                         | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7,5                | 3,08             | 6,71  | 9,51     | 115,64                  | 8           |    |
| Итого за Завтрак        |                                      | 352,5                   | 12,61            | 16,48 | 42,75    | 283,1                   |             |    |
| 2 завтрак               | Сок фруктовый                        | 150                     | 0,74             | 0     | 17,54    | 58,5                    | 6           |    |
| Итого за второй завтрак |                                      | 150                     | 0,74             | 0     | 17,54    | 58,5                    |             |    |
| Обед                    | Овощи свежие (помидор)               | 30                      | 1,08             | 3,04  | 1,04     | 26,8                    | 103         |    |
|                         | Суп «Вермишелевый» со сметаной       | 150                     | 1,62             | 1,69  | 10,29    | 62,85                   | 27          |    |
|                         | Катлета рыбная в т/с                 | 60                      | 4,3              | 1,04  | 5,18     | 77,19                   | 17          |    |
|                         | Пюре картофельное с маслом сливочным | 110                     | 1,28             | 3,98  | 15,07    | 103,84                  | 21          |    |
|                         | Кисель из плодов свежих              | 150                     | 0,07             | 0,03  | 19,60    | 68,9                    | 11          |    |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 20                      | 1,04             | 0,6   | 9,96     | 52,4                    | 9           |    |
|                         | Хлеб ржаной                          | 30                      | 1,48             | 0,36  | 9,26     | 54,3                    | 3           |    |
|                         | Итого за обед                        |                         | 550              | 10,87 | 10,74    | 70,4                    | 446,28      |    |
|                         | Полдник                              | Какао напиток на молоке | 150              | 4,15  | 4,8      | 16,77                   | 127,36      | 13 |
|                         | Пудинг творожно-манный               | 100                     | 11,66            | 9,04  | 9,92     | 181,33                  | 22          |    |
| Итого за полдник        |                                      | 250                     | 15,81            | 13,84 | 26,69    | 308,69                  |             |    |
| Всего за 2 день         |                                      | 1302,5                  | 39,29            | 41,06 | 157,38   | 1096,57                 |             |    |



Меню приготовленных блюд  
с 2 до 3 лет.

| Прием пищи              | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептура |
|-------------------------|---------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                             |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| 3 день                  |                                             |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак                 | Каша геркулесовая с маслом сливочным        | 150       | 4,99             | 8,25  | 16,98    | 162,33                  | 23          |
|                         | Молочная жидкая                             |           |                  |       |          |                         |             |
|                         | Чай с сахаром                               | 170       | 5                | 2,3   | 9,75     | 36,96                   | 5           |
|                         | Бутерброд с маслом сливочным сыром и сыром  | 20/5/7,5  | 3,08             | 6,71  | 9,51     | 115,64                  | 8           |
| Итого за завтрак        |                                             | 352,5     | 13,07            | 17,26 | 36,24    | 314,93                  |             |
| 2 завтрак               | Фрукты свежие                               | 100       | 0,4              | 0     | 9,85     | 42,63                   | 16          |
| Итого за второй завтрак |                                             | 100       | 0,4              | 0     | 9,85     | 42,63                   |             |
| Обед                    | Овощи свежие (огурец)                       | 30        | 0,24             | 0,1   | 0,8      | 4,2                     | 85          |
|                         | Суп гороховый с гречками на курином бульоне | 150       | 3,79             | 0,38  | 12,09    | 184,91                  | 90          |
|                         | Рагу из овощей с куриным мясом              | 150       | 1,8              | 10,36 | 10,69    | 143,91                  | 44          |
|                         | Компот из сухофруктов                       | 150       | 0,78             | 0     | 20,22    | 70,58                   | 19          |
|                         | Хлеб ржаной                                 | 30        | 1,48             | 0,36  | 9,26     | 54,3                    | 3           |
| Итого за обед           |                                             | 510       | 8,09             | 11,2  | 53,06    | 490,4                   |             |
| Полдник                 | Ряженка                                     | 150       | 3,48             | 4,03  | 6,49     | 73,43                   | 24          |
|                         | Булочка молочная                            | 50        | 4,64             | 0,99  | 26,11    | 132                     | 33          |
| Итого за полдник        |                                             | 200       | 8,12             | 5,02  | 32,6     | 205,43                  |             |
| Всего за 3 день         |                                             | 1162,5    | 29,68            | 33,48 | 131,75   | 1053,39                 |             |



Меню приготовленных блюд  
с 2 до 3 лет.

| Пример<br>пони          | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                         |                                                 |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| 4 день                  |                                                 |              |                  |       |          |                            |                |
| Завтрак                 | Суп молочный пшеничный                          | 150          | 5,07             | 7,81  | 19,39    | 148,7                      | 26             |
|                         | Чай с сахаром                                   | 170          | 5                | 2,3   | 9,75     | 36,96                      | 5              |
|                         | Хлеб с маслом сливочным                         | 25/5         | 1,57             | 4,5   | 8,01     | 87,82                      | 30             |
| Итого за Завтрак        |                                                 | 350          | 11,64            | 14,61 | 37,15    | 273,48                     |                |
| 2 завтрак               | Сок фруктовый                                   | 150          | 0,74             | 0     | 17,54    | 58,5                       | 6              |
| Итого за второй завтрак |                                                 | 150          | 0,74             | 0     | 17,54    | 58,5                       |                |
| Обед                    | Овощи свежи (помидор)                           | 30           | 1,1              | 0,1   | 2,8      | 24,0                       | 103            |
|                         | Суп картофельный с яйцом<br>и сметаной на к/б.  | 150          | 1,74             | 1,58  | 11,03    | 64,83                      | 68             |
|                         | Голубцы ленивые в<br>томатном соусе             | 60           | 10,45            | 8,95  | 2,2      | 100,3                      | 14             |
|                         | Кисель из плодов свежих                         | 150          | 0,07             | 0,03  | 19,60    | 68,9                       | 11             |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,42             | 0,75  | 12,45    | 65,5                       | 77             |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 30           | 1,48             | 0,36  | 9,26     | 54,3                       | 3              |
| Итого за обед           |                                                 | 550          | 21,08            | 15,39 | 87,34    | 461,01                     |                |
| Полдник                 | Какао напиток на молоке                         | 150          | 4,15             | 4,8   | 16,77    | 127,36                     | 13             |
|                         | Запеканка творожно-<br>вермишелевая со сметаной | 100/10       | 11,02            | 8,96  | 10,14    | 130,12                     | 30             |
| Итого за полдник        |                                                 | 260          | 15,17            | 13,76 | 26,91    | 257,48                     |                |
| Всего за 4 день         |                                                 | 1310         | 48,63            | 43,76 | 168,94   | 1050,47                    |                |



| Продукты                | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептура |
|-------------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                         |                                    |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| 5 день                  |                                    |              |                  |       |          |                            |                |
| Завтрак                 | Каша манная с маслом сливочным     | 150          | 3,13             | 5,89  | 22,74    | 162,45                     | 29             |
|                         | Чай с сахаром                      | 170          | 5                | 2,3   | 9,75     | 36,96                      | 5              |
|                         | Хлеб с маслом сливочным            | 25/5         | 1,57             | 4,5   | 8,01     | 87,82                      | 30             |
| Итого за завтрак        |                                    | 350          | 9,7              | 12,69 | 40,5     | 287,23                     |                |
| 2 завтрак               | Фрукты свежие                      | 100          | 0,4              | 0     | 9,85     | 42,63                      | 16             |
| Итого за второй завтрак |                                    | 100          | 0,4              | 0     | 9,85     | 42,63                      |                |
| Обед                    | Овощи свежие (огурец)              | 30           | 0,24             | 0,1   | 0,8      | 4,2                        | 85             |
|                         | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 150          | 2,31             | 1,3   | 4,06     | 48,73                      | 32             |
|                         | Гуляш из мяса кур                  | 60           | 10,45            | 8,95  | 2,2      | 100,3                      | 43             |
|                         | Каша пшеничная с маслом сливочным  | 110          | 4,82             | 3,62  | 30       | 175,87                     | 35             |
|                         | Компот из сухофруктов              | 150          | 0,78             | 0     | 20,22    | 70,58                      | 19             |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,42             | 0,75  | 12,45    | 65,5                       | 77             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 30           | 1,48             | 0,36  | 9,26     | 54,3                       | 3              |
| Итого за обед           |                                    | 550          | 21,5             | 14,98 | 78,99    | 519,48                     |                |
| Полдник                 | Кефир                              | 150          | 5                | 2,3   | 9,75     | 36,96                      | 12             |
|                         | Печенье                            | 50           | 3,51             | 3,64  | 34,47    | 186,3                      | 60             |
| Итого за полдник        |                                    | 200          | 8,51             | 5,94  | 44,22    | 223,26                     |                |
| Всего за 5 день         |                                    | 1200         | 40,11            | 33,61 | 173,56   | 1072,6                     |                |



| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| 6 день                  |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак                 | Каша геркулесовая молочная жидкая      | 150       | 4,99             | 8,25  | 16,98    | 162,33                  | 23          |
|                         | Чай с сахаром                          | 170       | 5                | 2,3   | 9,75     | 36,96                   | 5           |
|                         | Хлеб с маслом сливочным                | 20/5      | 1,57             | 4,5   | 8,01     | 87,82                   | 30          |
|                         | Яйцо вареное                           | 40        | 0,45             | 4,6   | 0,27     | 63                      | 15          |
| Итого за Завтрак        |                                        | 365       | 12,01            | 19,65 | 35,01    | 350,11                  |             |
| 2 завтрак               | Фрукты свежие                          | 100       | 0,4              | 0     | 9,85     | 42,63                   | 16          |
| Итого за второй завтрак |                                        | 100       | 0,4              | 0     | 9,85     | 42,63                   |             |
| Обед                    | Овощи свежие (огурец)                  | 30        | 0,24             | 0,1   | 0,8      | 4,2                     | 85          |
|                         | Суп «Пшениный» на мясном бульоне       | 150       | 2,92             | 3,6   | 9,9      | 46,12                   | 20          |
|                         | Гуляш из отварного мяса                | 60        | 5,44             | 5,09  | 1,64     | 68,1                    | 34          |
|                         | Каша ячневая вязкая с маслом сливочным | 110       | 4,82             | 3,62  | 30       | 175,87                  | 35          |
|                         | Компот из сухофруктов                  | 150       | 0,78             | 0     | 20,22    | 70,58                   | 19          |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 25        | 1,42             | 0,75  | 12,45    | 65,5                    | 9           |
|                         | Хлеб ржаной                            | 30        | 1,48             | 0,36  | 9,26     | 54,3                    | 3           |
| Итого за обед           |                                        | 555       | 17,1             | 13,52 | 84,27    | 484,67                  |             |
| Полдник                 | Кефир                                  | 150       | 3,48             | 2,86  | 6,18     | 71,88                   | 12          |
|                         | Пирожки печеные с повидлом             | 50        | 2,6              | 1     | 30,15    | 139,85                  | 4           |
| Итого за полдник        |                                        | 200       | 6,08             | 3,86  | 36,33    | 211,73                  |             |
| Всего за 6 день         |                                        | 1220      | 35,59            | 37,03 | 165,46   | 1089,14                 |             |



0 2 10 3 10 1

| Примен<br>пищи          | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|----------------|
|                         |                                         |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                |
| 7 день                  |                                         |              |                  |       |          |                            |                |
| Завтрак                 | Каша рисовая молочная<br>жидкая         | 150          | 2,53             | 7,47  | 23,49    | 130,5                      | 7              |
|                         | Чай с сахаром                           | 170          | 5                | 2,3   | 9,75     | 36,96                      | 5              |
|                         | Бутерброд с маслом<br>сливочным и сыром | 20/5/7,5     | 3,08             | 6,71  | 9,51     | 115,64                     | 8              |
| Итого за Завтрак        |                                         | 352,5        | 10,61            | 16,48 | 42,75    | 283,1                      |                |
| 2 завтрак               | Сок фруктовый                           | 150          | 0,74             | 0     | 17,54    | 58,5                       | 6              |
| Итого за второй завтрак |                                         | 150          | 0,74             | 0     | 17,54    | 58,5                       |                |
| Обед                    | Овощи свежие (помидор)                  | 30           | 1,1              | 0,1   | 2,8      | 24,0                       | 103            |
|                         | Свекольник со сметаной                  | 150          | 1,89             | 1,2   | 4,53     | 47,18                      | 31             |
|                         | Котлета рыбная в т/с                    | 60           | 4,3              | 1,04  | 5,18     | 77,19                      | 17             |
|                         | Пюре картофельное с<br>маслом сливочным | 110          | 1,28             | 3,98  | 15,07    | 103,84                     | 21             |
|                         | Кисель из плодов свежих                 | 150          | 0,07             | 0,03  | 19,60    | 68,9                       | 11             |
|                         | Хлеб пшеничный                          | 20           | 1,14             | 0,6   | 9,96     | 52,4                       | 9              |
|                         | Хлеб ржаной                             | 30           | 1,48             | 0,36  | 9,26     | 54,3                       | 3              |
| Итого за обед           |                                         | 550          | 9,77             | 7,31  | 66,4     | 427,81                     |                |
| Полдник                 | Какао напиток на молоке                 | 150          | 4,15             | 4,8   | 16,77    | 127,36                     | 13             |
|                         | Пудинг творожно-манный                  | 100          | 11,66            | 9,04  | 9,92     | 181,33                     | 22             |
| Итого за полдник        |                                         | 250          | 15,81            | 13,84 | 26,69    | 308,69                     |                |
| Всего за 7 день         |                                         | 1302,5       | 38,42            | 37,63 | 153,38   | 1078,1                     |                |

7



Меню приготовляемых блюд.  
с 2 до 3 лет.

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| 8 день                  |                                      |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак                 | Каша гречневая молочная жидкая       | 150       | 5,07             | 7,81  | 19,39    | 148,7                   | 26          |
|                         | Чай с сахаром                        | 170       | 5                | 2,3   | 9,75     | 36,96                   | 5           |
|                         | Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/5/7,5  | 3,08             | 6,71  | 9,51     | 115,64                  | 8           |
|                         | Итого за Завтрак                     | 352,5     | 13,15            | 16,82 | 38,65    | 301,3                   |             |
| 2 завтрак               | Яблоки свежие                        | 100       | 0,4              | 0     | 9,85     | 42,63                   | 16          |
| Итого за второй завтрак |                                      | 100       | 0,4              | 0     | 9,85     | 42,63                   |             |
| Обед                    | Свежие овощи (огурец)                | 30        | 0,24             | 0,1   | 0,8      | 4,2                     | 85          |
|                         | Вермишелевый суп на к/б со сметаной  | 150       | 1,62             | 1,69  | 10,29    | 62,85                   | 27          |
|                         | Капуста тушеная с курицей            | 150       | 4,98             | 5,62  | 5,52     | 191,25                  | 40          |
|                         | Компот из сухофруктов                | 150       | 0,78             | 0     | 20,22    | 70,58                   | 19          |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 25        | 1,42             | 0,75  | 12,45    | 65,5                    | 77          |
|                         | Хлеб ржаной                          | 30        | 1,48             | 0,36  | 9,26     | 54,3                    | 3           |
| Итого за обед           |                                      | 535       | 12,85            | 15,31 | 74,77    | 518,43                  |             |
| Полдник                 | Ряженка                              | 150       | 3,48             | 4,03  | 6,49     | 73,43                   | 24          |
|                         | Булочка молочная                     | 50        | 4,64             | 0,99  | 26,11    | 132                     | 33          |
| Итого за полдник        |                                      | 200       | 8,12             | 5,02  | 32,6     | 205,43                  |             |
| Всего за 8 день         |                                      | 1187,5    | 34,52            | 37,19 | 154,72   | 1067,79                 |             |



Меню приготавливаемых блюд.  
с 2 до 3 лет.

| Прием пищи              | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| 9 день                  |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак                 | Каша манная молочная жидкая            | 150       | 4,23             | 5,81  | 18,75    | 146,78                  | 29          |
|                         | Какао-напиток на молоке                | 170       | 4,15             | 4,8   | 16,77    | 127,36                  | 13          |
|                         | Хлеб с маслом                          | 25/5      | 1,57             | 4,5   | 8,01     | 87,82                   | 30          |
| Итого за Завтрак        |                                        | 350       | 9,95             | 15,11 | 43,53    | 361,96                  | 6           |
| 2 завтрак               | Напиток груши дички                    | 150       | 0,74             | 0     | 17,54    | 58,5                    |             |
| Итого за второй завтрак |                                        | 150       | 0,74             | 0     | 17,54    | 58,5                    | 103         |
| Обед                    | Овощи свежие (помидор)                 | 30        | 1,1              | 0,1   | 2,8      | 24,0                    | 83          |
|                         | Суп рыбный                             | 150       | 2,1              | 4,05  | 10,59    | 115,64                  | 55          |
|                         | Плов с курицей                         | 150       | 7,31             | 12,45 | 20,6     | 261                     | 11          |
|                         | Кисель из плодов свежих                | 150       | 0,07             | 0,03  | 19,60    | 68,9                    | 77          |
|                         | Хлеб пшеничный                         | 20        | 1,42             | 0,75  | 12,45    | 65,5                    | 3           |
|                         | Хлеб ржаной                            | 30        | 1,48             | 0,36  | 9,26     | 54,3                    |             |
| Итого за обед           |                                        | 530       | 11,15            | 10,91 | 60,22    | 519,59                  | 5           |
| Полдник                 | Чай с сахаром                          | 150       | 5                | 2,3   | 9,75     | 36,96                   | 22          |
|                         | Запеканка творожно-рисовая со сметаной | 100/10    | 10,31            | 9,04  | 9,92     | 121,33                  |             |
| Итого за полдник        |                                        | 260       | 15,31            | 11,34 | 19,67    | 158,29                  |             |
| Всего за 9 день         |                                        | 1290      | 37,15            | 37,36 | 140,96   | 1098,34                 |             |



| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
|                         |                                     |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |             |
| 10 день                 |                                     |           |                  |        |          |                         |             |
| Завтрак                 | Каша «Дружба» молочная жидкая       | 150       | 3,55             | 7,63   | 19,75    | 167,37                  | 23          |
|                         | Чай с сахаром                       | 170       | 5                | 2,3    | 9,75     | 36,96                   | 5           |
|                         | Хлеб с маслом                       | 25/5      | 1,57             | 4,5    | 8,01     | 87,82                   | 30          |
| Итого за Завтрак        |                                     | 350       | 10,12            | 14,43  | 37,51    | 292,15                  |             |
| 2 завтрак               | Фрукты свежие                       | 100       | 0,4              | 0      | 9,85     | 42,63                   | 16          |
| Итого за второй завтрак |                                     | 100       | 0,4              | 0      | 9,85     | 42,63                   |             |
| Обед                    | Овощи свежие (огурец)               | 30        | 0,24             | 0,1    | 0,8      | 4,2                     | 85          |
|                         | Борщ на курином бульоне со сметаной | 150       | 2,31             | 1,3    | 4,06     | 48,73                   | 32          |
|                         | Гуляш из печени (говяжья)           | 60        | 6,34             | 3,9    | 4,5      | 84,17                   | 46          |
|                         | Вермишель с маслом сливочным        | 110       | 2,9              | 4,1    | 20,84    | 138,25                  | 2           |
|                         | Компот из сухофруктов               | 150       | 0,78             | 0      | 20,22    | 70,58                   | 19          |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 20        | 1,42             | 0,75   | 12,45    | 65,5                    | 77          |
|                         | Хлеб ржаной                         | 30        | 1,48             | 0,36   | 9,26     | 54,3                    | 3           |
| Итого за обед           |                                     | 550       | 19,58            | 15,56  | 69,83    | 481,86                  |             |
| Полдник                 | Кефир                               | 150       | 3,48             | 2,86   | 6,18     | 71,88                   | 12          |
|                         | Пряник                              | 50        | 3,22             | 3,15   | 33,1     | 175,2                   | 99          |
| Итого за полдник        |                                     | 200       | 6,7              | 6,01   | 39,28    | 247,08                  |             |
| Всего за 10 день        |                                     | 1200      | 36,8             | 36,0   | 156,47   | 1063,72                 |             |
| За все дни              |                                     |           | 371,06           | 369,44 | 1553,83  | 10720,88                |             |
| Среднее значение        |                                     |           |                  |        |          |                         |             |



| ДО 3х ЛЕТ          | Пищевые вещества (г.) |        |         | Энергетическая ценность |
|--------------------|-----------------------|--------|---------|-------------------------|
|                    | Б                     | Ж      | У       |                         |
| Понедельник 1 день | 30,87                 | 32,32  | 151,21  | 1056,76                 |
| Вторник 2 день     | 39,29                 | 41,06  | 157,38  | 1096,57                 |
| Среда 3 день       | 29,68                 | 33,48  | 131,75  | 1053,39                 |
| Четверг 4 день     | 48,63                 | 43,76  | 168,94  | 1050,47                 |
| Пятница 5 день     | 40,11                 | 33,61  | 173,56  | 1072,6                  |
| Понедельник 6 день | 35,59                 | 37,03  | 165,46  | 1089,14                 |
| Вторник 7 день     | 38,42                 | 37,63  | 153,38  | 1078,1                  |
| Среда 8 день       | 34,52                 | 37,19  | 154,72  | 1067,79                 |
| Четверг 9 день     | 37,15                 | 37,36  | 140,96  | 1098,34                 |
| Пятница 10 день    | 36,8                  | 36,0   | 156,47  | 1063,72                 |
| Итого за 10 дней:  | 371,06                | 369,44 | 1553,83 | 10720,88                |
| Среднее за 1 день: | 37,10                 | 36,94  | 155,38  | 1072,08                 |



Прошпуровано и пронумеровано  
Заведующий МБДОУ "Детский сад №3"  
пгт Александровский район  
Александровский район Т. П.

