УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОБУ ЦРР д/с № 20 «Родничок»
_____ Е.В. Жуйкова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей

возрастной группы *от 3-х до 7-ми лет*

в Муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении

«Центр развития ребенка - детский сад № 20 «Родничок»

Арсеньевского городского округа

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	4,8	6,0	21,6	161,3	0,2	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,0	3,7	14,6	106,1	0,2	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0,1	28,6	0	13
Итого за прием пищи:	**435**	**10,1**	**14,0**	**48,0**	**367,0**	**0,4**	
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	130	3,7	3,2	5,3	68,1	0,2	401
Итого за прием пищи:	**130**	**3,7**	**3,2**	**5,3**	**68,1**	**0,2**	
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	5,5	5,5	17,0	132,2	12,7	83
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	3,5	2,8	22,6	124,8	0	331
КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ	70	6,9	12,2	6,4	120,9	0,5	272
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,1	2,2	18,2	0,7	348
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,5	1,5	2,7	26,9	2,1	30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	13,4	66,6	0,4	402
Итого за прием пищи:	**720**	**19,3**	**23,4**	**77,0**	**550,8**	**16,4**	
Полдник							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,8	3,3	13,1	106,8	5,4	87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	13,1	53,4	0,8	2
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	85	7,2	9,9	37,5	267,0	0	469
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	15,8	47	10	6
Итого за прием пищи:	**615**	**17,8**	**13,8**	**91,2**	**545,2**	**16,2**	
Всего за день:		**50,9**	**54,4**	**221,5**	**1531,1**	**33,2**	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,7	11,2	33,6	245,3	0,2	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	16,8	67,4	0	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23	0	14
Итого за прием пищи:	**436**	**9,5**	**13,7**	**62,1**	**406,7**	**0,2**	
II Завтрак							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	120	0,1	0	8,1	34,1	1,5	5
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	52
Итого за прием пищи:	**140**	**1,6**	**2**	**23,0**	**117,5**	**1,5**	
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРОЙ	200	3,7	6,0	13,5	118,6	5,0	92
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	4,4	4,6	24,3	128,0	16,2	338
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	14,3	11,0	3,2	158,4	0,4	250
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	40	0,4	0	1	5,6	4	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	21,1	88,0	0	17
Итого за прием пищи:	**710**	**25,8**	**22,1**	**80,1**	**580,2**	**25,6**	
Полдник							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	200	17,6	20,8	42,1	417,7	0,1	189
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	30	0	0	6,2	23,3	0,3	362
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	80	441
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	7
Итого за прием пищи:	**530**	**18,7**	**21,4**	**77,7**	**581,8**	**85,4**	
Всего за день:		**55,6**	**59,2**	**242,9**	**1686,2**	**112,7**	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

					ккал		
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	10,1	11,4	11,8	191,5	0,2	219
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	5,2	17,6	138,8	0,3	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	3,1	0	21,7	0	13
Итого за прием пищи:	**435**	**16,7**	**19,9**	**41,1**	**423,0**	**0,5**	
II Завтрак							
КЕФИР	100	2,9	2,5	4	53	0,7	435
Итого за прием пищи:	**100**	**2,9**	**2,5**	**4**	**53**	**0,7**	
Обед							
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,0	4,5	14,3	120,0	9,3	62
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	3,0	24,2	137,3	11,5	335
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	5,3	7,8	6,6	132,7	11,4	256
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	2	21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	17,0	70,7	2,4	5
Итого за прием пищи:	**680**	**15,9**	**15,7**	**79,8**	**547,5**	**36,6**	
Полдник							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,5	4,0	17,0	100,8	9,8	137
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	5,68	11,74	1,5	95,4	0	298
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,7	0,1	37,0	151	0	406
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	3,7	3,7	27,2	157,0	0	474
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60	6
Итого за прием пищи:	**550**	**15,78**	**19,94**	**102,5**	**618,2**	**69,8**	
Всего за день:		**51,28**	**58,04**	**227,4**	**1641,7**	**107,6**	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 4

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	14,1	28,8	263,0	0,4	192

ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	15,1	61,4	0,9	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23	0	14
Итого за прием пищи:	**436**	**11,8**	**16,6**	**55,6**	**418,4**	**1,3**	
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	110	3	2,7	4,9	60,3	0,3	401
Итого за прием пищи:	**110**	**3**	**2,7**	**4,9**	**60,3**	**0,3**	
Обед							
СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	200	5,5	3,9	20,1	133,7	4,2	99
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	11,3	12,1	32,9	298,5	2,3	304
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,5	0	4,7	21,9	0,8	41
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3	0,4	19,1	91,8	0	9
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	16,2	80,5	72	441
Итого за прием пищи:	**655**	**20,9**	**16,7**	**93,0**	**626,4**	**79,3**	
Полдник							
ПУДИНГ МАННЫЙ	150	9,1	13,0	31,0	262,2	0,2	42
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,4	1,2	3,0	23,1	0,1	351
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	16,4	80,7	0,4	17
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	80	6,2	8,3	31,9	207,8	7	451
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	15,8	47	10	7
Итого за прием пищи:	**560**	**16,7**	**22,9**	**98,1**	**620,8**	**17,7**	
Всего за день:		**52,4**	**58,9**	**251,6**	**1725,9**	**98,6**	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 5

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,4	5,8	28,9	189,4	0,2	190
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,9	4,9	16,6	129,5	0,3	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3

МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0,1	28,6	0	13
Итого за прием пищи:	**435**	**11,6**	**15,0**	**57,3**	**418,5**	**0,5**	
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	24,2	111,6	0,4	402
ВАФЛИ	30	0,8	2,2	17,2	106,2	0	51
Итого за прием пищи:	**230**	**1,4**	**2,2**	**41,4**	**217,8**	**0,4**	
Обед							
РАССОЛЬНИК С ПЕРЛОВКОЙ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,6	6,3	16,5	149,1	5,7	90
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	7,8	13,1	22,5	195,9	11,7	258
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	70	1,8	3,5	3,9	53,9	2,5	79
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,8	0	30,8	126,7	0,2	401
Итого за прием пищи:	**680**	**17,6**	**23,3**	**90,7**	**607,2**	**20,1**	
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	250	17,7	13,4	47,0	391,9	0,2	87
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,8	2,2	2,8	34,9	0	371
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,7	6,3	9,3	118,2	1	434
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	7
Итого за прием пищи:	**590**	**24,6**	**22,2**	**69,4**	**591,9**	**6,2**	
Всего за день:		**55,2**	**62,7**	**258,8**	**1835,4**	**27,2**	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 6

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,2	8,7	32,9	226,5	0,2	189
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23	0	14
Итого за прием пищи:	**436**	**10,0**	**11,2**	**54,6**	**360,8**	**0,2**	
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	100	2,8	2,4	4,1	52,4	0,1	401
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	52

Итого за прием пищи:	**130**	**5,1**	**5,3**	**26,4**	**177,5**	**0,1**	
Обед							
СУП ПО-ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМУ	200	3,0	6,8	10,3	115,1	5,2	95
СОЛЯНКА СБОРНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	7,5	14,2	35,3	230,8	36,6	131
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3	0	0,7	5,2	2	21
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0	9
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	22,1	91,9	0	17
Итого за прием пищи:	**690**	**14,5**	**21,5**	**89,6**	**545,0**	**43,8**	
Полдник							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	170	21,6	16,6	19,0	295,2	0,6	249
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	15,6	94,7	0	3
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1	0,1	25,7	108,0	0,3	406
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60	7
Итого за прием пищи:	**510**	**26,6**	**17,1**	**68,4**	**540,9**	**60,9**	
Всего за день:		**56,2**	**55,1**	**239,0**	**1624,2**	**105,0**	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 7

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,2	8,1	21,9	168,1	0,2	93
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,3	5,2	17,6	138,8	0,3	8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0,1	28,6	0	13
Итого за прием пищи:	**435**	**10,8**	**17,6**	**51,3**	**406,5**	**0,5**	
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,8	0	17,2	72,5	0,2	401
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	50
Итого за прием пищи:	**230**	**2,6**	**1,4**	**39,7**	**182,3**	**0,2**	
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	4,4	7,1	20,1	144,3	13,1	76
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,8	6,5	26,7	176,7	0	323
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0,2	1,2	1	13,6	0	347
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	60	7,1	5,4	4,8	89,8	0,3	271
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ	40	0,4	0	1	5,6	4	20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	16,4	80,7	0,4	402
Итого за прием пищи:	**720**	**21,1**	**20,6**	**87,0**	**592,3**	**17,8**	
Полдник							
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	20,2	22,3	46,9	484,3	1,4	220
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	14,9	59,7	0	4
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	15,8	47	10	6
Итого за прием пищи:	**450**	**20,7**	**22,7**	**77,6**	**591,0**	**11,4**	
Всего за день:		**55,2**	**62,3**	**255,6**	**1772,1**	**29,9**	

МЕНЮ

САД 3-7
ДЕНЬ 8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,1	9,6	32,6	250,4	0,4	184
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	8,3	34,2	0,9	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23	0	14
Итого за прием пищи:	**436**	**12,0**	**12,1**	**52,6**	**378,6**	**1,3**	
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,4	3,8	6	79,5	1,1	435
Итого за прием пищи:	**150**	**4,4**	**3,8**	**6**	**79,5**	**1,1**	
Обед							
СУП СУЗДАЛЬСКИЙ	200	2,1	2,8	12,8	79,4	4,3	93
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	11,2	3,6	24,4	168,3	0	250
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	60	6,4	13,0	3,5	113,5	0	279
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,78	2,3	40,11	0	55
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0	14,1	59,9	0,2	401
Итого за прием пищи:	**690**	**23,7**	**23,58**	**74,1**	**542,81**	**4,5**	
Полдник							
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	5,1	5,2	26,1	143,2	15,0	129
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С МОРКОВЬЮ И КУРАГОЙ	80	5,2	9,5	29,8	216,4	0,6	33
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0	13,1	64,4	0,3	402
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	5	7
Итого за прием пищи:	**590**	**13,5**	**15,2**	**91,0**	**542,0**	**20,9**	
Всего за день:		**53,6**	**54,68**	**223,7**	**1542,91**	**27,8**	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 9

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки,	Жиры, г	Углеводы,			

		г		г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ	200	4,5	5,0	29,0	181,2	0,7	193
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,9	4,9	18,5	137,3	0,3	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0,1	28,6	0	13
Итого за прием пищи:	**435**	**10,7**	**14,2**	**59,3**	**418,1**	**1,0**	
II Завтрак							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	100	2,7	2,4	4,4	54,8	0,3	401
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	52
Итого за прием пищи:	**130**	**5,0**	**5,3**	**26,7**	**179,9**	**0,3**	
Обед							
СВЕКОЛЬНИК С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	6,0	5,6	16,7	149,3	11,0	62
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,1	2,2	21,3	115,8	9,5	322
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	60	4,9	9,7	6,5	94,8	0	288
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	4,8	5,6	1,8	77,8	2,2	60
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	15,1	63,3	2,6	5
Итого за прием пищи:	**700**	**21,5**	**23,5**	**78,4**	**582,6**	**25,3**	
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	12,0	12,1	26,7	282,2	15,5	294
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	40	0,7	5,0	4,4	55,3	1,3	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	30,8	126,7	0	17
АПЕЛЬСИН	100	0,9	0,2	8,1	43	60	6
Итого за прием пищи:	**530**	**16,3**	**17,6**	**81,7**	**578,2**	**76,8**	
Всего за день:		**53,5**	**60,6**	**246,1**	**1758,8**	**103,4**	

МЕНЮ
САД 3-7
ДЕНЬ 10

Прием пищи, наименование блюда	**Масса порции**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность, ккал**	**Витамин С, мг**	**№ рецептуры**
		Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,3	26,4	199,0	0,3	189

ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	10,0	40,3	0	4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	11,7	71	0	3
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,4	2,3	0	23	0	14
Итого за прием пищи:	**436**	**9,5**	**10,8**	**48,1**	**333,3**	**0,3**	
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,8	0	17,2	72,5	0,2	401
ВАФЛИ	30	0,8	2,2	17,2	106,2	0	51
Итого за прием пищи:	**230**	**1,6**	**2,2**	**34,4**	**178,7**	**0,2**	
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,3	9,5	13,4	139,0	6,4	83
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	7,2	12,3	20,8	150,4	16,1	306
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,9	3,1	8,0	62,6	2,2	50
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0	9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0	15,4	76,8	0,4	402
Итого за прием пищи:	**660**	**17,6**	**25,3**	**74,6**	**510,4**	**25,1**	
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ТВОРОГОМ	200	23,2	14,2	39,6	405,5	0,5	211
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,5	1,6	4,0	30,1	0,1	351
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	9,2	40,0	2,6	5
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	15,8	47	10	7
Итого за прием пищи:	**530**	**24,2**	**16,2**	**68,6**	**522,6**	**13,2**	
Всего за день:		**52,9**	**54,5**	**225,7**	**1545,0**	**38,8**	