

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Усть – Ишимский детский сад №1»**

от 18.02.2021г.

№15А

Выписка из ПРИКАЗА

Об утверждении цикличного меню

В соответствии с п.8 Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

ПРИКАЗЫВАЮ

1. Утвердить цикличное меню МБДОУ «Усть-Ишимский детский сад №1» для групп с режимом пребывания 10,5 и 9 часов в возрасте 1,5-7 лет в соответствии с приложением №1 к настоящему приказу;
2. Контроль над исполнением приказа возложить на мед.работника;

Заведующая МБДОУ
«Усть-Ишимский детский
сад №1»



Ю.В. Галаева

Приложение №1
к приказу №15А от 18.02.2021г.
Утверждаю: Заведующая МБДОУ
«Усть-Ишимский детский сад №1»
Галаева Ю.В



**Циклическое меню МБДОУ «Усть-Ишимский детский сад №1»
для групп с режимом пребывания 10,5 и 9 часов в возрасте 1,5-7 лет.**



| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---|---------------|---------------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Каша манная вязкая с сахаром | 150/200 | 3,40/4,52 | 3,96/4,07 | 27,83/35,46 | 161/197 | - | 182 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,03/0,04 | 411 |
| | Бутерброд с повидлом | 55/55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,10 | 2 |
| | | | | | | | | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100/100 | 0,75/0,90 | 0 | 19,05/22,86 | 79/95 | 6,00/7,20 | 418 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Кукуруза сладкая консервированная Промышленного производства | 40/60 | 28,83 | 61,80 | 80,41 | 993 | 93,00 | 12 |
| | Рассольник на мясном бульоне | 180/200 | 11,18 | 13,14 | 51,22 | 368 | 27,48 | 80 |
| | Голубцы ленивые | 180/220 | 10.61/14.12 | 6.81/9.04 | 15.04/20.26 | 164/219 | 15.03/20.03 | 315 |
| | Компот из апельсинов | 150/180 | 2,25 | 0,5 | 169,95 | 693 | 64,50 | 392 |
| Полдник | Коржик молочный | 60/80 | 4.89 | 8.43 | 46.48 | 281 | 0.05 | 492 |
| | | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 411 |
| 10 часов 30 мин. | | | | | | | | |
| | Макароны отварные с сыром | 150 | 105,58/143,52 | 4,59/4,59 | 22,71/31,78 | 218/264 | 0,14/0,14 | 220 |
| Итого за 1 день | | | 161,43/201,83 | 100,08/102,06 | 468,68/500,08 | 3084/3247 | 207,69/217,53 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 25/25 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Каша пшеничная вязкая с сахаром | 150/200 | 4,27/5,67 | 4,86/5,28 | 29,32/37,44 | 178/220 | 0 | 182 |
| | Кофейный напиток | 150/180 | 2.34/2.85 | 2/2.41 | 10.63/14.36 | 70/91 | 0.98/1.17 | 414 |
| | Масло порционнно | 10/10 | 0.08 | 7.25 | 0.130 | 66 | 0 | 6 |
| | | | | | | | | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | фрукт | 100/100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | 368 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | | | | | | | | |
| | Суп с рыбными консервами | 180/200 | 34,39 | 33,62 | 57,33 | 669 | 36,45 | 95 |
| | Котлета мясная | 60/80 | 12,44 | 9,24 | 13,56 | 183 | 0,12 | 299 |
| | Макароны отварные с маслом | 120/150 | 5,68/7,57 | 4,36/4,63 | 27,25/36,31 | 171/217 | 0 | 219 |
| | Соус томатный основной | 35/50 | 0.48/0.69 | 1.37/1.95 | 2.16/3.09 | 21.7/31 | 0.39 | 366 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 150/180 | 2,20 | 0,10 | 138,84 | 565 | 2 | 394 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Гребешок из дрожжевого теста | 60/80 | 3,67 | 5,65 | 20,12 | 146 | 0,11 | 445 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 411 |
| 10 часов 30 мин. | Хлеб пшеничный | 20 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Суп-пюре картофельный | 200 | 1.95 | 2.41 | 9.41 | 67.2 | 3.42 | 99 |
| Итого за 1 день | | | 101,56/105,38 | 175,57/175,26 | 560,07/583,98 | 4502/4333 | 169,19/169,98 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|---------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Каша ячневая | 150/200 | 3,30/4,39 | 4,06/4,20 | 26,13/33,19 | 154/188 | 0 | 182 |
| | Молоко кипяченое | 150/180 | 4.58/5.48 | 4.08/4.88 | 7.58/9.07 | 85/102 | 2.05/2.46 | 419 |
| | Сыр порционнo | 10/10 | 2.32 | 2.95 | 0 | 36 | 0,0 | 7 |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100/100 | 0,75/0,90 | 0 | 19,05/22,86 | 79/95 | 6,00/7,20 | 418 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Салат из свеклы | 40/60 | 14,25 | 60,89 | 83,60 | 939 | 95 | 34 |
| | Щи из свежей капусты | 180/200 | 6,80 | 19,28 | 26,75 | 308 | 80,14 | 72 |
| | Жаркое по – домашнему | 180/220 | 20.8/27.53 | 5.33/7.47 | 18.5/21.95 | 205/265 | 7.26/8.97 | 292 |
| | Кисель промышленного производства с витамином С | 150/180 | 0.44 | 0 | 111,3 | 447 | 0,37 | 401 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Булочка творожная | 60/80 | 6,95/13,98 | 5,30/9,71 | 11,52/22,42 | 122/233 | 0.15/0,30 | 470 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 411 |
| 10 часов 30 мин. | | | | | | | | |
| | Омлет на натуральном молоке | 85 | 5,73/7,52 | 11,04/13,46 | 1,10/1,51 | 127/157 | 0,10/0,15 | 229 |
| Итого за 1 день | | | 69,94/89,45 | 109,26/120,75 | 348,75/379,89 | 2658/2963 | 143,02/145,39 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|---------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Каша пшеничная вязкая с сахаром | 150/200 | 4,27/5,67 | 4,86/5,28 | 29,32/37,44 | 178/220 | - | 182 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 411 |
| | Вареное сгущенное молоко промышленного производства | 10/10 | 0.68 | 0.85 | 5.6 | 33 | - | |
| | | | | | | | | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100/100 | 0,63/0,90 | 0,14/0,20 | 15,65/23,07 | 66,98 | 42/60 | 389 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | свежие огурцы | 40/60 | 7,60 | 60,89 | 23,75 | 673 | 95,00 | 13 |
| | Борщ с картофелем и с фасолью | 180/200 | 39,57 | 29,08 | 54,92 | 640 | 62,46 | 68 |
| | Биточки мясные | 60/80 | 7,61/10,09 | 2,45/3,26 | 5,33/6,79 | 74/97 | 0,18/0,24 | 271 |
| | Рис отварной | 120/150 | 3,72/4,94 | 4,16/4,34 | 38,72/51,56 | 207/265 | - | 179 |
| | Соус томатный основной | 35/50 | 11,62 | 42,03 | 80,18 | 745 | 23,75 | 366 |
| | Кисель промышленного производства с витамином с | 150/180 | 0,44 | | 111,30 | 447 | 0,37 | 401 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Крендель сахарный | 60/80 | 3.54 | 6.57 | 27.87 | 185 | 0 | 443 |
| | Йогурт « лужайкино » промышл. в упаковке | 150/180 | 2.8 | 2.5 | 20 | 114 | 0 | |
| 10 часов 30 мин. | | | | | | | | |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 28,75 | 26,06 | 94,19 | 726 | 4,55 | 100 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Каша дружба вязкая с сахаром | 150/200 | 5,67 | 5,28 | 37,44 | 220 | 0 | 182 |
| | Какао с молоком | 150/180 | 3.15/3.67 | 2.72/3.19 | 12.96/15.82 | 89/107 | 1.2/1.43 | 416 |
| | Кондитерские изделия | 35/40 | 4.73/6,68 | 6,88/8,45 | 14,56/19,39 | 139/180 | 0,07/0,11 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100/100 | 0,75/0,9 | 0 | 18,18/19,05 | 64/76 | 3/3,6 | 418 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 40/60 | 0,48/0,72 | 1,89/2,82 | 3,08/4,62 | 31/47 | 3/4,5 | 57 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180/200 | 21,96 | 21,08 | 65,29 | 539 | 23,25 | 87 |
| | Рыба запеченная с морковью | 60/80 | 4,59 | 0,61 | 1,89 | 31 | 0,56 | 267 |
| | Картофельное пюре | 120/150 | 20,43 | 32,01 | 136,26 | 915 | 121,07 | 339 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 150/180 | 2,20 | 0,1 | 138,84 | 565 | 2 | 394 |
| | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Булочка домашняя | 60/80 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275 | 0,08 | 442 |
| | Чай с лимоном | 150/180 | 0,12 | 0,02 | 10,20 | 41 | 2,83 | 412 |
| 10 часов 30 мин. | | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 1шт | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63 | 0 | 227 |
| Итого за 1 день | | | 91,82/94,44 | 124,54/126,58 | 598,06/606,62 | 3873/3944 | 209,29/210,16 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---|----------------|---------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 40/40 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 150/200 | 28,75 | 26,06 | 94,19 | 726 | 4,55 | 100 |
| | Какао с молоком | 150/180 | 3.15/3,67 | 2.72/3.19 | 12.96/15.82 | 89/107 | 1.2/1.43 | 416 |
| | Масло сливочное порционнo | 10/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100/100 | 0,45/0,54 | 0,3/0,36 | 24,45/29,34 | 102/123 | 3,00/3,60 | 418 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 60/60 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Зеленый горошек консервированный промышленного производства | 60/45 | 29,82 | 51,89 | 62,51 | 836 | 110,0 | 10 |
| | | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты | 180/200 | 6,80 | 19,28 | 26,75 | 308 | 80,14 | 72 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60/80 | 15,42 | 12,41 | 3,96 | 189 | 0,60 | 293 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 120/150 | 57,32 | 40,62 | 257,61 | 1625 | 0 | 330 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 150/180 | 2,2 | 0,10 | 138,84 | 565 | 2,00 | 394 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Сдоба обыкновенная | 60/80 | 3.88 | 2.36 | 26.15 | 141 | 0 | 449 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,02/0,03 | 411 |
| 10 часов 30 мин. | | | | | | | | |
| | Омлет с морковью | 85 | 4,56/6,22 | 9,44/11,57 | 2,26/2,97 | 112/141 | 1.03/2,47 | 231 |
| Итого за 1 день | | | 135,13/137,42 | 162,05/164,72 | 672,54/684 | 4692/4772 | 202,54/204,82 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|---------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша рисовая вязкая | 150/200 | 2.32/3.09 | 3.96/4.07 | 24.08/36,98 | 161/197 | 0 | 182 |
| | Чай с молоком | 150/180 | 2.65/2.67 | 2.33/2.34 | 11.31/14.31 | 77/89 | 1.19/1.20 | 413 |
| | Сыр порционно | 10/10 | 2,32 | 2.95 | 0 | 36 | 0.07 | 7 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | фрукт | 100/100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44 | 10 | 368 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 60/60 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Салат из морской капусты промышленного производства | 40/60 | 8,61 | 52,2 | 78,71 | 819 | 69,50 | 19 |
| | Борщ | 180/200 | 39,57 | 29,08 | 54,92 | 640 | 62,46 | 68 |
| | Сардельки, сосиски отварные | 60/80 | 5,70 | 9,10 | 0,65 | 107 | - | 291 |
| | Макароны отварные | 120/150 | 5,68/7,57 | 4,36/4,63 | 27,25/36,31 | 171/217 | - | 219 |
| | Соус сметанный | 35/50 | 14,06 | 49,96 | 58,68 | 741 | 0,38 | 372 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 150/180 | 0.78/0.94 | 0 | 20.22/24.3 | 80.6/96.7 | 0.6/0.72 | 122 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Открытый пирог | 60/80 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161 | - | 442 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,04/0,06 | 0,01/0,02 | 6,99/9,99 | 28/40 | 0,03/0,04 | 411 |
| 10 часов 30 мин. | | | | | | | | |
| | Картофель запеченный в сметанном соусе | 150 | 2,41/3,59 | 4,07/6,10 | 13,01/19,36 | 98/147 | 2,89/4,29 | 163 |
| Итого за 1 день | | | 99,09/103,68 | 168,47/171,15 | 527,54/560,24 | 4027/4203 | 149,56/153,42 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | |
| Завтрак | Кондитерское изделие | 20/40 | | | | | | |
| | Каша пшеничная вязкая | 150/200 | 4,08/5,43 | 4,08/4,23 | 29,94/38,27 | 173/213 | - | 182 |
| | Кофейный напиток | 150/180 | 2,34/2,85 | 2,00/2,41 | 10,63/14,36 | 70/91 | 0,98/1,17 | 414 |
| | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100/100 | 1,05 | 0,30/0,36 | 17,10/20,52 | 75/90 | 11,10/13,32 | 418 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Свекла вареная | 40/60 | 14.25 | 60.89 | 83.60 | 939 | 95 | |
| | Рассольник домашний | 180/200 | 14,18 | 20,40 | 58,12 | 473 | 25,15 | 69 |
| | Тефтели из печени с рисом | 60/80 | 10,61/14,12 | 6,81/9,04 | 15,04/20,26 | 164/219 | 15,03/20,03 | 301 |
| | Картофель отварной | 120/150 | 14,06 | 49,96 | 58,68 | 741 | 0,38 | 336 |
| | Компот из свежих плодов с витамином С | 150/180 | 0,8 | 0,8 | 119,4 | 488 | 8,60 | 390 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом | 60/80 | 2,23 | 1,49 | 22,06 | 111 | 0.04 | 441 |
| | Чай с молоком сгущенным | 150/180 | 2,15/2,65 | 1,46/1,79 | 15,50/18,83 | 84/102 | 0,28/0,34 | 415 |
| 10 часов 30 мин. | | | | | | | | |
| | Запеканка рисовая с маслом | 150/10 | 19,45 | 24,14 | 94,14 | 672 | 34,22 | 202 |
| Итого за 1 день | | | 78,85/84,93 | 112,44/115,62 | 488,21/512,24 | 3287/3436 | 95,78/103,25 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергическая ценность (калл) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---|---------------|---------------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День9 | | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 40/40 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Каша вязкая | 150/200 | 4,05/5,39 | 5,69/6,38 | 25,25/32,02 | 168/207 | 0 | 182 |
| | Кофейный напиток | 150/180 | 2.34/2.85 | 2./2.41 | 10.63/14.36 | 70/91 | 0.98/1.17 | 414 |
| | Бутерброд с повидлом | 55/55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,10 | 2 |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Фрукт | 100/100 | 1,5 | 0.5 | 21,00 | 95 | 10,00 | 386 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Помидор свежий порционно | 40/60 | 11,31 | 61,86 | 47,2 | 791 | 204,2 | |
| | Суп-лапша домашняя | 180/200 | 8,85 | 20,27 | 47,69 | 409 | 2,00 | 94 |
| | Плов из птицы | 180/210 | 16/21,47 | 14,78/19,69 | 26.76/35.69 | 304/406 | 0,41/1,01 | 321 |
| | Кисель промышленного производства с витамином С | 150/180 | 0,44 | 0 | 111,3 | 447 | 0,37 | 401 |
| | Хлеб пшеничный | 60/60 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Булочка ванильная | 60/80 | 3,95 | 4,06 | 27,24 | 161 | - | 450 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0.04/0.06 | 0.01/0.02 | 6.99/9.99 | 11428/40 | 0.02/0.03 | 411 |
| 10 часов 30 мин. | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 100 | 8,77/17,54 | 6,03/12,05 | 8,58/17,15 | 124/247 | 0,12/0,24 | 251 |
| Итого за 1 день | | | 74,72/91,68 | 128,32/140,92 | 403,6/432,86 | 3074/3375 | 227,31/228,31 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|---------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | 1,5-3/3-7 лет | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша жидкая | 150/200 | 2,85/5,01 | 5,01/5,48 | 19,23/23,97 | 133/160 | - | 199 |
| | Кофейный напиток | 150/180 | 2,34/2,85 | 2,00/2,41 | 10,63/14,36 | 70/91 | 0,98/1,17 | 414 |
| | Вареное сгущенное молоко промышленного производства | 10/10 | 0.68 | 0.85 | 5.6 | 33 | - | |
| | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 100/100 | 0,75/0,90 | 0 | 19,05/22,86 | 79/95 | 6,00/7,20 | 418 |
| Обед | | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50/50 | 7.9 | 1.0 | 47.6 | 236 | 0 | 1 |
| | Пюре из моркови | 40/60 | 21,93 | 45,97 | 108,77 | 937 | 51,20 | 342 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/200 | 26,54 | 20,72 | 61,77 | 540 | 44,80 | 89 |
| | Картофельное пюре | 120/150 | 20,43 | 32,01 | 136,26 | 915 | 121,07 | 339 |
| | Котлета рыбная | 60/80 | 7.61/10.09 | 2.45/3.26 | 5.33/6.79 | 74/97 | 0.18/0.24 | 271 |
| | Компот из сухофруктов с витамином С | 150/180 | 2,20 | 0,10 | 138,84 | 565 | 2,00 | 394 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 60/80 | 4,61 | 2,74 | 14,59 | 101 | 0,02 | 441 |
| | Чай с лимоном | 150/180 | 0,07/0,12 | 0,01/0,02 | 7,10/10,20 | 29/41 | 1,42/2,83 | 412 |
| 10 часов 30 мин. | | | | | | | | |
| | Каша жидкая (кукурузная) | 200 | 5,77/7,35 | 5,00/6,73 | 33,47/41,67 | 202/257 | 0,44/0,59 | 199 |
| Итого за 1 день | | | 102,48/107,36 | 125,1/127,84 | 610,86/637,18 | 3985/4129 | 263,97/283,94 | |