

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №37»**

636039 г. Северск, пр. Коммунистический, д.80а, тел. 8-382-2-52-63-65, 52-58-61 (факс), 52-12-66 (корпус 1), 52-12-63 (корпус 2)  
e-mail: ds37@seversk.gov70.ru ОКПО 49391182 ОГРН 1027001683928 ИНН / КПП 7024016355 / 702401001

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №37»  
О.А. Григорьева  
« 29 » 05 2025 г.  
"Детский сад № 37"

The stamp is circular and blue. It contains the following text: "Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 37»" around the perimeter, "ОГРН 1027001683928" and "ИНН 7024016355" at the bottom, and "МБДОУ «Детский сад № 37»" in the center.

Примерное 10 – дневное меню

для воспитанников от 7 лет с 10,5-часовым пребыванием в МБДОУ

сезон: лето - осень

Введено приказом от « 29 » мая 2025г. № 38 п/д

Срок действия: с 01.06.2025г.

г. Северск

МЕНЮ для воспитанников от 7 лет (10,5 час. Пребывание в ДОУ)

День: 1

Неделя: первая  
 День: понедельник  
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С			
<b>Завтрак</b>									
185/07	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,2	258	0,13		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
3/11	Батон с маслом	30/5	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
411/16	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,39	33,6	0,02		
	<b>Итого</b>	456	13,63	13,33	80,46	489,6	0,32		
<b>Второй завтрак</b>									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	<b>Итого</b>	100		0	7,96	32,64	3,67		
<b>Обед</b>									
04/11	Горошек зеленый консервированный (отварной)	60	1,86	0,12	3,9	24	6		
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
306/11	Биточки рубленые из птицы (запеченые)	90/30	12,67	13,32	7,96	214,2	0,34		
350/11	с соусом молочным								
317/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168	0		
376/11	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	<b>Итого</b>	786	28,66	23,668	99,2	736,2	21,45		
<b>Полдник</b>									
410/07	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	272	0,05		
379/07	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	4,91	22,3	130	1,044		
	<b>Итого</b>	280	13,32	15,81	55,41	402	1,094		
	<b>Всего</b>	1622	55,61	52,808	243,03	1660,44	26,534		
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>									
	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	6,74	7,27	31,2	217	0,99		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
	<b>Итого</b>	235							
	<b>Всего</b>	1857							

День: 2

Неделя: первая  
 День: вторник  
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
182/07	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38	263	1,74		
2/05/10	Бутерброд с джемом/повидлом	30/15	5,3	6,6	5,6	144,5	6,00		
397/12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>16,21</b>	<b>19,03</b>	<b>59,42</b>	<b>514,5</b>	<b>9,17</b>		
<b>Второй завтрак</b>									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	50	0	0	3,98	16,32	2		
368/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	21	95	10		
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>24,98</b>	<b>111,32</b>	<b>12</b>		
<b>Обед</b>									
93\11	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46	5,76		
87/16	Суп картофельный с горохом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56		
391\11 354	Рулет из птицы с соусом сметанным	90/30	8,25	5,28	11,84	133,71	11,87		
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,06	4,8	20,44	138	18,16		
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	<b>Итого</b>	<b>781</b>	<b>23,36</b>	<b>17,598</b>	<b>105</b>	<b>677,71</b>	<b>40,71</b>		
<b>Полдник</b>									
215/11	Омлет натуральный	80	8,31	14,35	1,55	168,74	0,072		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	<b>Итого</b>	<b>290</b>	<b>13,9</b>	<b>17,29</b>	<b>34,02</b>	<b>335,74</b>	<b>1,472</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1656</b>	<b>53,47</b>	<b>53,918</b>	<b>202,42</b>	<b>1639,27</b>	<b>53,352</b>		
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>									
609/11	Печенье		1,5	2	15		0		
4356\11	Молоко цельное	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6		
	<b>Итого</b>	<b>190</b>	<b>7,3</b>	<b>8,4</b>	<b>24,4</b>	<b>120</b>	<b>2,6</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1846</b>							

День: 3

Неделя: первая  
 День: среда  
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
120/07	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91		
3/11	Батон с сыром	30/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
411/16	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,39	33,6	0,02		
	<b>Итого</b>	426	10,14	11,77	43,19	311,60	1,1		
<b>Второй завтрак</b>									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстро приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	<b>Итого</b>	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
<b>Обед</b>									
112/13	Овощи натуральные(огурец)	60	0,46	0	1,5	8,4	6		
76/11	Рассольник Ленинградский	200/6/5	1,68	4,1	13,28	97	6,04		
306/11 350/11	Котлеты рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	90/30	12,77	13,64	8,14	205,8	0,41		
171/11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,909	9,5	41,95	282	0		
349/07	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	0		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	<b>Итого</b>	781	27,239	27,69	112,71	827,2	12,45		
<b>Полдник</b>									
559/13	Ватрушка с повидлом	80	4,9	2,26	54,5	258	0,13		
388/07	Напиток из сухофруктов	200	0,07	0	10,89	68	0,31		
	<b>Итого</b>	280	4,97	2,26	65,39	326	0,44		
	<b>Всего</b>	1587	42,349	41,72	229,25	1497,44	17,66		
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>									
180/07	Каша жидкая молочная сборная из смеси круп с маслом	200/5	8,52	9,68	35,09	262	1,46		
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	<b>Итого</b>	385	8,52	9,68	35,09	262	1,46		
	<b>Всего</b>	1972							

День: 4

Неделя: первая  
 День: четверг  
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетиче- ская ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
185/11	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом	200/5	7,51	9,02	36,17	256	3,24		
2/05	Бутерброд с джемом / повидлом и маслом сливочным	30/8/5	2,32	0,24	20,08	92	0,01		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98		
	<b>Итого</b>	<b>428</b>	<b>9,99</b>	<b>9,26</b>	<b>70,65</b>	<b>405</b>	<b>5,23</b>		
<b>Второй завтрак</b>									
388/07	Напиток из сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>									
93/11	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46	5,76		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,5		
354/11	Биточки рыбные с соусом сметанным	90/30	12,36	5,13	9,42	124,7	0,44		
333/16	Рис припущенный	180	4,4	5,77	43,99	238,91	0		
02/23	Кисель черносмородиновый б/п обогащенный витаминами	200	0	0	15,92	65,28	7,34		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>26,69</b>	<b>18,2</b>	<b>114,19</b>	<b>712,89</b>	<b>21,04</b>		
<b>Полдник</b>									
240/11	Пудинг из творога с яблоками	100/20	15,12	14,99	28,57	287,98	2,94		
490/11	со сгущенным молоком								
417/11	Напиток из шиповника	180	5,04	4,5	19,8	139,8	0,62		
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>25,38</b>	<b>19,49</b>	<b>48,37</b>	<b>427,78</b>	<b>3,56</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1668</b>	<b>62,09</b>	<b>46,95</b>	<b>238,66</b>	<b>1579,67</b>	<b>29,98</b>		
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>									
118/11	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1768</b>							

День: 5

Неделя: первая  
 День: пятница  
 Возрастная категория: 7 лет

№ туры	Приём пищи,	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая	Витамины,		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
84/04	Каша вязкая молочная Дружба	200/3	6,21	7,73	27,71	201	1,95		
3/11	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
379/07	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	4,91	22,3	130	1,04		
	<b>Итого</b>	<b>424</b>	<b>13,35</b>	<b>18,03</b>	<b>65,98</b>	<b>454</b>	<b>3,16</b>		
<b>Второй завтрак</b>									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстро приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,96</b>	<b>32,64</b>	<b>3,67</b>		
<b>Обед</b>									
12/16	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	0,12	4,82	59,58	5,58		
82/11	Суп куриный с лапшой и картофелем	200/6	4,75	5,8	13,6	125	0,4		
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	90/30	21,27	15,9	8,67	227,6	0,59		
356/11	и соусом сметанным с луком								
336/11	Капуста свежая тушеная с маслом	150	6,28	17,8	28,22	298,5	51,05		
376/11	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	<b>Итого</b>	<b>656</b>	<b>38,78</b>	<b>40,088</b>	<b>108,49</b>	<b>947,68</b>	<b>57,98</b>		
<b>Полдник</b>									
430/16 490/11	Блинички со сгущенкой	130	7,84	6,39	50,54	269	0,2		
411/16	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>1,16214E+62</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>8,211E+63</b>	<b>#####</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1490</b>	<b>1,16214E+62</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>#ССЫЛКА!</b>	<b>8,211E+63</b>	<b>#####</b>		
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>									
609/11	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,5	0		
397/12	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,36	118,89	1,59		
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>7,88</b>	<b>8,44</b>	<b>54,56</b>	<b>326,39</b>	<b>1,59</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1740</b>							

День: 6

Неделя: вторая  
 День: понедельник  
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетичес- кая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
188/07	Каша жидкая молочная из смеси круп с маслом	200/5	7,9	9,18	28,2	228	0,5		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	12,3	75	0		
2/05/10	Бутерброд с джемом/ повидлом	30/15	5,3	6,6	5,6	144,5	6,00		
411/16	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,39	33,6	0,02		
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>15,7</b>	<b>15,95</b>	<b>54,49</b>	<b>481,1</b>	<b>0,52</b>		
<b>Второй завтрак</b>									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,96</b>	<b>32,64</b>	<b>3,67</b>		
<b>Обед</b>									
93\11	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46	5,76		
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,93	4,89	11,29	104,44	8,28		
305/11 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	90/30	13,89	12,75	14,18	227,6	0,76		
317/11	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168	0		
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	12,3	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	<b>Итого</b>	<b>766</b>	<b>27,95</b>	<b>22,61</b>	<b>107,59</b>	<b>760,04</b>	<b>13</b>		
<b>Полдник</b>									
148/16	Рагу из овощей	150	2,37	8,25	8,67	172,8	7,44		
372/16	Соус сметанный	20	0,92	6,37	2,02	69,18	0,04		
701/11	Хлеб пшеничный	15	2,4	0,15	12,3	75	0		
394/11	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	<b>Итого</b>	<b>365</b>	<b>8,88</b>	<b>17,56</b>	<b>39,56</b>	<b>408,98</b>	<b>8,88</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1696</b>	<b>45,23</b>	<b>43,56</b>	<b>255,76</b>				
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>									
215/11	Омлет	100	10,39	17,94	1,94	210,93	0,09		
701/11	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,07	6,15	37,5	0		
4356/11	Молоко	120	3,48	3,84	5,64	72	1,68		
	<b>Итого</b>	<b>235</b>	<b>15,07</b>	<b>21,85</b>	<b>13,73</b>	<b>320,43</b>	<b>1,77</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1931</b>							

День: 7

Неделя: вторая  
 день: вторник  
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
182/07	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	5,21	39,3	249	0,4		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
3/11	Батон с сыром	30/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
397/12	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	<b>Итого</b>	<b>464</b>	<b>16,73</b>	<b>13,94</b>	<b>86,99</b>	<b>554</b>	<b>2</b>		
<b>Второй завтрак</b>									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстро приготовленного), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	112,32	3,67		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,96</b>	<b>112,32</b>	<b>3,67</b>		
<b>Обед</b>									
112/13	Овощи натуральные(помидор)	60	0,66	0,12	2,24	12	0		
85/11 120/11	Суп картофельный с клёцками	218	1,64	2,48	10,06	69	4,6		
35/11 354/05	Суфле из печени с соусом сметанным	90/30	20,93	11,37	9,9	226,23	32,73		
171/11	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	5,8	7	30,4	207	0		
376/11	Компот из кураги	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	<b>Всего</b>	<b>748</b>	<b>33,78</b>	<b>21,438</b>	<b>105,78</b>	<b>751,23</b>	<b>37,69</b>		
<b>Усиленный полдник</b>									
206/11	Макароны отварные с сыром	150	9,39	17,26	22,85	289,02	0,14		
4356/11	Молоко цельное	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
	<b>Итого</b>	<b>330</b>	<b>14,61</b>	<b>23,02</b>	<b>31,31</b>	<b>397,02</b>	<b>2,66</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1642</b>	<b>65,12</b>	<b>58,398</b>	<b>232,04</b>	<b>1814,57</b>	<b>46,02</b>		
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>									
118/11	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10		
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	<b>10</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1742</b>							

День: 8

Неделя: вторая  
 День: среда  
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
182/11	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,9	7,9	29,2	211,21	0,54		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
2/05/10	Бутерброд с джемом / повидлом и маслом	30/15/5	5,3	6,6	5,6	144,5	1,16		
379/07	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	4,91	22,3	130	1,04		
	<b>Итого</b>	465	15,99	19,71	69,4	545,71	2,74		
<b>Второй завтрак</b>									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстро приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	<b>Итого</b>	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
<b>Обед</b>									
80/11	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	200/6/5	5,82	6,08	7,89	109,33	4,26		
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	90	10,16	7,77	6,02	135	0,35		
321/11	Пюре картофельное с маслом + Капуста свежая	80/100	3,71	5,8	20,34	148,6	22,97		
336/11	тушеная с маслом								
376/11	Компот из сушеных яблок и изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	<b>Итого</b>	721	24,44	20,118	87,43	629,93	27,94		
<b>Полдник</b>									
469/11	Булочка домашняя	50	3,64	3,26	26,96	180	0		
411/16	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,39	33,6	0,02		
	<b>Итого</b>	230	3,74	3,28	35,35	213,6	0,02		
	<b>Всего</b>	1516	44,17	43,108	200,14	1421,88	34,37		
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>									
237/11	Запеканка из творога с повидлом	80/20	14,2	9,6	25,2	244,4	8,2		
411/16	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4		
	<b>Итого</b>	265	17,39	12,39	41,77	336,4	9,6		
	<b>Всего</b>	1781							

День: 9

Неделя: вторая  
 День: четверг  
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У	С			
<b>Завтрак</b>									
120/07	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
2/05	Бутерброд с джемом / повидлм	30/08	2,32	0,24	20,08	92	0,01		
393/11	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98		
	<b>Итого</b>	<b>458</b>	<b>10,17</b>	<b>6,9</b>	<b>65,61</b>	<b>364</b>	<b>2,9</b>		
<b>Второй завтрак</b>									
399/11	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,3	2		
368г/11	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10		
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>32,7</b>	<b>142,3</b>	<b>12</b>		
<b>Обед</b>									
12/16	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	0,12	4,82	59,58	5,58		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,5		
256/11	Котлеты рыбные Любительские	90	12,37	4,04	10	147,6	3,19		
116/11	Соус томатный с маслом сливочным	30	0,37	0,9	2,93	21	0,66		
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,06	8,8	20,44	176	18,16		
02/23	Кисель черносмородиновый б/п обогащенный витаминами	200	0	0	15,92	65,28	7,34		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	<b>Итого</b>	<b>806</b>	<b>26,74</b>	<b>18,34</b>	<b>94,35</b>	<b>707,46</b>	<b>42,43</b>		
<b>Полдник</b>									
611/13	Пирожок с капустой	100	10	11,55	54,06	349,5	17,64		
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19		
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>12,65</b>	<b>13,88</b>	<b>65,37</b>	<b>426,5</b>	<b>18,83</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1714</b>	<b>51,56</b>	<b>39,62</b>	<b>258,03</b>	<b>1640,26</b>	<b>76,16</b>		
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>									
215/11	Омлет натуральный	80	8,31	14,35	1,55	168,74	0,072		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
	<b>Итого</b>	<b>110</b>	<b>10,71</b>	<b>14,5</b>	<b>17,45</b>	<b>243,74</b>	<b>0,072</b>		
	<b>Всего</b>	<b>1824</b>							

День: 10

Неделя: вторая  
 День: пятница  
 Возрастная категория: 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С		
<b>Завтрак</b>									
181/11	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,2	219	0,56		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
3/11	Батон с маслом и сыром	30/5/6	4,3	5,39	15,97	123	0,17		
411/16	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,39	33,6	0,02		
	<b>Итого</b>	456	12,8	12,6	73,46	450,6	0,75		
<b>Второй завтрак</b>									
01/23	Напиток клюквенный б/п (быстрого приготовления), обогащенный витаминами	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
	<b>Итого</b>	100	0	0	7,96	32,64	3,67		
<b>Обед</b>									
93\11	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46	5,76		
67/11	Свекольник	200/5	1,8	5,07	12	99	4		
304/11	Плов из птицы	220	22,33	18,7	39,3	414,7	1,11		
349/07	Компот из смеси сухофруктов	180	0,07	0	19,64	99	0		
701/11	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0		
700/11	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0		
	<b>Итого</b>	725	29,27	27,04	103,76	793,7	10,87		
<b>Полдник</b>									
570/13	Шанежки с яблоками	100	4,16	12,32	41,92	294,4	3,68		
417/11	Напиток из шиповника	180	5,04	4,5	19,8	139,8	0,62		
	<b>Итого</b>	280	9,2	16,82	61,72	434,2	4,3		
	<b>Всего</b>	1561							
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>									
148/16	Овощное рагу	120	1,9	6,6	6,94	138,24	5,95		
701/11	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0		
411/16	Чай с сахаром	150	0,05	0	8,39	34	0,018		
	<b>Итого</b>	290,00	3,55	6,70	25,93	222,24	5,97		
	<b>Всего</b>	1 851,00							
	<b>всего за 10 дней</b>	18312,00							
	<b>среднее количество пищевых веществ за 1 день на меню</b>	1831,20							