



**УТВЕРЖДЕНО:**

**Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»  
«Светлоярский д/с №7»  
Белова Л.П.**

**Приказ №15/7 от 09.01. 2025г.**

**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ПОСЕЩАЮЩИХ МБДОУ «СВЕТЛОЯРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №7»  
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

р.п. Светлый Яр  
2025 г.



## Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Светлоярский детский сад №7» Светлоярского муниципального района Волгоградской области с 9-10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду 9-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 7 таб.5 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур детского питания. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Суммарные объемы блюд по приёмам пищи соответствуют Приложению №9 , таблица 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (приложение №11).

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускаются использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для профилактики дефицита витаминов и микронутриентов по назначению врача-педиатра (диетолога) допускается использовать биологически активные добавки (БАД) к пище, имеющие санитарно-эпидемиологическое заключение, зарегистрированные в Федеральном реестре Минздрава РФ и предназначенные для использования в питании детей дошкольного возраста. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в Приложении 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

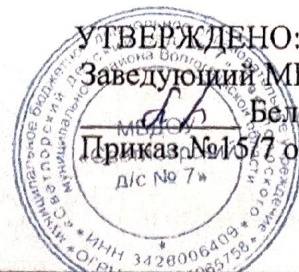




УТВЕРЖДЕНО:  
 Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»  
 Белова Л.П.  
 Приказ №15/7 от 09.01. 2025г

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ рецепт.
				Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал				
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
<b>День 1-й (понедельник)</b>														
Завтрак	Отварные макароны с маслом и сахаром	175	190	8	8	9,3	9,3	30,0	31,0	251	256,6	0,5	0,7	219
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,9	136,0	0	0	1
	Чай с лимоном	150	180	0,17	0,17	0	0	14,5	14,8	61,2	65,0	0,9	1,1	412
Завтрак II	Сок фруктовый	100	100	0,6	0,6	0	0	12,3	12,3	68,6	68,6	6,0	6,0	418
Обед	Суп картофельный с клецками, со сметаной	150	180	8,68	8,68	2,9	2,9	11,8	12,8	80,2	81,2	0,7	0,7	91
	Икра из свёклы или овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	1,84	1,95	4,94	4,94	40,04	40,04	0,5	0,5	145
	Тефтели мясные в томатном соусе	50/10	60/10	13,4	11,2	11,3	11,4	30,6	31,0	174,2	175,2	0,7	0,8	304
	Капуста тушеная	110	130	2,71	2,71	3,81	3,9	12,4	13,4	104	104	0,4	0,5	354
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0	0	21,0	21,0	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,4	15,5	187,0	187,0	0	0	46
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,5	10,2	16,7	52,0	66,51	2,7	3,0	45
Полдник	Суп с молоком (манная)	130	150	6,0	6,0	4,2	4,2	46,5	34,0	157,4	209,9	0,6	0,6	101
	Какао с молоком	100	130	3,2	3,32	3,2	3,2	14,2	16,9	90,5	101,9	0,5	0,5	101
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			49,7	52,2	41,0	45,5	230,4	241,9	1487,7	1577,6	14,9	15,9	
<b>День 2-й (вторник)</b>														
Завтрак	Каша с молоком рисовая жидкая	175	190	4,8	5,5	5,88	6,6	13,3	15,2	116	133	0,6	0,7	94
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,6	1,8	4,5	6,3	10,1	12,7	91,4	114	0	0	1
	Напиток цикория с молоком	150	180	2,3	2,6	2,3	2,6	12,8	14,5	77,6	87,9	0,38	0,4	395
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,5	9,5	45,8	45,8	4,0	4,0	268
Обед	Суп картофельный с гречками, со сметаной	150	190	1,8	2,4	2,18	2,9	14,5	19,3	84,8	113	7,2	9,6	77
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	4,94	4,94	10,0	10,0	2,7	2,7	
	Шницель рыбный натуральный в томатном соусе	50/10	60/10	8,0	11,2	4,6	6,5	4,8	6,73	92,0	128	1,63	2,28	258
	Картофельное пюре	110	130	2,2	2,8	3,3	4,3	14,3	18,6	94,2	122	7,0	9,0	321
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,36	0	0	20,2	24,2	83,3	100	0,15	0,18	376
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	2,2	0,1	0,2	7,5	15,0	35,5	71,0	0	0	
	Хлеб ржаной	10	20	1,4	2,8	0,1	0,2	9,1	18,1	42,6	85,2	0	0	45
Полдник	Омлет натуральный	50	60	7,1	7,1	12,0	12,0	1,5	1,5	141	141	0,08	0,08	215
	Икра кабачковая	10	15	0,9	0,9	4,24	4,24	3,68	3,68	57,1	57,1	3,36	3,36	88
	Хлеб ржаной	10	25	1,4	2,8	0,1	0,2	9,1	18,1	42,6	85,2	0	0	45
	Чай с лимоном	130	150	0,16	0,16	0	0	8,4	8,4	35,2	35,2	0,9	0,9	393
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			34,4	43,9	40,6	47,4	143,72	190,45	1049,14	13285,4	28,0	33,2	





УТВЕРЖДЕНО:  
 Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»  
 Белова Л.П.  
 Приказ №15/7 от 09.01. 2025г.

Прием пищи	Название блюда	Выход Блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ рецепта
				Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал				
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
<b>День 3-й (среда)</b>														
Завтрак	Суп с молоком, с гречневой крупой	175	190	2,1	2,2	5,0	5,3	4,4	5,1	12,9	13,0	0,5	0,7	101
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,9	136	0	0	1
	Чай с молоком	150	180	1,3	1,4	1,4	1,4	13,5	13,5	10,3	15,6	0,4	0,4	413
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	100	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
Обед	Щи со сметаной	150	180	0,3	0,4	0,6	0,6	6,6	6,8	25,5	33,6	8,61	11,47	87
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	3,2	3,2	10,4	10,4	2,7	3,37	
	Макаронник с мясом с томатным соусом	150/10	190/10	14,3	14,7	15,1	15,1	17,4	18,1	150,3	153,5	12,1	2,4	321
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,0	21,0	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,4	15,5	187,05	187,05	0	0	46
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,36	10,2	16,7	52,0	66,5	0	0	45
Полдник	Плюшка с сахаром	70	75	3,83	3,83	5,1	5,1	35,6	35,6	331,4	350,34	0,5	0,8	452
	Ряженка (Снежок)	130	130	3,0	3,0	4,5	4,5	1,3	1,3	5,1	5,1	0,8	0,13	420
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			32,3	37,1	37,1	41,61	148,4	159,63	107	112	27,11	31,17	
<b>День 4-й (четверг)</b>														
Завтрак	Каша геркулесовая с молоком	175	190	6,4	6,7	8,4	8,6	43,5	44,5	162,5	182,5	0,6	0,6	219
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,91	136	0	0	1
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,32	3,2	3,2	14,2	16,0	90,5	101,9	0,5	0,5	416
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	80	100	0,6	0,6	0,16	0,18	12,3	12,3	68,6	68,6	6,0	6,0	48
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/бульоне, сметаной	150	190	2,2	2,8	6,13	6,78	22,4	22,4	85,2	86,1	5,2	5,2	88
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	1,84	1,84	2,3	2,3	30,0	32,4	8,6	9,4	
	Котлета паровая из мяса птицы	50	70	12,6	12,6	7,2	7,5	8,3	8,5	110,5	112,5	0,01	0,01	299
	Овощное рагу	110	130	4,8	4,9	5,29	5,9	5,9	5,9	100,6	107,09	5,72	6,02	148
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,0	21,0	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,2	0,3	14,4	15,5	187,5	187,5	0	0	46
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,5	2,7	2,7	45
Полдник	Сырники с творогом в сметанно-молочном соусе	50/10	65/10	10,3	10,3	8,54	8,54	17,1	18,0	201,79	205,5	0,1	0,1	245
	Кисель	140	175	0,03	0,04	0	0	21,6	22,6	83,8	87,6	1,47	1,47	401
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			47,0	52,1	45,1	51,2	200,9	216,7	139	145	32,3	33,4	



УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»  
Белова Л.П.  
Приказ № 5/7 от 09.01. 2025г



Прием пищи	Название блюда	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ рецепт.
				Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал				
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
<b>День 5-й (пятница)</b>														
Завтрак	Каша с молоком ячневая жидкая	175	190	7,0	7,0	4,3	4,3	40,6	41,6	121,3	129,5	2,5	3,9	101
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,91	136	0	0	1
	Напиток цикория с молоком	150	180	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,0	1,5	1,6	414
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0	0	12,3	12,3	68,6	68,6	6	6	418
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	180	1,9	1,9	5,4	5,4	18,7	19,6	72,8	79,9	10,3	11,0	63
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	4,94	4,94	10,04	10,04	2,7	2,7	
	Бефстроганов из отварного мяса в смет/молочном соусе	50	70	10,3	10,5	8,04	8,04	9,43	9,43	120,3	135,6	0	0	294
	Макароны отварные с маслом	110	130	5,6	5,6	2,9	2,9	25,5	25,5	140,3	155,5	0	0	219
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,03	21,3	85,6	86,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	15,5	187,05	187,05	0	0	46
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,51	2,7	3,0	45
	Полдник	Плюшка	70	75	5,7	5,68	2,67	2,84	25,2	25,2	216,4	222,4	0	0
Чай с сахаром		130	175	4,7	4,7	5,2	5,2	12,33	12,33	88,09	108,9	0,8	0,9	419
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				40,6	44,7	34,0	36,1	214,7	226,3	132,6	139,9	28,5	31,1	

**День 6-й (понедельник)**

Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	175	190	5,01	5,01	4,3	4,3	45,3	45,3	122,3	130,5	0	0	219
	Кисель с повидлом	150	180	0,17	0,17	0	0	14,5	14,5	61,2	65,0	0,9	1,1	1
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,91	136	0	0	1
Завтрак II	Яблоко ( Сок фруктовый )	90	100	0,6	0,6	0	0	12,3	12,3	68,6	68,6	6	6	418
Обед	Суп с рыбными консервами	150	180	6,6	6,6	6,46	6,46	9,27	9,27	90,5	92,3	0	0	95
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	1,84	1,84	2,3	2,3	30,0	32,4	2,7	3,0	
	Котлета мясная с томат/соусом	50/10	60/10	8,9	8,9	6,4	6,4	8,5	8,5	112,44	130,5	0	0	299
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	7,6	7,6	4,2	4,2	46,7	46,7	198,3	200,1	0	0	330
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0	0	21,03	21,03	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	15,5	187,05	187,05	0	0	46
	Хлеб ржаной	11	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	2,7	3,0	45
Полдник	Каша геркулесовая с молоком	130	150	5,87	5,87	3,26	3,26	18,3	18,3	140,3	146,54	0	0	101
	Чай с молоком	100	130	0,08	0,08	0	0	8,3	8,3	33,6	33,6	0	0	411
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				41,7	43,7	30,9	33,2	218,5	225,8	131,78	137,47	13,7	14,5	



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Белова Л.П.

Приказ №185/7 от 09.01. 2025г.



Прием пищи	Название блюда	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ рецепта
				Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал				
		1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	
<b>День 7-й (вторник)</b>														
Завтрак	Каша манная с молоком	175	190	8,56	9,22	2,2	2,57	66,5	67,5	127,3	135,4	0,6	0,6	101
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,91	136,0	0	0	1
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,2	3,2	3,2	14,2	16,9	90,5	101,9	0,5	0,5	416
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0,16	0,18	12,3	12,3	68,6	68,6	6,0	6,0	418
Обед	Сур рисовый со сметаной	150	180	1,5	1,5	2,6	2,6	20,5	21,5	70,8	89,3	10,2	10,3	73
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	1,84	1,84	2,3	2,3	30,0	32,4	2,7	3,37	
	Шницель рыбный натуральный в томатном соусе.	50/10	60/10	9,7	9,7	5,4	5,4	12,9	12,9	86,7	86,7	0,6	0,6	299
	Картофельное пюре	110	130	3,96	3,96	3,46	3,46	28,4	28,4	157	157	0,7	0,9	339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,03	21,03	85,6	85,6	79,5	79,5	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,2	0,3	14,49	15,5	187,5	187,5	0	0	46
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	0	0	45
Полдник	Пирожок из дрожжевого теста, с картофелем	70	75	2,8	2,8	2,8	2,8	24,27	25,0	174,79	194,79	0	0	437
	Чай с лимоном	130	175	0,17	0,17	0	0	14,5	14,5	61,2	65,0	0,9	0,9	412
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				41,6	46,6	32,9	37,4	236,3	252,0	140,9,8	153,3,6	110,2	112,4	

**День 8-й (среда)**

Завтрак	Каша ячневая с молоком	175	190	6,1	6,1	5,8	5,8	35,8	38,1	205,0	218,34	0,6	0,9	94
	Бутерброд с маслом.	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,91	136,0	0	0	1
	Напиток цикория с молоком	150	180	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,0	1,5	1,6	395
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
Обед	Борщ на м/бульоне, сметаной	150	180	4,04	4,04	2,9	2,9	20,2	21,2	108,2	168,2	2,1	3,3	86
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	3,2	3,2	10,4	10,4	2,7	3,37	
	Макаронник с мясом птицы с томатным соусом	150/10	190/10	10,9	10,9	17,17	17,17	55,6	55,6	265,4	275,4	2,1	2,1	309
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,03	21,03	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	15,5	187,05	187,05	0	0	46
	Хлеб ржаной	11	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	0	0	45
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	75	11,62	11,62	5,23	5,23	21,17	22,57	229,94	236,4	0,1	0,1	441
	Ряженка (Снежок)	100	175	3,0	3,0	4,5	4,5	1,3	1,3	5,1	5,1	0,8	0,13	420
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>				43,3	47,1	43,0	46,4	209,9	224,3	139,4,4	150,2,6	21,8	24,0	



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ «Светлоярский д/с №7»

Белова Л.П

Приказ №15от 09.01. 2025г



Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ рецепт.
		1-3г	3-7л	Белки		Жиры		Углеводы		Эн. ценность, ккал		1-3г	3-7л	
				1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л	1-3г	3-7л			
<b>День 9-й (четверг)</b>														
Завтрак	Каша пшеничная с молоком жидкая	175	190	2,0	2,0	3,9	3,9	25,9	35,6	120,8	180,4	0	0	101
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	131,91	136	0	0	1
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,32	3,2	3,2	14,2	16,9	90,5	101,9	0,5	0,5	416
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
	Суп вермишелевый на кур/бульоне со сметаной	150	180	1,93	2,93	3,0	3,59	12,4	15,5	111,3	150,5	1,4	1,81	88
Обед	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	3,2	3,2	10,04	10,04	2,2	3,37	-
	Плов из мяса птицы	160	200	14,3	14,7	15,1	15,1	17,47	18,1	150,3	153,5	2,1	2,4	321
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,03	21,03	85,6	85,6	10,45	10,45	394
	Хлеб пшеничный	15	20	2,38	3,95	0,3	0,3	14,49	15,5	185,05	187,05	0	0	46
	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,51	0	0	45
Полдник	Пирожок с творогом	70	75	16,62	17,62	14,9	14,7	15,21	19,17	112,3	139,6	0,3	0,4	252
	Кисель	130	175	0,03	0,04	0	0	2,61	22,6	83,8	87,6	1,47	1,47	401
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>46,3</b>	<b>54,4</b>	<b>45,4</b>	<b>50,0</b>	<b>190</b>	<b>222,4</b>	<b>134,69</b>	<b>154,43</b>	<b>35,8</b>	<b>40,8</b>	

<b>День 10-й (пятница)</b>														
Завтрак	Суп вермишелевый с молоком	175	190	6,74	5,74	8,53	5,53	35,3	28,6	217,14	181,33	3,1	3,1	101
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	131,91	136	0	0	1
	Чай с молоком	150	180	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,5	1,5	1,6	414
Завтрак II	Яблоко (Сок фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
	Суп картофельный с гречками и сметаной	150	180	4,2	3,2	7,07	6,52	33,47	26,47	92,0	88	2,4	2,5	85
Обед	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	1,84	1,84	2,3	2,3	30,0	32,4	2,7	3,0	
	Жаркое по-домашнему, с мясом птицы	160	200	17,9	18,0	15,7	15,7	28,7	29,2	325,6	370,6	9,8	11,2	394
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,03	21,03	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный (гречки)	15	20	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	15,5	187,05	187,05	0	0	
Полдник	Хлеб ржаной	10	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,51	2,7	3,0	45
	Омлет натуральный	50	60	6,28	6,28	14,9	14,9	8,6	8,6	181,6	182	0,1	0,1	229
	Икра кабачковая	15	20	0,9	0,9	4,24	4,24	3,68	3,68	57,1	57,1	3,36	3,36	88
	Хлеб ржаной	15	25	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	2,7	3,0	45
	Чай с сахаром	130	150	0,08	0,08	0	0	8,3	8,3	33,6	33,6	0	0	411
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>38,6</b>	<b>34,1</b>	<b>35,0</b>	<b>35,9</b>	<b>211,9</b>	<b>214,4</b>	<b>130,78</b>	<b>130,73</b>	<b>27,7</b>	<b>29,1</b>		



Выполнение норм физиологической потребности для детей с 1 до 3 лет

дни	Химический состав			
	Б	Ж	У	Ккал
1	48,35	49,2	199,24	1496,1
2	49,8	56,76	184,7	1556,1
3	46,6	48,2	180,3	1469,5
4	61,18	67,2	164,5	1631,87
5	49,85	49,34	181,3	1426,2
6	50,35	51,5	187,4	1414,9
7	49,87	51,8	197,6	1482,2
8	53,8	54,3	190,9	1461,5
9	61,4	54,9	185,6	1464,4
10	48,8	56,5	187,0	1467,8
За 10 дней	520,0	539,7	1858,54	14870,57
В ср. за 1 день	52,0	53,97	185,85	1487,06

Выполнение норм физиологической потребности для детей с 3 до 7 лет

дни	Химический состав			
	Б	Ж	У	Ккал
1	59,35	57,98	242,5	1761,9
2	62,04	62,98	207,4	1866,1
3	54,6	52,6	214,0	1601,8
4	73,8	80,16	195,67	1886,26
5	57,24	56,26	203,27	1608,65
6	58,61	57,65	214,6	1505,45
7	56,0	59,28	226,8	1667,4
8	68,8	68,6	224,7	1789,2
9	69,7	61,2	199,1	1548,9
10	56,3	66,1	213,5	1612,7
За 10 дней	616,4	622,81	2141,54	16848,36
В ср. за 1 день	61,6	62,3	214,2	1684,84



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 283065556778247684513821978221916535412716623626

Владелец Белова Лидия Петровна

Действителен с 10.12.2024 по 10.12.2025