

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«ЦРР-детский сад № 5»
О.В. Севостьянова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ

«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 5»

Дальнереченского городского округа

(в возрасте от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольное учреждение с 10,5-часовым режимом
функционирования)

тёплый период

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|----------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная « Дружба» | 180 | 4,84 | 5,59 | 26,76 | 176,05 | 0,67 | 266 |
| | Бутерброд с маслом | 30,5 | 2,36 | 0,39 | 31,59 | 146,4 | 0,02 | 1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,78 | 38,7 | 0,72 | 263/264 |
| | Итого за прием пищи | 395 | 7,2 | 5,98 | 69,13 | 361,15 | 0,69 | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | 532 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | - |
| Обед для детей 3-7 лет | Суп вермишелевый с курицей | 180 | 5,31 | 4,33 | 11,88 | 156,27 | 8,6 | 39 |
| | Овощное рагу с мясом | 180 | 4,51 | 6,09 | 17,58 | 146,59 | 10,08 | 64 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,01 | 21,42 | 81,0 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | 0 | 123 |
| | Итого за прием пищи | 590 | 13,55 | 11,03 | 67,58 | 473,36 | 19,04 | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Омлет | 100 | 6,11 | 6,28 | 7,25 | 125,0 | 0,13 | 56 |
| | Икра кабачковая | 40 | 1,52 | 7,12 | 6,16 | 95,2 | 5,36 | 19 |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 10,78 | 38,7 | | 263 |
| | хлеб | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35,8 | | 123 |
| Итого за день: | | 340 | 8,95 | 13,64 | 30,87 | 294,7 | 5,49 | - |
| | | | 30,2 | 30,75 | 177,68 | 1175,21 | 27,22 | - |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная пшеничная | 180 | 6,27 | 9,36 | 22,5 | 200,16 | 0,81 | 31 |
| | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30,5\7 | 5,27 | 7,49 | 14,71 | 136,13 | 0,21 | 3 |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 10,78 | 38,7 | - | 263/264 |
| | Итого за прием пищи | 400 | 11,54 | 16,85 | 47,99 | 374,99 | 1,02 | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Морс брусничный | 180 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158,0 | 1,8 | - |
| | Итого за прием пищи | 180 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158,0 | 1,8 | - |
| Обед для детей 3-7 лет | Салат «ЛЕТНИЙ» | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,1 | 47,1 | 8,53 | 11 |
| | Борщ дальневосточный со сметаной | 180 | 1,7 | 4,4 | 8,0 | 78,0 | 16,2 | 4 |
| | Тефтеля рыбная | 90 | 25,3 | 7,27 | 6,0 | 160,96 | 0,07 | 104 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,01 | 21,42 | 81,0 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | | 123 |
| | Итого за прием пищи | 560 | 31,33 | 16,38 | 54,22 | 456,56 | 25,16 | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Творожная запеканка | 150 | 24,23 | 18,09 | 46,69 | 248,7 | 0,58 | - |
| | Соус сметанный | 50 | 1,3 | 3,54 | 7,88 | 60,6 | 0,24 | - |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 10,78 | 38,7 | - | 263 |
| | Печенье | 20 | 0,28 | 0,38 | 2,72 | 15,54 | - | 81 |
| Итого за день: | | 400 | 25,81 | 22,01 | 68,07 | 363,54 | 0,82 | - |
| | | | 74,08 | 60,24 | 191,88 | 1353,84 | 28,8 | - |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|--------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная манная | 180 | 4,39 | 7,46 | 20,1 | 166,0 | 0,67 | 34 |
| | Бутерброд с повидлом | 30.10 | 3,53 | 0,42 | 22,64 | 164,8 | - | - |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 1,08 | 1,17 | 11,7 | 81,0 | 1,05 | 253 |
| | Итого за прием пищи | 400 | 9,0 | 9,05 | 54,44 | 411,8 | 1,72 | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Напиток лимонный | 100 | 0,05 | 0 | 13,5 | 45 | - | 233 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0,05 | 0 | 13,5 | 45 | - | - |
| Обед для детей 3-7 лет | Салат «ЖАРА» | 60 | 0,6 | 4,0 | 2,1 | 48,3 | 10,58 | 14 |
| | Суп с домашней лапшой | 180 | 5,83 | 11,6 | 9,28 | 121,58 | 7,3 | 118 |
| | Плов | 150 | 23,6 | 10,9 | 33,8 | 216,0 | 0,5 | 178 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,01 | 21,42 | 81,0 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | 0 | 123 |
| | Итого за прием пищи | 620 | 33,76 | 27,11 | 83,3 | 556,38 | 18,74 | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Картофельное пюре | 130 | 3,4 | 4,69 | 27,65 | 152,5 | 3,33 | 63 |
| | Сельдь соленая с маслом, луком | 40 | 5,3 | 6,5 | 0,91 | 116,0 | 1,0 | 22 |
| | Конфета | 20 | 0,39 | 1,48 | 12,3 | 63,2 | - | - |
| | Чай | 180 | - | - | 10,78 | 38,7 | - | 263 |
| | Хлеб | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 35,8 | - | 123 |
| Итого за день: | | 390 | 10,41 | 12,91 | 58,32 | 367,5 | 4,33 | - |
| | | | 53,22 | 49,07 | 209,56 | 1380,68 | 24,79 | - |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная геркулесовая | 180 | 5,27 | 8,95 | 24,12 | 199,24 | 0,81 | 33 |
| | Бутерброд с сыром | 30\7 | 3,26 | 1,07 | 11,4 | 122,6 | - | - |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 10,78 | 38,7 | - | 263/264 |
| | Итого за прием пищи | 397 | 8,53 | 10,02 | 46,3 | 360,54 | 0,81 | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | 532 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | - |
| Обед для детей 3-7 лет | Салат овощной | 60 | 0,5 | 4,1 | 2,0 | 44,3 | 4,3 | 12 |
| | Борщ со свежей капустой, со сметаной | 180 | 5,92 | 8,1 | 23,5 | 168,33 | 8,98 | 6 |
| | Гороховое пюре | 130 | 3,92 | 5,38 | 7,8 | 108,9 | 2,86 | - |
| | Котлета печеночная | 70 | 7,19 | 8,75 | 10,0 | 156,0 | 7,32 | 94 |
| | Подлив | 30 | 6,31 | 8,01 | 0,71 | 63 | 0 | 123 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,01 | 21,42 | 81,0 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | 0 | 123 |
| | Итого за прием пищи | 700 | 27,57 | 34,43 | 82,13 | 711,03 | 23,82 | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Рожки с сыром | 130 | 12,3 | 12,01 | 27,25 | 261,6 | 0,16 | 204 |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 10,78 | 38,7 | - | 263 |
| | Вафли | 20 | 0,48 | 0,42 | 12,01 | 52,5 | - | - |
| Итого за день: | | 330 | 12,51 | 12,43 | 50,04 | 352,8 | 0,16 | - |
| | | | 49,11 | 56,98 | 188,57 | 1470,37 | 26,79 | - |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|-------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная пшеничная | 180 | 6,08 | 9,36 | 23,27 | 202,4 | 0,81 | 43 |
| | Бутерброд с маслом | 30.5 | 2,36 | 7,49 | 14,7 | 136,13 | 0,01 | 1 |
| | Яйцо отварное | 20 | 2,1 | 1,9 | 0,1 | 24,8 | - | - |
| | Кофейный напиток | 180 | 1,17 | 1,17 | 12,6 | 81,81 | 0,72 | 248 |
| | Итого за прием пищи | 415 | 11,71 | 19,9 | 50,67 | 458,01 | 1,54 | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 | 368 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 | - |
| Обед для детей 3-7 лет | Салат «Мозайка» | 60 | 1,0 | 4,1 | 3,3 | 53,6 | 15,45 | - |
| | Суп рыбный | 180 | 6,86 | 6,72 | 11,47 | 133,8 | 7,29 | 168 |
| | Картофель тушеный | 150 | 5,18 | 11,89 | 24,6 | 231,8 | 3,94 | 243 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,01 | 21,42 | 81,0 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | 0 | 123 |
| | Итого за прием пищи | 520 | 16,5 | 23,33 | 77,49 | 589,7 | 27,04 | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Ватрушка сладкая | 70 | 4,51 | 5,04 | 40,4 | 283,41 | 0,32 | - |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 2,6 | 255 |
| Итого за день: | | 250 | 10,31 | 10,04 | 51,0 | 391,41 | 2,92 | - |
| | | | 38,92 | 53,67 | 188,9 | 1483,12 | 41,5 | - |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,9 | 8,1 | 23,5 | 168,33 | 0,81 | 10 |
| | Бутерброд с маслом сливочным, сыром | 30.5\7 | 5,27 | 7,49 | 14,7 | 136,13 | 0,21 | 3 |
| | Какао на молоке | 180 | 1,08 | 1,17 | 10,39 | 81,0 | 1,05 | 248 |
| | Итого за прием пищи | 400 | 12,25 | 16,67 | 48,05 | 385,46 | 2,07 | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | 532 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | - |
| Обед для детей 3-7 лет | Салат «Солнышко» | 60 | 0,6 | 6,0 | 4,2 | 73,2 | 28,5 | - |
| | Суп гороховый с курицей | 180 | 1,98 | 2,01 | 14,49 | 167,22 | 3,87 | 88 |
| | Рисово-печеночная запеканка | 90 | 7,2 | 2,97 | 1,85 | 61,75 | 0,36 | 294 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,01 | 21,42 | 81,0 | - | 241 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | - | 123 |
| | Итого за прием пищи | 560 | 13,51 | 11,59 | 58,66 | 472,67 | 33,23 | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Омлет с овощами | 100 | 5,5 | 10,0 | 6,5 | 136,7 | 0,66 | - |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 10,78 | 38,7 | - | 263 |
| | Вафли | 20 | 0,48 | 0,42 | 12,01 | 52,5 | - | - |
| | Хлеб | 20 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 53,7 | - | 123 |
| Итого за день: | | 320 | 7,96 | 10,78 | 39,31 | 281,6 | 0,66 | - |
| | | | 34,22 | 39,14 | 156,12 | 1185,73 | 37,96 | - |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная рисовая | 180 | 6,27 | 9,36 | 22,5 | 200,01 | 0,83 | 33 |
| | Бутерброд с сыром | 30,7 | 3,26 | 1,07 | 11,4 | 122,6 | 0,01 | - |
| | Чай с сахаром | 180 | | | 10,78 | 38,7 | - | 263 |
| | Итого за прием пищи | 397 | 9,53 | 10,43 | 44,68 | 361,01 | 0,84 | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Сок грушевый | 100 | 0,05 | 0 | 13,5 | 45 | - | 233 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0,05 | 0 | 13,5 | 45 | - | - |
| Обед для детей 3-7 лет | Салат овощной | 60 | 0,95 | 1,75 | 5,3 | 65,4 | 11,34 | 17 |
| | Щи со сметаной, св. капустой | 180 | 2,64 | 5,09 | 6,17 | 84,9 | 13,9 | 56 |
| | Мясной рулет с яйцом | 80 | 15,52 | 9,01 | 5,95 | 181,42 | - | 391 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,01 | 21,42 | 81,0 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | 0 | 123 |
| | Итого за прием пищи | 550 | 22,84 | 16,46 | 55,54 | 502,22 | 25,6 | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Пирожок с повидлом | 70 | 4,48 | 5,04 | 28,42 | 189,0 | 2,1 | 294 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,8 | 5,0 | 9,6 | 108,0 | 2,6 | 255 |
| Итого за день: | | 250 | 10,28 | 10,04 | 38,02 | 297,0 | 4,7 | - |
| | | | 42,7 | 36,93 | 151,74 | 1205,23 | 31,14 | - |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|----------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная гречневая | 180 | 6,27 | 9,36 | 22,5 | 200,16 | 0,81 | 42 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30.5\ 7 | 5,27 | 7,49 | 14,71 | 136,13 | 0,21 | 3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,00 | 0,00 | 10,78 | 38,7 | - | 263/264 |
| | Итого за прием пищи | 400 | 11,54 | 16,85 | 47,99 | 374,99 | 1,02 | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Морс брусничный | 180 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158,0 | 1,8 | - |
| | Итого за прием пищи | 180 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158,0 | 1,8 | - |
| Обед для детей 3-7 лет | Огурец порционно | 60 | 0,06 | 0,01 | 0,3 | 1,26 | 0,33 | 3 |
| | Свекольник со сметаной | 180 | 6,4 | 8,23 | 12,8 | 147,6 | 12,92 | 34 |
| | Каша пшеничная | 130 | 3,0 | 4,4 | 20,13 | 132,4 | 0,02 | 303 |
| | Шницель | 60 | 12,8 | 12,8 | 4,88 | 184,7 | - | - |
| | Соус томатный | 30 | 6,31 | 8,01 | 0,71 | 63 | - | 228 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,01 | 21,42 | 81,0 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | | 123 |
| | Итого за прием пищи | 690 | 32,3 | 34,06 | 76,94 | 699,46 | 13,61 | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Пудинг творожный | 130 | 15,34 | 10,9 | 15,32 | 220,4 | 0,28 | - |
| | повидло | 20 | 1,44 | 1,7 | 11,2 | 64,0 | - | - |
| | Чай | 180 | - | - | 10,78 | 38,7 | - | 263 |
| | Печенье | 180 | 0,28 | 0,38 | 2,72 | 15,54 | - | 81 |
| Итого за день: | | 350 | 17,06 | 12,98 | 40,02 | 338,64 | 0,28 | - |
| | | | 66,3 | 68,89 | 186,55 | 1571,05 | 16,71 | - |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная «Рябчик» | 180 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203,0 | 0,49 | 46 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30,5 | 2,36 | 7,49 | 14,7 | 136,1 | 0,02 | 1 |
| | Яйцо отварное | 20 | 2,1 | 1,9 | 0,1 | 24,8 | - | 209 |
| | Чай | 180 | - | - | 10,78 | 38,7 | - | 263/264 |
| | Итого за прием пищи | 415 | 10,67 | 14,67 | 58,37 | 402,6 | 0,51 | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 | 368 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10,0 | - |
| Обед для детей 3-7 лет | Салат со свежих овощей | 60 | 0,6 | 4,1 | 2,1 | 47,1 | 8,52 | - |
| | Суп гречневый с курицей | 180 | 3,73 | 5,43 | 18,7 | 129,6 | 7,02 | 101 |
| | Картофельное пюре | 130 | 3,4 | 4,69 | 27,6 | 152,5 | - | 152 |
| | Рыба в сметанном соусе | 70 | 8,54 | 4,55 | 38,6 | 96,74 | 0,2 | - |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,01 | 21,42 | 81,0 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | - | 123 |
| | Итого за прием пищи | 670 | 20,0 | 19,38 | 125,12 | 596,44 | 16,1 | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Запеканка пшеничная с курагой | 130 | 5,62 | 7,07 | 28,73 | 204,3 | - | - |
| | Фруктовый сладкий подлив | 50 | 20,2 | - | 30,2 | 121,9 | 1,03 | - |
| | Чай с лимоном | 180 | - | - | 10,78 | 38,7 | - | 263 |
| Итого за день: | | 360 | 25,82 | 7,07 | 69,71 | 364,9 | 1,03 | - |
| | | | 56,89 | 41,52 | 263,0 | 1407,94 | 27,64 | - |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | N рецептуры |
|---|----------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак для детей 3-7 лет | Каша молочная кукурузная | 180 | 5,17 | 5,96 | 16,44 | 201,87 | 0,81 | 43 |
| | Бутерброд с маслом | 30.5 | 2,36 | 7,49 | 14,7 | 136,13 | - | 1 |
| | Чай с сахаром | 180 | - | - | 10,78 | 38,7 | - | 263/264 |
| | Итого за прием пищи | 395 | 7,53 | 13,45 | 41,92 | 376,7 | 0,81 | - |
| Второй завтрак для детей 3-7 лет | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | 532 |
| | Итого за прием пищи | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 2,0 | - |
| Обед для детей 3-7 лет | Салат «СОЛНЫШКО» | 60 | 0,6 | 6,0 | 4,2 | 73,2 | 28,5 | 19 |
| | Щи по-уральски со сметаной | 180 | 1,51 | 1,26 | 6,63 | 44,52 | 1,77 | 22 |
| | Тефтеля мясная | 70 | 9,83 | 8,01 | 7,16 | 139,1 | 0,5 | 42 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | 0,01 | 21,42 | 81,0 | 0,36 | 241 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 89,5 | 0 | 123 |
| | Итого за прием пищи | 540 | 15,67 | 15,88 | 56,11 | 427,32 | 31,13 | - |
| Усиленный полдник для детей 3-7 лет | Плов бухарский | 130 | 3,13 | 4,13 | 36,97 | 198,53 | 0,43 | - |
| | Кисель | 180 | - | - | 16,2 | 54,0 | - | 233 |
| Итого за день: | | 310 | 3,13 | 4,13 | 53,17 | 252,53 | 0,43 | - |
| | | | 26,83 | 33,56 | 161,3 | 1134,23 | 34,37 | - |