УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ ЦРР д/с №19
_____Т.С. Лебедева
Приказ №67 от 03.04.2025г

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК	**355**	**405**								
Каша пшеничная вязкая молочная	150	200	6,0	8,0	6,7	8,9	20,0	26,7	164	219
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,57	1,57	3,81	3,81	10,51	10,51	79,5	79,5
Какао с молоком **Или** Какао с молоком сгущенным	180	180	4,2	4,2	3,6	3,6	17,3	17,3	118,7	118,7
2 ЗАВТРАК										
Яблоки свежие **Или** Бананы	140	140	0,9	0,9	0,3	0,3	21	21	90	90
Или Сок фруктовый	100		0,5		0,1		10,1		46	
ОБЕД	**560**	**685**								
Нарезка овощная с маслом растительным **Или** Свёкла отварная с маслом растительным **Или** Нарезка из свёклы отварной **Или** Овощи натуральные свежие **Или** Нарезка из отварной моркови и свёклы с маслом **Или** Нарезка из моркови отварной с огурцами	30	50	0,55	0,92	1,5	2,5	4,3	7,17	33	55
Суп гороховый с курицей, с гренками **Или** Суп-пюре из гороха с курицей, с гренками	150/ 10/ 10	180/ 10/ 10	3,74	4,24	1,83	2,17	24,36	27,4	129,08	146,1
Бигус	170	200	9,4	11,1	12,6	14,8	7,48	8,8	181,1	213
Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,6	0,0	0,0	15,4	18,5	63	76
Хлеб пшеничный 1 сорт **и/или** Хлеб «Рябинушка» обогащенный (йод, вит. В1, В2, РР)	10	20	0,76	1,52	0,09	0,18	4,84	10,44	23,2	46,4
Хлеб ржаной «Дарницкий»	30	35	1,98	2,31	0,33	0,39	12,3	14,35	61,8	72,1
ПОЛДНИК	**200**	**250**								
Ватрушка «Царская» **Или** Колобки запеченные	80	100	13,4	17,8	5,8	7,3	15,3	19,1	168	213
Молоко сгущенное **Или** Повидло	20	20	1,4	1,4	1,58	1,58	1,9	1,9	27	27
Чай с сахаром **Или** Молоко пастеризованное **Или** Кисломолочный напиток	150	180	0,08	0,1	0,0	0,0	8,83	10,5	35,8	43
Итого:			**50,15**	**62,9**	**43,61**	**53,3**	**154**	**179**	**1205**	**1435**

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК	**356**	**408**								
Суп молочный с крупой **Или** Каша пшённая с маслом **Или** Каша ячневая с маслом	180	200	5,94	6,6	8,19	9,1	15,75	17,5	160,2	178
Бутерброд с сыром	20/6	20/9	3,1	3,89	1,77	2,57	10,44	10,44	66,8	77,0
Чай с молоком	150	180	3,0	4,2	1,43	3,6	13,1	17,3	75	118,7
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
ОБЕД	**582**	**712**								
Морковь отварная с маслом **Или** Нарезка из свежих овощей с маслом **Или** Салат из репчатого лука **Или** Салат из моркови **Или** Салат из белокочанной капусты	30	50	0,45	0,75	1,5	2,5	2,03	3,42	23,48	39,2
Уха с крупой	180	200	3,52	3,91	1,37	1,52	6,74	7,49	53,62	59,58
Ёжики мясные **Или** Гуляш	60	80	11,1	14,8	10,42	13,9	2,62	3,49	146,9	195,8
Картофельное пюре	120	150	2,3	2,9	2,6	3,3	14,3	17,9	92,0	115
Компот из свежих яблок **Или** Компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	17,2	20,6	71	85
Хлеб пшеничный 1 сорт **и/или** Хлеб «Рябинушка» обогащенный (йод, вит. В1, В2, РР)	10	25	0,76	1,9	0,09	0,23	4,84	12,1	23,2	58
Хлеб ржаной «Дарницкий»	30	35	1,98	2,31	0,33	0,39	12,3	14,35	61,8	72,1
ПОЛДНИК	**200**	**250**								
Сдоба обыкновенная **Или** Булочка промышленного производства (в ассортименте)	50	70	3,6	5,04	2,1	2,94	26,6	37,24	103	144,2
Чай с сахаром **Или** Молоко пастеризованное **Или** Кисломолочный напиток	150	180	0,08	0,1	0,0	0,0	8,83	10,5	35,8	43
Итого:			**41,03**	**51,3**	**34,35**	**46,2**	**137,3**	**171**	**987**	**1260**

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК	**360**	**415**								
Каша «Дружба» из риса и пшена **Или** Каша «Попурри» с маслом	150	180	4,7	5,6	7,5	9,0	20,1	24,1	168	201,5
Бутерброд с повидлом	20/10	20/15	1,52	1,52	0,18	0,18	16,94	20,19	71,4	83,9
Чай с сахаром	180	200	0,1	0,11	0	0	10,6	11,78	43	47,78
2 ЗАВТРАК										
Отвар шиповника	100	110	0,23	0,25	0	0	13,69	15,06	56,15	61,77
ОБЕД	**540**	**685**								
Салат картофельный с зеленым горошком **Или** Нарезка из свежих овощей с маслом **Или** Винегрет **Или** Салат «Степной»	30	50	0,55	0,92	3,06	5,1	2,95	4,92	41,46	69,1
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне **Или** Куриный бульон с гренками	150	180	2,03	2,43	3,0	3,6	6,08	7,3	60,0	72
Суфле куриное **Или** Птица отварная	60	80	7,32	9,75	6,83	9,1	8,69	11,59	100,55	134,07
Капуста тушеная	110	130	4,14	4,9	4,14	4,9	17,18	20,3	121,85	144
Или Капуста тушеная с цыпленком	170	210	13,03	16,09	12,33	15,23	11,58	11,58	200,76	248
Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,6	0	0	15,4	18,5	63	76
Хлеб пшеничный 1 сорт **и/или** Хлеб «Рябинушка» обогащенный (йод, вит. В1, В2, РР)	10	25	0,76	1,9	0,09	0,23	4,84	12,1	23,2	58
Хлеб ржаной «Дарницкий»	30	35	1,98	2,31	0,33	0,39	12,3	14,35	61,8	72,1
ПОЛДНИК	**200**	**250**								
Булочка «Октябрёнок» **Или** Булочка промышленного производства (в ассортименте)	50	70	5,5	7,7	1,44	2,01	25,38	35,53	136,3	190,75
Кофейный напиток **Или** Молоко пастеризованное **Или** Кисломолочный напиток	150	180	2,5	3,0	1,99	2,38	15,1	18,1	87,5	105,0
Итого:			**32,91**	**42,35**	**30,03**	**39,89**	**163,4**	**195,15**	**1029,2**	**1272,6**

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК	**355**	**400**								
Омлет натуральный с маслом	150	150	14,25	14,25	16,5	16,5	2,1	2,1	215,5	215,5
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,57	1,57	3,81	3,81	10,51	10,51	79,5	79,5
Чай с молоком	180	200	3,6	4,0	2,5	2,78	15,8	17,5	100	111,11
2 ЗАВТРАК										
Яблоко свежее **Или** Банан **Или** Сок фруктовый	130	140	0,84	0,9	0,28	0,3	19,5	21,0	83,57	90
ОБЕД	**552**	**717**								
Нарезка овощная с маслом растительным **Или** Свёкла отварная с маслом растительным **Или** Нарезка из свёклы отварной **Или** Овощи натуральные свежие **Или** Салат зеленый с огурцами и помидорами **Или** Нарезка из отварной моркови и свёклы с маслом **Или** Нарезка из моркови отварной с огурцами	30	50	0,55	0,92	1,5	2,5	4,3	7,17	33	55
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, со сметаной **Или** Суп из овощей с говядиной, со сметаной	150/ 10/ 5	180/ 10/ 5	4,78	5,33	4,74	5,24	5,51	6,58	83,9	94,9
Печень по-строгановски **Или** Суфле из печени	60	80	6,6	11,52	3,47	4,62	2,1	2,8	72,75	97,0
Гречка вязкая отварная **Или** Рис отварной **Или** Каша перловая вязкая	120	150	3,38	4,6	2,71	3,7	14,66	20,0	97,16	133
Или Запеканка из печени с рисом	184,5	205	20,61	20,1	7,2	8,0	19,98	22,2	216,99	241,1
Компот из свежих яблок	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	17,2	20,6	71	85
Хлеб пшеничный 1 сорт **и/или** Хлеб «Рябинушка» обогащенный (йод, вит. В1, В2, РР)	10	25	0,76	1,9	0,09	0,23	4,84	12,1	23,2	58
Хлеб ржаной «Дарницкий»	25	35	1,65	2,31	0,28	0,39	10,25	14,35	51,5	72,1
ПОЛДНИК	**200**	**250**								
Булочка «К чаю» **Или** Булочка промышленного производства (в ассортименте)	50	70	4,9	6,9	4,0	5,6	23,1	32,3	148	207
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69	82,8
Итого:			**42,45**	**55,75**	**42,62**	**43,93**	**144,3**	**191,69**	**1133,4**	**1387,0**

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК	**356**	**408**								
Суп молочный с крупой **Или** Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	5,94	6,6	8,19	9,1	15,75	17,5	160,2	178
Бутерброд с сыром	20/6	20/9	3,1	3,89	1,77	2,57	10,44	10,44	66,8	77,0
Кофейный напиток **Или** Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180	2,5	3,0	1,99	2,38	15,1	18,1	87,5	105,0
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
ОБЕД	**582**	**712**								
Морковь отварная с маслом **Или** Салат из репчатого лука **Или** Салат из белокочанной капусты **Или** Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) **Или** Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	30	50	0,45	0,75	1,5	2,5	2,03	3,42	23,48	39,2
Рассольник «Ленинградский» с говядиной, со сметаной **Или** Рассольник «Домашний» с говядиной, со сметаной	150/ 10/ 5	180/ 10/ 5	3,13	3,33	3,66	3,94	6,6	7,88	71,4	79,9
Котлета рыбная	75	80	8,16	8,7	6,94	7,4	5,72	6,1	118,13	126
Или Рыба запеченная	50	70	9,05	12,67	4,05	5,67	1,8	2,52	80,0	112
Картофельное пюре	110	150	2,1	2,9	3,1	3,3	13,1	17,9	88	115
Кисель из концентрата **Или** Кисель из свежих ягод **Или** Кисель из сока плодового или ягодного	150	180	0	0	0	0	14,6	17,5	58	70
Хлеб пшеничный 1 сорт **и/или** Хлеб «Рябинушка» обогащенный (йод, вит. В1, В2, РР)	20	25	1,52	1,9	0,18	0,23	10,44	12,1	46,4	58
Хлеб ржаной «Дарницкий»	30	35	1,98	2,31	0,33	0,39	12,3	14,35	61,8	72,1
ПОЛДНИК	**250**	**300**								
Запеканка из творога	80	100	7,5	9,5	8,7	10,8	9,8	12,2	148	184
Повидло **Или** Молоко сгущенное	20	20	0	0	0	0	13,0	13,0	50,0	50,0
Чай с сахаром **Или** Молоко пастеризованное **Или** Кисломолочный напиток	150	180	0,08	0,1	0,0	0,0	8,83	10,5	35,8	43
Итого:			**40,32**	**48,24**	**38,8**	**47,1**	**150**	**160,1**	**1066,9**	**1293,8**

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК	**356**	**409**								
Каша пшённая с маслом **Или** Каша ячневая с маслом	150	180	5,33	6,39	5,7	6,84	14,93	17,91	132	158,4
Бутерброд с сыром	20/6	20/9	3,1	3,89	1,77	2,57	10,44	10,44	66,8	77,0
Чай с лимоном **Или** Чай с сахаром	180	200	0,1	0,11	0	0	12,1	13,4	49	54,44
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46
ОБЕД	**565**	**705**								
Нарезка овощная с маслом растительным **Или** Свёкла и морковь отварные с яблоками, с маслом **Или** Нарезка из свежих овощей с маслом **Или** Нарезка из отварной моркови и свёклы с маслом **Или** Нарезка из моркови отварной с огурцами	30	50	0,55	0,92	1,5	2,5	4,3	7,17	33	55
Суп с макаронными изделиями, с курицей **Или** Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей	180/ 10	180/ 10	3,36	3,36	3,76	3,76	8,48	8,48	80,0	80,0
Кулеш с мясом (крупа перловая)	170	220	20,53	26,7	8,06	10,43	19,45	25,18	232,9	301,4
Или Биточки, Каша перловая вязкая	60/ 110	80/ 150	9,61	12,9	15,6	20,9	31,98	43,4	307,33	414
Или Плов из говядины	170	220	11,9	15,4	8,4	10,8	25,4	32,8	225,0	290,0
Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,6	0	0	15,4	18,5	63	76
Хлеб пшеничный 1 сорт **и/или** Хлеб «Рябинушка» обогащенный (йод, вит. В1, В2, РР)	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,44	10,44	46,4	46,4
Хлеб ржаной «Дарницкий»	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,58	61,8	82,4
ПОЛДНИК	**200**	**250**								
Сдоба обыкновенная **Или** Ватрушка с творогом **Или** Сочник с творогом **Или** Булочка промышленного производства (в ассортименте)	50	70	3,6	5,04	2,1	2,94	26,6	37,24	103	144,2
Отвар шиповника	150	180	0,35	0,42	0,0	0,0	20,54	24,65	84,23	101,08
Итого:			**40,26**	**51,18**	**20,49**	**26,21**	**148**	**178,92**	**935,28**	**1155,3**

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК	**360**	**409**								
Каша манная вязкая молочная **Или** Суп молочный с крупой	150	200	5,2	6,9	5,3	7,1	20,25	27,0	149,0	199,0
Бутерброд с маслом	20/5	20/5	1,57	1,57	3,81	3,81	10,51	10,51	79,5	79,5
Какао с молоком **Или** Какао с молоком сгущенным	180	200	4,2	4,7	3,6	4,0	17,3	19,2	118,7	132
2 ЗАВТРАК										
Отвар шиповника	100	110	0,23	0,253	0	0	13,69	15,06	56,15	61,77
ОБЕД	**557**	**705**								
Морковь отварная с маслом **Или** Салат из моркови **Или** Салат из белокочанной капусты **Или** Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры)	30	50	0,45	0,75	1,5	2,5	2,03	3,42	23,48	39,2
Свекольник с говядиной, со сметаной **Или** Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной	150/ 10/ 5	180/ 10/ 5	4,78	5,33	4,74	5,24	5,51	6,58	83,9	94,9
Суфле из печени	60	80	13,28	17,7	6,0	8,0	4,54	6,05	138,53	184,7
Или Печень по-строгановски		80		11,52		4,62		2,8		97,0
Картофельное пюре	110	150	2,1	2,9	3,1	3,3	13,1	17,9	88,0	115
Или Запеканка картофельная с печенью (или с мясом), с маслом сливочным	170	200	13,4	16,1	12,9	15,2	19,9	23,4	250,5	295
Или Жаркое по-домашнему	170	200	11,83	13,91	11,14	13,1	17,17	20,2	216,41	254,6
Компот из свежих яблок	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	17,2	20,6	71	85
Хлеб пшеничный 1 сорт **и/или** Хлеб «Рябинушка» обогащенный (йод, вит. В1, В2, РР)	10	30	0,76	2,28	0,09	0,27	4,84	14,52	23,2	69,6
Хлеб ржаной «Дарницкий»	30	35	1,98	2,31	0,33	0,39	12,3	14,35	61,8	72,1
ПОЛДНИК	**250**	**300**								
Суфле творожное **Или** Сырники из творога	80	100	4,66	5,83	3,65	4,58	11,44	14,3	97,33	121,66
Повидло **Или** Молоко сгущенное	20	20	0	0	0	0	13,0	13,0	50,0	50,0
Чай с сахаром **Или** Молоко пастеризованное	150	180	0,08	0,1	0,0	0,0	8,83	10,5	35,8	43
Итого:			**41,82**	**51,64**	**34,44**	**41,08**	**146,97**	**181,49**	**1076,1**	**1320,2**

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК	**356**	**409**								
Каша рисовая с маслом	150	200	5,3	7,0	5,4	7,2	20,3	27,0	151,0	201,0
Бутерброд с сыром	20/6	20/9	3,1	3,89	1,77	2,57	10,44	10,44	66,8	77,0
Чай с сахаром	180	180	0,1	0,1	0	0	10,6	10,6	43,0	43,0
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	100		0,5		0,1		10,1		46,0	
Или Яблоки/ Бананы свежие	140	140	0,9	0,9	0,3	0,3	21,0	21,0	90,0	90,0
ОБЕД	**580**	**705**								
Нарезка овощная с маслом растительным **Или** Нарезка из свёклы отварной **Или** Овощи натуральные свежие **Или** Нарезка из отварной моркови и свёклы с маслом **Или** Нарезка из моркови отварной с огурцами **Или** Горошек зеленый консервированный после термической обработки	30	50	0,55	0,92	1,5	2,5	4,3	7,17	33	55
Уха рыбацкая	180	240	4,95	6,6	3,68	4,9	7,65	10,2	83,25	111,0
Котлеты	60	80	6,9	9,2	11,2	14,9	7,2	9,6	157,0	209
Макаронные изделия отварные	120	150	2,48	3,1	3,2	4,0	24,7	30,9	138,0	172,0
Или Макаронник с мясом или печенью	160	200	17,93	22,42	11,73	14,66	33,34	71,68	311,0	388,75
Кисель из концентрата **Или** Кисель из свежих ягод **Или** Кисель из сока плодового или ягодного	150	180	0	0	0	0	14,6	17,5	58	70
Хлеб пшеничный 1 сорт **и/или** Хлеб «Рябинушка» обогащенный (йод, вит. В1, В2, РР)	10	20	0,76	1,52	0,09	0,18	4,84	10,44	23,2	46,46
Хлеб ржаной «Дарницкий»	30	35	1,98	2,31	0,33	0,39	12,3	14,35	61,8	72,1
ПОЛДНИК	**200**	**250**								
Булочка школьная **Или** Шанежка с картофелем **Или** Булочка промышленного выпуска (в ассортименте)	50	70	3,41	4,78	2,32	3,25	24,5	34,3	123,34	172,67
Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,0	82,8
Итого:			**33,02**	**40,53**	**28,78**	**35,55**	**175,38**	**216,11**	**1089,4**	**1334,9**

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК	**356**	**409**								
Омлет натуральный с маслом	150	150	14,25	14,25	16,5	16,5	2,1	2,1	215,5	215,5
Бутерброд с повидлом	20/10	20/15	1,52	1,52	0,18	0,18	16,94	20,19	71,4	83,9
Чай с молоком	180	200	2,98	3,3	1,72	1,9	15,76	17,5	90,0	100,0
Печенье		25		0,28		5,38		5,38		70,38
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0
ОБЕД	**585**	**705**								
Морковь отварная с маслом **Или** Нарезка из свежих овощей с маслом **Или** Салат из репчатого лука **Или** Салат зеленый с огурцами и помидорами **Или** Салат из белокочанной капусты **Или** Свёкла отварная с огурцами, с маслом	30	50	0,45	0,75	1,5	2,5	2,03	3,42	23,48	39,2
Борщ с капустой, с картофелем, с говядиной, со сметаной **Или** Борщ «Сибирский» с говядиной, со сметаной **Или** Рассольник «Домашний» с говядиной, со сметаной	150/ 10/ 5	180/ 10/ 5	4,66	5,53	5,39	6,44	7,38	9,78	96,4	118,9
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	125	14,64	18,3	8,16	10,2	3,36	4,2	145,6	182,0
Или Шницель рыбный натуральный	60	80	9,6	12,8	2,94	3,92	8,36	8,21	103,5	138,0
Картофельное пюре **Или** Картофель отварной с маслом	110	150	2,1	2,9	3,1	3,3	13,1	17,9	88,0	115
Компот из свежих яблок **Или** Компот из свежих ягод (смесь)	150	180	0,2	0,2	0,2	0,2	17,2	20,6	71	85
Хлеб пшеничный 1 сорт **и/или** Хлеб «Рябинушка» обогащенный (йод, вит. В1, В2, РР)	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	10,44	10,44	46,4	46,4
Хлеб ржаной «Дарницкий»	25	40	1,65	2,64	0,28	0,44	10,25	16,58	51,5	82,4
ПОЛДНИК	**200**	**250**								
Булочка с сахаром **Или** Пирог манный **Или** Булочка промышленного выпуска (в ассортименте)	50	70	2,8	3,92	3,5	4,9	27,5	38,5	153,0	214,2
Кофейный напиток **Или** Молоко пастеризованное **Или** Кисломолочный напиток	150	180	2,5	3,0	1,99	2,38	15,1	18,1	87,5	105,0
Итого:			**46,23**	**59,93**	**36,64**	**62,25**	**159,43**	**182,26**	**932,05**	**1483,1**

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Объем порции в граммах		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		ЭЦ, ккал	
	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет	1 – 3 года	3 – 7 лет
ЗАВТРАК	**356**	**408**								
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	6,3	8,4	6,1	8,2	17,1	22,8	149,0	199,0
Бутерброд с сыром	20/6	20/9	3,1	3,89	1,77	2,57	10,44	10,44	66,8	77,0
Кофейный напиток **Или** Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	180	3,0	3,0	2,38	2,38	18,1	18,1	105,0	105,0
2 ЗАВТРАК										
Сок фруктовый	100		0,5		0,1		10,1		46,0	
Или Яблоки/Бананы свежие	140	140	0,9	0,9	0,3	0,3	21,0	21,0	90,0	90,0
ОБЕД	**560**	**640**								
Нарезка овощная с маслом растительным **Или** Свёкла отварная с маслом растительным **Или** Овощи натуральные свежие **Или** Нарезка из отварной моркови и свёклы с маслом **Или** Нарезка из моркови отварной с огурцами **Или** Овощи консервированные без уксуса (огурцы) **Или** Нарезка овощная	30	50	0,55	0,92	1,5	2,5	4,3	7,17	33	55
Суп «Волна» на курином бульоне	150	180	2,95	3,53	2,82	3,38	6,18	7,42	61,79	74,16
Биточки рубленные из птицы	60	80	7,35	9,8	7,05	9,4	8,4	11,2	126,0	168,0
Или Суфле куриное	60	80	7,3	9,75	6,83	9,1	8,69	11,59	100,55	134,07
Или Птица отварная	60	80	10,17	13,56	7,65	10,2	0	0	109,5	146,0
Сложный гарнир: - Картофельное пюре - Капуста тушёная **Или** - Морковь припущенная	70/ 50	75/ 75	3,29	4,33	3,39	4,53	16,21	20,71	109,39	140,08
Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,6	0	0	15,4	18,5	63	76
Хлеб пшеничный 1 сорт **и/или** Хлеб «Рябинушка» обогащенный (йод, вит. В1, В2, РР)	10	20	0,76	1,52	0,09	0,18	4,84	10,44	23,2	46,4
Хлеб ржаной «Дарницкий»	30	40	1,98	2,64	0,33	0,44	12,3	16,58	61,8	82,4
ПОЛДНИК	**200**	**250**								
Кондитерское изделие промышленного производства (Пряники, корж, печенье и др.)	50	70	3,5	4,9	2,55	3,57	35,85	50,19	180,0	252
Чай с сахаром **Или** Молоко пастеризованное **Или** Кисломолочный напиток	150	180	0,08	0,1	0,0	0,0	8,83	10,5	35,8	43
Итого:			**33,31**	**43,8**	**28,71**	**37,18**	**166,1**	**201,4**	**1071,0**	**1308,0**