

	УТВЕРЖДЕНО: Заведующий МКДОУ Наримановский детский сад «Тополек»
--	--


И.В.Музюкова

от 30.03. 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ПОСЕЩАЮЩИХ МКДОУ Наримановский детский сад «Тополек»
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 2 мес до 7 лет, посещающих муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Наримановский детский сад «Тополек» Светлоярского муниципального района Волгоградской области с 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 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 приемам 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.

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ реце пт.
				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	
30.03.2026 г. День 1-й (понедельник)														
Завтрак	Каша манная молочная	175	200	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 1	136,0	0	0	1
	Чай с лимоном	150	170	0,17	0,17	0	0	14,5	14,8	61,2	65,0	0,9	1,1	412
Завтрак II	Яблоко или напиток из шиповника	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	150	200	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 7	11,2	11,3 1	11,4	30,6 7	31,0	174,2	175,2	0,7	0,8	304
	Картофельное пюре	100	130	2,71	2,71	3,81	3,9	12,4 6	13,4 3	104	104	0,4	0,5	354
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0	0	21,0 3	21,0 3	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	30	2,37	3,95	0,3	0,5	14,4 9	15,5	187,0 5	187,0 5	0	0	
Полдник	Хлеб ржаной	15	30	1,98	3,3	0,36	0,5	10,2	16,7	52,0	66,51	2,7	3,0	
	Пирожок с морковью	60	70	6,0	6,0	4,2	4,2	46,5	34,0	157,4	209,9	0,6	0,6	101
	Чай сладкий	150	150	3,2	3,32	3,2	3,2	14,2	16,9	90,5	101,9	0,5	0,5	101
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			49,7	52,2	41,0	45,5	230,4	241,9	1487,7	1577,6	14,9	15,9	
31.03.2026 г. День 2-й (вторник)														
Завтрак	Каша с молоком рисовая жидкая	175	200	0,5	0,5	4,3	4,3	29,1	29,1	75,5	80,5	0,7	0,8	219
	Бутерброд с маслом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135,9 9	136	0	0	1
	Напиток цикория с молоком	150	170	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,0	1,5	1,6	414
Завтрак II	Яблоко (напиток из шиповника)	100/150	100/170	0,6	0,6	0	0	12,3	12,3	68,6	68,6	6	6	418
Обед	Щи из свежей капусты	150	200	1,8	1,8	1,2	1,2	22,5	22,5	47,4	53,4	3,5	3,8	85
	Овощи по сезону	20	30	0,96	0,96	0,96	0,96	4,94	4,94	10,0 4	10,0 4	2,7	2,7	
	Котлета в томатном соусе	50/10	60/10	10,3	10,5	8,04	8,04	9,43	9,43	120,3 3	135,6 6	0	0	294
	Макароны отварные с маслом	100	100	5,6	5,6	2,9	2,9	25,5	25,5	140,3 3	155,5 5	0	0	219
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,0 3	21,0 3	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	30	2,37	3,95	0,3	0,5	14,4 9	15,5	187,0 04	187,05	0	0	
Полдник	Хлеб ржаной	15	30	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,5	2,7	3,0	
	Омлет натуральный	70	70	6,28	6,28	14,9	14,9	8,6	8,6	181,6 6	182	0,1	0,1	229
	Икра кабачковая	20	20	5,5	5,5	1,1	1,1	15,8	15,8	90,5	90,5	1,6	1,6	
	Хлеб ржаной	15	25	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,5	2,7	3,0	
412	Чай с лимоном	150	150	0,17	0,17	0	0	14,5	14,5	61,2	65,0	0,9	1	412
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			39,6	45,4 1	40,2	44,6 5	212,2	228,4	1349,2	1428,9	23,8	25,6	

Прием пищи	Название блюд	Выход Блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ реце пт.
				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	

01.04.2026 г.

День 3-й (среда)

Завтрак	Каша с молоком, с гречневой крупой	175	200	2,1	2,2	5,0	5,3	4,4	5,1	12,9 4	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 лимоном	150	170	1,3	1,4	1,4	1,4	13,5	13,5	10,3	15,6	0,4	0,4	413
Завтрак II	Яблоко (кисель)	100/150	100/ 170	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
Обед	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150	200	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	
	Плов	120	170	14,3	14,7	15,1	15,1	17,4 7	18,1	150, 3	153, 5	12,1	2,4	321
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,33	0	0	21,0 3	21,0 3	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	30	2,37	3,95	0,3	0,5	14,4 9	15,5	187, 05	187, 05	0	0	
	Хлеб ржаной	15	20	1,98	3,3	0,36	0,36	10,2	16,7	52,0	66,5 1	0	0	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	75	3,83	3,83	5,1	5,1	35,6	35,6	331, 4	350, 34	0,5	0,8	452
	Чай сладкий	150	150	3,0	3,0	4,5	4,5	1,3	1,3	5,1	5,1	0,8	0,13	420
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			32,3	37,1 4	37,1	41,61	148, 4	159, 63	107 5,1	112 5,3	27,11	31,17	

02.04.2026 г.

День 4-й (четверг)

Завтрак	Запеканка из творога с морковью	60/10	70/15	6,4	6,7	8,4	8,6	43,5	44,5	162, 5	182, 5	0,6	0,6	219
	Бутерброд с маслом	20/5/5	25/6/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	135, 91	136	0	0	1
	Чай с лимоном	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 (Напиток из шиповника)	80/150	100/ 150	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 фрикадельками мясными со сметаной	150	200	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 с подливой	50/10	60/10	12,6	12,6	7,2	7,5	8,3	8,5	110, 5	112, 5	0,01	0,01	299
	Гороховое пюре	90	120	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 3	21,0 3	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	25	2,37	3,95	0,2	0,3	14,4 9	15,5	187, 5	187, 5	0	0	
	Хлеб ржаной	15	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,5 1	2,7	2,7	
Полдник	Пирожок с капустой	60	70	10,3	10,3	8,54	8,54	17,1 7	18,0	201, 79	205, 5	0,1	0,1	245
	Чай сладкий	150	150	0,03	0,04	0	0	21,6	22,6	83,8	87,6	1,47	1,47	401
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			47,0	52,1 5	45,1	51,2 9	200, 7	216, 13	139 4,5	145 9,8	32,3	33,4	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ реце пт.
				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	

03.04.2026 г.

День 5-й (пятница)

Завтрак	Макароны с маслом и сахаром	90	120	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	170	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 рисовый	150	200	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	
	Шницель рыбный натуральный в томатном соусе	50/10	70/10	9,7	9,7	5,4	5,4	12,9	12,9	86,7	93,1	0,6	0,6	274
	Картофельное пюре	100	130	3,96	3,96	3,46	3,46	28,4	28,4	157	167,3	0	0	339
	Компот из сухофруктов	150	150	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	
	Хлеб ржаной	15	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,51	2,7	3,0	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	80	5,7	5,68	2,67	2,84	25,2	25,2	216,4	222,4	0	0	452
	Какао с молоком	130	150	4,7	4,7	5,2	5,2	12,33	12,33	88,0	108,9	0,8	0,9	419
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			40,6	44,7	34,0	36,1	214,7	226,3	132	139	28,5	31,1	

06.04.2026 г.

День 6-й (понедельник)

Завтрак	Каша пшеничная молочная	160	190	5,01	5,01	4,3	4,3	45,3	45,3	122,3	130,5	0	0	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	
	Кисель	165	180	0,17	0,17	0	0	14,5	14,5	61,2	65,0	0,9	1,1	1	
Завтрак II	Яблоко ,напиток из шиповника	90/130	100/150	0,6	0,6	0	0	12,3	12,3	68,6	68,6	6	6	418	
Обед	Борщ на курином бульоне	150	200	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	90	120	7,6	7,6	4,2	4,2	46,7	46,7	198,3	200,1	0	0	330	
	Компот из сухофруктов	150	170	0,33	0,4	0	0	21,03	21,03	85,6	85,6	1,4	1,4	394	
	Хлеб пшеничный	15	25	25,0	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	15,5	187,05	187,05	0	0	
	Хлеб ржаной	15	15	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	2,7	3,0		
Полдник	Блинчики со сгущенкой(повидло)	60/5	70/8	5,87	5,87	3,26	3,26	18,3	18,3	140,3	146,54	0	0	101	
	Чай с сахаром	150	150	0,08	0,08	0	0	8,3	8,3	33,6	33,6	0	0	411	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,7	43,7	30,9	33,2	218,5	225,8	1317,8	1374,7	13,7	14,5		

Прием пищи	Название блюд	Выход Блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ реце пт.
				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	
07.04.2026 г. День 7-й (вторник)														
Завтрак	Каша манная с молоком	175	200	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 (напиток из шиповника)	90/130	100/150	0,6	0,6	0,16	0,18	12,3	12,3	68,6	68,6	6,0	6,0	418
Обед	Рассольник на курином бульоне	150	200	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	
	Жаркое по-домашнему, с мясом птицы	100	160	17,9	18,0	15,76	15,76	28,7	29,27	325,6	370,6	9,8	11,23	292
	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	
	Хлеб ржаной	15	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	0	0	
Полдник	Шарлотка с яблоками	50	60	2,8	2,8	2,8	2,8	24,27	25,0	174,79	194,79	0	0	437
	Кисель	150	150	0,17	0,17	0	0	14,5	14,5	61,2	65,0	0.9	0,9	412
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			41,6	46,6	32,9	37,4	236,3	252,0	1409,8	1533,6	110,2	112,4	

08.04.2026 г. День 8-й (среда)														
Завтрак	Капа рисовая сладкая с маслом и изюмом	175	200	6,1	6,1	5,8	5,8	35,8	38,1	205,0	218,34	0,6	0,9	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	0	1
	Чай сладкий с лимоном	150	170	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,0	1,5	1,6	414
Завтрак II	Яблоко (кисель фруктовый)	90	100	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
Обед	Суп гороховый	150	200	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	
	Пельмени с маслом	60/2	75/3	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	
	Хлеб ржаной	15	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	0	0	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	80	11,62	11,62	5,23	5,23	21,17	22,57	229,94	236,4	0,1	0,1	437
	Чай сладкий	100	120	3,0	3,0	4,5	4,5	1,3	1,3	5,1	5,1	0,8	0,13	420
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			43,3	47,1	43,0	46,4	209,9	224,3	1394,4	1502,6	21,8	24,0	

Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Химический состав (г)								Витамин С		№ реце пт.
				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	

09.04.2026 г.

День 9-й (четверг)

Завтрак	Каша гречневая с молоком жидкая	175	200	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	170	3,2	3,32	3,2	3,2	14,2	16,9	90,5	101,9	0,5	0,5	416
Завтрак II	Яблоко (Напиток из шиповника)	90/130	100/150	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
Обед	Суп-лапша домашняя	150	200	1,93	2,93	3,0	3,59	12,4	15,5	111,3	150,5	1,4	1,81	88
	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	120	170	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	25	2,38	3,95	0,3	0,3	14,49	15,5	185,05	187,05	0	0	
	Хлеб ржаной	15	25	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,51	0	0	
Полдник	Сырники с творогом со сгущенкой	60/10	70/15	16,62	17,62	14,9	14,7	15,21	19,17	112,3	139,6	03	0,4	252
	Чай сладкий	150	150	0,03	0,04	0	0	2,61	22,6	83,8	87,6	1,47	1,47	401
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			46,3	54,4	45,4	50,0	190	222,4	1346,9	1544,3	35,8	40,8	

10.04.2026 г.

День 10-й (пятница)

Завтрак	Вермишель сладкая с маслом	120	170	6,74	5,74	8,53	5,53	35,3	28,6	217,14	181,33	3,1	3,1	101
	Батон с повидлом	20/5	25/6	1,23	2,45	3,78	7,55	7,31	9,5	131,91	136	0	0	1
	Чай с лимоном	150	170	0,17	0,17	2,0	2,0	6,3	6,3	41,2	45,5	1,5	1,6	414
Завтрак II	Яблоко (Напиток из шиповника)	90/130	100/150	0,6	0,6	0	0	13,3	13,3	68,6	68,6	10,5	10,5	418
Обед	Борщ со сметаной	150	200	4,2	3,2	7,07	6,52	33,47	26,47	92,0	88	2,4	2,5	85
	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	
	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	274
	Картофельное пюре	80	120	3,96	3,96	3,46	3,46	28,4	28,4	157	157	0,7	0,9	339
	Компот из сухофруктов	150	170	0,33	0,33	0	0	21,03	21,03	85,6	85,6	1,4	1,4	394
	Хлеб пшеничный	15	25	2,37	3,95	0,3	0,5	14,49	15,5	187,05	187,05	0	0	
	Хлеб ржаной	15	20	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52	66,51	2,7	3,0	
Полдник	Омлет натуральный	70	70	6,28	6,28	14,9	14,9	8,6	8,6	181,6	182	0,1	0,1	229
	Икра кабачковая	20	20	5,5	5,5	1,1	1,1	15,8	15,8	90,5	90,5	1,6	1,6	
	Хлеб ржаной	20	30	1,98	3,3	0,36	0,6	10,2	16,7	52,0	66,51	2,7	3,0	
	Чай с сахаром	150	150	0,08	0,08	0	0	8,3	8,3	33,6	33,6	0	0	411
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			38,6	34,1	35,0	35,9	211,9	214,4	1307,8	1307,3	27,7	29,1	

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