

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Приказ

31.08.2026 г.

№ 201

Об утверждении примерного десятидневного меню для воспитанников МКОУ «Нижне-Сыповская ООШ» структурное подразделение детский сад на 2026-2027 учебный год

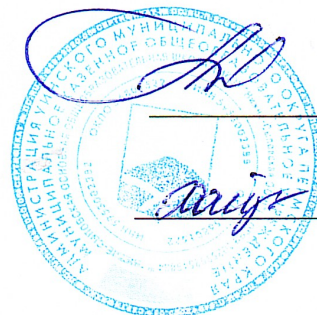
В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП-2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью осуществления качественного и систематического контроля за организацией питания детей, контроля качества доставляемых продуктов и соблюдения санитарно-гигиенических требований при приготовлении и раздаче пищи в МКОУ «Нижне-Сыповская ООШ»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. С 1-го сентября 2026 года утвердить 10-е меню для воспитанников МКОУ «Нижне-Сыповская ООШ» структурное подразделение детский сад.
2. Заведующей столовой Хайдаровой Ч.Г. учитывать рекомендации данного меню в приготовлении пищи.
3. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы

С приказом ознакомлены



/Г.И. Ахмаева/

/Ч.Г. Хайдарова/

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

Г.И. Ахмаева/

"31" августа 2026 г.



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

структурное подразделение детский сад

В возрасте детей от 1 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием

Введение

Пояснительная записка

При составление данного примерного 10-дневного меню руководствовались:

- 1) методическими рекомендациями СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно –эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20;
- 2) книгой «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», г. Пермь 2013 г.(Уральский региональный центр питания). Составители: Перевалов А.Я., Зашина Е.В. и т.д. Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова.

Предлагаемое меню является единым для детей дошкольного возраста с 10.5 часовым пребыванием детей в МКОУ Нижне-Сыповская ООШ» структурное подразделение детский сад, что составляет (65-80 %) от суточной нормы. Питание дифференцировано по величине разового и суточного объема пищи. Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствует «рекомендуемым суточным набором продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г., мл. на 1 ребенка/сутки)». В детском саду организуется 4-х разовое питание: 1 завтрак , 2 завтрак, обед, полдник. В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи- второй завтрак, который включает в себя: напиток, сок и (или) свежие фрукты.

Примерное 10-дневное меню содержит информацию в соответствии с Приложением. Приводятся ссылки на рецепты используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептов для детского питания Наименования блюд кулинарных изделий, указываемых в примерном 10-дневном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в

использованных сборниках рецептов. Учитывается не допущение повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в одних и тот же день или последующие два дня.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены согласно Приложению .

Фактический рацион питания соответствует утвержденному примерному меню.

На завтрак используется горячие блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску(салат или порционные овощи), первое блюдо(суп), второе блюдо из мяса, рыбы), напиток (компот или кисель). Полдник включает напиток(молоко, кисломолочные напитки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

В детском саду с примерным 10-дневным меню предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сыр, соки, и другие) включает 2 – 3 раза в неделю.

Ассортимент блюд, на основе, которого сформировано примерное меню, включает только те блюда и кулинарные изделия, которые по рецептурам и технологии приготовления соответствуют гигиеническим требованиям.

Для гарантии удовлетворения физиологической потребности детей в основных пищевых веществах и энергии придерживаемся примерного набора продуктов.

Замена отдельных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов при приготовлении блюд и кулинарных изделий, предусмотренных рационом питания, проводится в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов.

В исключительных случаях, в течение ограниченного времени, как правило, в случаях неожиданных срывов поставки продуктов, допускается при формировании рациона питания использовать в его составе кулинарные изделия и блюда, приготовленные из других видов сырья со схожей пищевой ценностью. Так, блюда из рыбы, яиц, творога могут служить для замены ими мясных блюд равных им по пищевой ценности. В тоже время мясо нельзя заменять крупой, а молоко фруктами и т.д. в отдельные дни, при отсутствии натуральных продуктов, могут использоваться консервированные молочные, овощные, мясные консервы.

Количество витаминизации третьего блюда должно обеспечивает не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и меняться в зависимости от состава напитка, в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара уменьшается в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
1	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,4	7,2	37,6	164,5	0,0	252
2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,0	12,25	45	0,0	503
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	0,0	114
Итого завтрак:		350	6,025	10,48	60,73	256,5	0,0	
Второй завтрак								
1	КЕФИР	150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	535
Итого за второй завтрак:		150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,4	3,08	1,4	44	6,6	30
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	150/10	5,67	5,18	4,78	97,4	12,02	147
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	5,82	3,12	3,74	58,2	0,96	348
4	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,1	4,4	10,9	101,2	3,4	434
5	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,5	0,1	12,1	76,8	2	537
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	14,36	70	0,0	115
Итого за обед:		560	17,13	16,34	47,28	447,6	24,98	
Полдник:								
1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	130	9,6	9,08	10,56	170	0,24	319
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,075	0,0	11,4	45,75	2,8	504
Итого за полдник:		280	9,675	9,08	21,96	215,75	3,04	
Всего за день:		1340	36,73	39,27	135,37	994,85	28,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,6	5,61	27,4	163,55	1,005	270
2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,0	12,25	45	0,0	503
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	10,52	8,46	54,41	279,05	1,075	
Второй завтрак:								
1	ФРУКТ БАНАН	100	1,12	0,38	15,75	96	7,5	118
Итого за второй завтрак:		100	1,12	0,38	15,75	96	7,5	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,48	3,03	2,88	40,8	8,34	2
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	2,9	3,21	12,09	88,95	3,50	149
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3,01	0,36	15,5	106,26	0,008	297
4	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	50	7,9	7,8	7,15	143	0,0	386
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,34	0,0	20,25	82,5	0,38	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		520	16,61	14,76	67,89	513,71	12,228	
Полдник:								
1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	3,8	1,1	28,1	142	0,1	585
2	РЯЖЕНКА	150	3,35	3,75	7	75	1,05	535
Итого за полдник:		200	7,15	4,85	35,1	217	1,15	
Всего за день:		1170	35,4	29,45	173,15	1105,76	21,953	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак :								
1	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	150	5,73	7,52	23,04	164,02	1,2	272
2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	8,11	11,885	49,09	279,52	1,2	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	535
Итого за завтрак:		150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,33	3,03	3,18	41,4	4,6	5
2	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,144	3,97	4,54	58,48	8,15	131
3	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	60	10,3	11	2,1	148	0,65	373
4	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	110	4,57	4,18	19,8	185,57	0,0	243
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,34	0,0	20,25	82,5	0,38	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,0	115
Итого за обед:		525	18,0	22,42	56,55	547,15	13,78	
Полдник:								
к:								
1	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,2	2,3	29,3	155,2	0,0	589
2	СОК ФРУКТОВЫЙ	150	0,5	0,1	10,1	46	2	537
Итого за полдник:		200	4,7	2,4	39,4	201,2	2	
Всего за день:		1225	34,71	40,075	150,44	1102,87	17,92	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	130	5,67	8,36	24,13	175,7	0,88	264
2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	503
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	10,6	11,21	52,39	300,2	0,95	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6	75	1,05	535
Итого за второй завтрак:		150	4,35	3,75	6	75	1,05	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	40	0,4	4,08	1,4	44	6,6	30
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150/20	6,87	6,93	9,84	129,05	0,57	163
3	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	160	7,56	7,4	19,6	204,6	0,2	375
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,34	0,15	16,65	69,75	8,7	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		550	17,15	18,92	57,51	499,6	16,07	
Полдни к:								
1	ФРУКТ АПЕЛЬСИН	95	0,45	0,1	4,05	40,85	90	118
2	БЛИНЧИКИ	40	3	4,95	11,9	104,5	0,25	547
3	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
Итого за полдник:		285	3,53	5,05	27,2	190,35	90,25	
Всего за день:		1335	35,63	38,93	143,1	1065,15	108,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептурный
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,13	4,7	19,08	112,7	0,8	171
2	Какао с молоком	150	3,75	3,3	24,78	139,5	1,28	509
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Итого за завтрак:	350	9,42	17,56	53,7	299,2	2,08	
Второй завтрак:								
1	Кефир	150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	535
	Итого за второй завтрак:	150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	
Обед:								
1	Салат овощной	40	0,52	4,32	4,72	52	3,36	82
2	Суп картофельный с рыбой	150	5,9	2,89	10,09	86,1	7,27	156
3	Пюре гороховое	110	9,68	1,15	23,24	139,68	0	422
4	Котлеты мясные	50	7,5	5,32	4,64	94,28	0	417
5	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,5	0,1	11,1	46	2	537
6	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Итого за обед:	540	26,08	14,14	63,81	423,26	10,63	
Полдник:								
1	Запеканка из творога	130	6,2	7,6	9,17	170	0,18	319
2	Чай с лимоном	150	0,07	0	12,4	45,75	2,8	504
	Итого за полдник:	280	6,27	7,6	21,57	215,75	2,98	
	Всего за день:	1320	45,67	42,67	144,48	1013,21	16,63	

Прим прици	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:								
1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,8	8	24,45	193,6	1,02	254
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	26,8	2,4	14,3	71,1	1,17	513
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,16	9,84	47	0,0	114
Итого за завтрак:		350	37,6	13,16	48,59	311,7	2,26	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	535
Итого за второй завтрак:		150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	40	0,6	2,2	3,36	35,6	2,28	51
2	СУП КРЕСТЬНСКИЙ С КРУПНОЙ И МЯСОМ	150/10	13,47	5	8,73	72,0	6	160
3	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	60	12,1	7,8	0,344	145,7	2,84	409
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	3,7	3,6	3,9	69,3	17	428
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,34	0,0	20,25	82,5	0,38	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0,0	115
Итого за обед:		560	32,85	19,08	49,944	474,7	28,5	
Полдник:								
1	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,9	22,3	125,1	0,0	609
2	ФРУКТ ЯБЛОКО	95	0,2	0,2	4,9	44	8	118
3	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
Итого за полдник:		275	2,53	3,1	38,45	214,1	8	
Всего за день:		1335	76,88	38,71	142,384	1075,5	39,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
День 7	Завтрак:		Б	Ж	У			
1	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	150	3,95	8,25	21,8	151,3	0,99	266
2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,0	13,5	54	0,0	503
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,28	0,24	16,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	6,34	11,61	53,1	275,8	0,99	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	535
Итого за второй завтрак:		150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	40	0,72	4,5	6,3	54,4	12,5	2
2	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,3	3,65	11,85	85,9	7,4	137
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	12,1	8,5	10,9	275,6	4,1	374
4	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	150	0,5	0,1	11,1	46	2	537
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,98	0,36	13,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		535	16,6	17,11	53,17	494,1	26	
Полдник:								
1	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	130	9,2	7,5	13,9	236,7	0,15	331
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,07	0,0	12,4	45,75	2,8	504
Итого за полдник:		280	9,27	7,5	26,3	282,45	2,95	
Всего за день:		1315	36,11	39,59	138	1127,35	30,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:								
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,2	5,34	27,2	164,39	1,17	268
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,075	0,0	12,4	45,75	2,8	504
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	15,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	10,115	8,19	55,56	280,64	4,04	
Второй завтрак:								
1	ФРУКТ БАНАН	100	1,125	0,38	15,75	96	7,5	118
Итого за второй завтрак:		100	1,125	0,38	15,75	96	7,5	
Обед:								
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40	0,49	3,5	6,7	55,2	6,93	5
2	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ И КУРОЙ	150	4,9	5,7	9,4	66,6	3,7	162
3	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	10,2	7,96	5,8	187,5	14,88	377
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,34	0,15	16,65	69,75	8,7	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	1,98	0,36	12,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		510	17,91	17,67	50,57	431,25	34,21	
Полдник:								
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	5,6	7,7	1,7	106	0,2	535
2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,58	11,28	52,4	0,0	117
3	РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	7	75	1,05	535
Итого за полдник:		300	11,45	12,03	19,98	233,4	1,25	
Всего за день:		1260	40,6	38,27	141,86	1041,29	47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
:								
1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,75	3,945	17,23	90,8	0,92	171
2	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,4	2,03	13,9	59,25	0,96	514
3	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,28	0,24	16,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		350	11,99	8,825	48,09	220,55	1,95	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	535
Итого за завтрак:		150	3,9	3,37	5,4	75,0	0,94	
Обед:								
1	САЛАТ ОВОЩНОЙ	30	0,39	3,24	3,04	39	2,5	82
2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	150/10	4,02	8,56	10,2	76,8	5,5	136
3	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРЫ	160	9,12	9,06	25,6	273,5	0,74	411
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,34	0,15	17,65	69,75	8,7	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,02	52,2	0,0	115
Итого за обед:		530	15,85	21,37	67,51	511,25	17,44	
Полдник:								
к:								
1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	130	7,2	5,5	10,3	115,8	0,12	327
2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
Итого за полдник:		280	7,28	5,5	21,55	160,8	0,12	
Всего за день:		1310	39,02	39,065	142,55	967,6	20,45	

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

/Г.И. Ахмаева/

2026 г.



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в

МКОУ "Нижне-Сыповская ООШ"

структурное подразделение детский сад

В возрасте детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

Введение

Пояснительная записка

При составление данного примерного 10-дневного меню руководствовались методическими рекомендациями СанПиН 2.3.4.590-20 (утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 020 года № 32 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 3.2.4.3590-20; книгой «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений», г. Пермь 2013 г.(Уральский региональный центр питания).

Предлагаемое меню является единым для детей дошкольного возраста с 10.5 часовым пребыванием детей в МКОУ «Нижне-ыповская ООШ» структурное подразделение детский сад, что составляет (65-80%) от суточной нормы. Питание дифференцировано по величине разового и суточного объема пищи. Суммарные объемы блюд по приемам пищи оответствует «рекомендуемым суточным набором продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных рганизациях (г., мл., на 1 ребенка/сутки)». В детском саду организуется 4-х разовое питание: 1 завтрак и 2 завтрак, обед, олдник . В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи- второй завтрак, который включает в себя: напиток, сок и (или) свежие фрукты .

Примерное 10-дневное меню содержит информацию в соответствии с Приложением. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания .Наименования блюд кулинарных изделий, указываемых в примерном 10-дневном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур. Учитывается не допущение повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в днях и тот же день или последующие два дня.

Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и ехнология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены согласно Приложению .

Фактический рацион питания соответствует утвержденному примерному меню.

На завтрак используется горячие блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка.)бед включает закуску(салат или порционные овощи), первое блюдо(суп), второе блюдо из мяса, рыбы), напитков (компот или

сель). Полдник включает напиток(молоко, кисломолочные напитки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

В детском саду с примерным 10-дневным меню предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса (или рыбы), картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли. Остальные продукты (творог, сыр, соки, и другие) включает 2 – 3 раза в неделю.

Ассортимент блюд, на основе, которого сформировано примерное меню, включает только те блюда и кулинарные изделия, которые по рецептурам и технологии приготовления соответствуют гигиеническим требованиям.

Для гарантии удовлетворения физиологической потребности детей в основных пищевых веществах и энергии придерживаемся примерного набора продуктов.

Замена отдельных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов при приготовлении блюд и кулинарных изделий, предусмотренных рационом питания, проводится в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов.

Количество витаминизации третьего блюда должно обеспечивает не более 15% от суточной потребности детей в витаминах и меняется в зависимости от состава напитка, в том числе для приготовления блюд и напитков; в случае использования продуктов промышленного выпуска, содержащих сахар (сгущенное молоко, кисели и др.), выдача сахара уменьшается в соответствии с его количеством, поступающим в составе используемого готового продукта.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 1.					У			
Завтрак								
:								
1	КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,9	6,14	42,07	253,08	0	252
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	7,25	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	16,76	70,5	0,0	114
Итого за завтрак		400	7,32	13,63	72,41	452,38	0	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	4,12	4,1	66	9,9	30
2	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ	200/30	8,308	8,66	9,055	157,46	16,115	147
3	РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	7,76	3,16	3,32	77,6	1,28	348
4	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,5	4,2	15,08	110,4	4,08	434
5	СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,75	0,15	15,15	69	3	537
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за обед:		730	23,218	20,89	63,405	567,46	34,375	
Полдник:								
1	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	12	10,6	13,95	212,5	0,3	319
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0	15,2	61	2,8	504
Итого за полдник:		350	12,1	10,6	27,15	273,5	3,1	
Всего за день:		1660	47,858	49,62	172,165	1383,34	38,555	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:								
1	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,6	6,7	33,85	218,7	1,2	270
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	14,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		410	11,53	9,55	63,11	378	1,27	
Второй завтрак:								
1	ФРУКТ БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	118
Итого за второй завтрак:		100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	6,06	6,76	81,6	16,68	2
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,84	3,4	14,1	86,4	6,94	149
3	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,7	0,45	20,4	96,6	0,01	297
4	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	10,6	10,5	9,5	171,6	0	386
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0	25,3	99	0,45	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		680	20,19	20,87	89,42	604,8	24,08	
Полдник:								
1	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,7	1,3	35,7	170,4	0,12	585
2	РЯЖЕНКА	200	5,22	4,5	7,2	100	1,08	535
Итого за полдник:		260	10,92	5,8	42,9	270,4	1,2	
Всего за день		1450	44,14	36,72	216,43	1349,2	36,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
1								
2	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ВЯЗКАЯ	180	6,4	8,4	27,9	205,5	1,3	272
3	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	111
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0	14,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ							
Итого за завтрак		40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Второй завтрак:		430	8,82	16,89	57,24	405,3	1,3	
1	КЕФИР							
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Обед:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ							
2	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	60	0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	5
3	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С СОУСОМ	180/10	1,18	3,4	7,04	56,3	9,7	131
4	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	70	10,3	11	3,1	148,5	0,65	373
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	130	5,7	5,2	25,7	168,7	0	243
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	180	0,45	0	24,3	99	0,45	527
Итого за обед:		40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Полдник:		670	20,93	26,12	79,86	624,9	20,04	
к:								
1	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ							
2	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	80	6,6	3,64	47,8	243	0	589
Итого за полдник:		180	0,8	0,17	17,1	78,2	3,4	537
Всего за день:		250	7,4	3,81	64,9	321,2	3,4	
		1530	42,37	51,32	209,2	1441,4	25,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
1	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,8	11,5	35,5	222	1,2	264
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,5	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	15,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		410	12,73	14,35	66,26	381,3	1,27	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,6	6,12	4,1	66	9,9	30
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/30	10,06	9,88	15,12	181,5	0,57	163
3	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	9,07	8,9	25,6	352	0,2	375
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	19,9	83	10,4	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		710	22,82	25,54	78,08	752,1	21,07	
Полдник:								
1	БЛИНЧИКИ	60	4,44	7,33	19,72	154,66	0,37	547
2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,0	11,25	45	0,0	503
3	ФРУКТ АПЕЛЬСИН	100	0,6	0,15	6,07	32,25	7,5	118
Итого за полдник:		340	5,12	7,48	37,04	231,91	7,87	
Всего за день:		1560	45,89	51,87	188,6	1455,31	31,29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептурный
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	3,73	25,08	131,4	0,82	171
2	Масло порциями	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	111
3	Какао с молоком	180	4,5	2,9	29,53	167,4	1,53	509
4	Хлеб	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
	Итого за завтрак:	410	11,93	15,07	69,45	444,6	2,35	
Второй завтрак:								
1	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
	Итого за второй завтрак:	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	Салат овощной	60	0,78	5,48	6,08	78	5,04	82
2	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,83	15,12	114,8	9,7	156
3	Пюре гороховое	130	11,6	1,15	26,2	139,6	0	422
4	Котлеты мясные	70	10,5	7,5	6,5	132	0	417
5	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,75	0,15	15,2	69	3	537
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,43	13,36	69,6	0	115
	Итого за обед:	680	34,15	18,54	80,46	532	17,74	
Полдник:								
1	Запеканка из творога	150	12	10,6	15,95	212,5	0,3	319
2	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	2,8	504
	Итого за полдник:	350	12,1	10,6	31,2	273,5	3,1	
	Всего за день:	1620	63,4	48,71	188,31	1340,1	24,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:								
1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	8,24	11,6	37,3	254	1,2	254
2	СЫР (ПОРЦИЙМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	26,8	2,61	0,0	34,3	0,07	509
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,78	71	0	114
Итого за завтрак		410	39,8	16,85	52,08	430,4	2,44	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,3	7,04	53,4	3,42	51
2	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	200/10	4,42	5,98	5,64	118,3	7,96	160
3	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	80	18,86	13,03	3,46	194,31	3,772	409
4	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4,4	4,3	7,6	75,6	20,4	428
5	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,45	0	25,3	99	0,45	527
6	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		700	31,67	27,07	62,4	610,21	36,002	
Полдник:								
1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	15,5	54	0	503
2	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	35,7	166,8	0	
3	ФРУКТ ЯБЛОКО	100	0,3	0,3	7,3	35,2	7,5	
Итого за полдник:		320	3,39	4,2	58,5	256	7,5	
Всего за день:		1610	80,08	52,62	180,3	1386,61	47,202	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:								
1	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА «ДРУЖБА»	180	4,7	9,5	29,6	203,6	1,19	266
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,59	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	72	0	114
Итого за завтрак		410	7,12	17,94	58,03	404,4	1,19	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,3	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	4,06	6,76	81,6	16,68	2
2	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	180/5	1,4	3,1	12,2	76,5	8,9	137
3	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,6	13,7	15,2	344,5	5,1	374
4	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,8	0,13	17,9	78,2	3,4	537
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Итого за обед:		685	23,53	21,59	68,76	682,3	33,65	
Полдник:								
1	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ ТВОРОГА	150	11,8	7,04	15,4	174,8	0,16	331
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0	13,68	54,9	2,5	504
Итого за полдник:		330	11,89	7,04	29,08	229,7	2,66	
Всего за день:		1605	48,29	51,07	163,17	1406,4	39,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:								
1	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,58	6,7	31,8	193,8	1,24	268
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0	14,68	54,9	2,5	504
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,78	72	0	114
Итого за завтрак		410	10,51	9,55	61,26	353,5	3,81	
Второй завтрак:								
1	ФРУКТ БАНАН	100	1,5	0,5	21	96	10	118
Итого за второй завтрак:		100	1,5	0,5	21	96	10	
Обед:								
1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,66	6,06	7,38	82,8	9,24	5
2	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ	200/20	6,6	7,5	15,3	136,1	1,2	162
3	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,7	12,4	8	270	18,6	377
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	21,9	83	10,4	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		700	23,05	26,6	65,94	641,5	39,44	
Полдник:								
1	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	6,7	10,4	3,9	127,2	0,24	535
2	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,2	0,8	18,3	78,6	0,0	117
3	РЯЖЕНКА	200	4,3	3,7	7	100	1,05	535
Итого за полдник:		380	13,2	14,9	29,2	305,8	1,29	
Всего за день:		1590	48,26	51,55	177,4	1396,8	54,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:								
1	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	5,6	8,6	35,3	251	1,3	259
2	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	111
3	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,5	54	0	503
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	16,76	70,5	0	114
Итого за завтрак		400	8,02	17,09	65,64	450,3	1,3	
Второй завтрак:								
1	КЕФИР	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,54	3,06	3,16	38,4	8,5	31
2	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,6	3,88	15,12	114,8	8,86	154
3	АЗУ	200	14,57	13,6	20,6	305,8	7,9	370
4	СОК ФРУКТОВЫЙ(ЯБЛОЧНЫЙ)	180	0,8	0,17	17,1	78,2	3,4	537
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	13,02	52,2	0	115
Итого за обед:		690	22,49	21,07	69	589,4	28,66	
Полдник:								
1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	7,2	5,06	22,4	165	0,06	301
2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	10,84	47	0,0	114
3	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,09	0	13,68	54,9	2,5	504
Итого за полдник:		330	8,81	5,22	46,9	266,9	2,56	
Всего за день:		1600	44,54	47,88	188,74	1396,6	33,6	

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами С (мг)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:								
1	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,7	5,2	22,9	146	0,9	171
2	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,56	2,61	0,0	34,3	0,07	106
3	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	2,7	16,9	79	1,3	513
4	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,28	0,24	14,76	71	0	114
Итого за завтрак		450	13,74	10,75	54,56	330,3	2,27	
Второй завтрак:								
1	РЯЖЕНКА	180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	535
Итого за второй завтрак:		180	5,22	4,5	7,2	90	1,08	
Обед:								
1	САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,78	6,48	6,09	78	5,04	82
2	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	200/20	7,18	7,3	12,8	134,2	7,3	136
3	ПЛОВ ИЗ МЯСА КУРЫ	200	12,1	12	32,8	272,9	0,9	441
4	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	180	0,45	0,18	19,9	83	10,4	529
5	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,46	13,36	69,6	0	115
Итого за обед:		700	23,15	26,42	84,95	637,7	23,64	
Полдник:								
1	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	12,7	9,8	19,5	204,5	0,2	327
2	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	13,5	54	0	503
Итого за полдник:		330	12,79	9,8	33	258,5	0,2	
Всего за день:		1660	54,9	51,47	179,71	1316,5	27,19	