

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №11 п.Садовый общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития воспитанников»
(МАДОУ «Детский сад №11 п.Садовый»)

П Р И К А З № 61-од

От 05 июня 2026 года

«Об утверждении 10-дневного меню и технологических карт МАДОУ «Детский сад №11 п.Садовый»

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и с целью организации сбалансированного рационального питания детей в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №11 п.Садовый», строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм калорийности, а также осуществления контроля за организацией питания детей в ДОУ

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-ти дневное меню для организации питания детей в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №11 п.Садовый» (Приложение №1 к приказу)
2. Утвердить технологические карты, разработанные на основе «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»
3. Заместителю заведующего по АХЧ обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов, обеспечить выдачу продуктов питания согласно нового 10-ти дневного меню и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.
4. Калькулятору при составлении ежедневного меню, поварам МАДОУ «Детский сад №11 п.Садовый» строго соблюдать выполнение 10-дневного меню.
5. Членам бракеражной комиссии проводить контроль за технологией приготовления блюд, согласно технологическим картам.
6. Администратору сайта Бовыкиной Н.Н. разместить 10 дневное меню на официальном сайте дошкольной образовательной организации «Детский сад №11 п.Садовый»
7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующая МАДОУ


J.L. Сергеева.


**Примерное десятидневное меню
для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 10 часовым пребыванием в МАДОУ "Детский сад № 11 п. Садовый"**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
День 1												
Завтрак	Каша пшенная	150	200	6,09	7,25	7,00	7,80	21,45	26,71	174,21	207,30	5
	Какао с молоком	150	200	4,54	5,17	4,92	5,59	13,12	15,08	116,25	132,82	65
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	
Итого за завтрак				12,53	14,93	16,12	17,78	47,53	58,78	387,11	457,97	
2 завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Итого за завтрак				0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Обед	Суп картофельный на м/б с яйцом	150	200	5,19	5,84	8,10	10,16	8,80	10,66	129,24	157,82	24
	Капуста тушеная с мясом	180	200	12,13	12,40	13,80	14,81	9,56	10,35	212,06	225,98	132
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	9,47	11,47	38,57	46,74	66
	Хлеб ржаной	32	40	2,53	3,16	0,32	0,40	15,46	19,32	75,20	94,00	
Итого за обед				19,94	21,52	22,22	25,37	43,29	51,8	455,07	524,54	
Полдник	Блины	100	120	7,34	8,73	5,78	7,71	38,39	46,98	233,72	290,76	726
	Молоко сгущеное	18	25	1,28	1,78	0,90	1,25	9,94	13,80	53,10	73,75	
	Чай с сахаром	150	200	0,14	0,16	0	0	4,99	6,68	19,95	26,78	58
Итого за полдник				8,76	10,66	6,68	8,96	53,32	72,45	306,77	391,29	
Итого за день				41,73	47,61	45,12	52,21	154,24	193,13	1194,95	1418,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
День 2												
Завтрак	Каша рисовая	150	200	5,85	6,97	6,54	8,68	9,67	27,76	172,41	218,27	35
	Кофейный напиток	150	200	4,35	4,93	4,80	5,44	13,04	14,98	113,94	129,93	64
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	
Итого за завтрак				12,09	14,40	15,55	18,51	35,46	59,73	383,00	466,05	
2 завтрак	Банан	90	100	1,40	1,50	0,50	0,50	18,90	21,00	86,40	96,00	
Итого за завтрак				1,40	1,50	0,50	0,50	18,90	21,00	86,40	96,00	
Обед	Огурец свежий	25	30	0,20	0,20	0	0	0,70	0,80	3,80	4,50	
	Щи на к/б	150	200	1,90	2,22	5,63	6,35	9,86	11,32	98,60	112,40	67
	Макароны	120	130	3,30	4,44	0,39	4,15	21,15	28,27	134,45	168,25	34
	Гуляш из курицы	60		11,42	13,24	13,09	15,93	3,18	3,18	176,12	208,91	255
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	9,47	11,47	38,57	46,74	66
	Хлеб ржаной	32	40	2,53	3,16	0,32	0,40	15,46	19,32	75,20	94,00	
Итого за обед				19,44	23,26	19,43	26,83	59,82	74,36	526,74	634,80	
Полдник	Винегрет	80	100	3,22	3,62	2,34	3,41	13,26	16,12	87,53	110,32	45
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Чай с сахаром	150	200	0,14	0,16	0	0	4,99	6,68	19,95	26,78	58
Итого за полдник				5,21	6,24	2,92	4,18	30,95	39,73	171,08	221,90	
Итого за день				38,14	45,40	38,40	50,02	145,13	194,82	1167,22	1418,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
День 3												
Завтрак	Каша гречневая	150	200	6,25	7,45	7,56	8,50	19,95	24,83	174,21	207,30	63
	Какао	150	200	4,54	5,17	4,92	5,59	13,12	15,08	116,25	132,82	65
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	
Итого за завтрак				12,69	15,13	16,68	18,49	45,83	56,90	387,11	457,97	
2 завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Итого за завтрак				0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Обед	Салат из свежей капусты	40	50	0,74	0,81	1,04	1,06	2,06	2,53	21,03	23,69	11
	Суп гороховый на м/б	150	200	8,01	9,47	9,53	10,81	15,04	18,50	176,51	207,22	81
	Рыбное суфле	70	80	11,18	15,40	4,58	4,84	5,85	8,70	112,57	139,98	268
	Картофельное пюре	130	150	2,72	2,98	3,70	4,75	20,08	20,50	124,84	137,45	208
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	9,47	11,47	38,57	46,74	66
	Хлеб ржаной	32	40	2,53	3,16	0,32	0,40	15,46	19,32	75,20	94,00	
Итого за обед				25,27	31,94	19,17	21,86	67,96	81,02	548,72	649,08	
Полдник	Омлет	100	100	8,00	8,00	8,59	8,59	8,33	8,33	142,97	142,97	40
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Чай с сахаром	150	200	0,14	0,16	0	0	4,99	6,68	19,95	26,78	58
Итого за полдник				9,99	10,62	9,17	9,36	26,02	31,94	226,52	254,55	
Итого за день				48,45	58,19	45,12	49,81	149,91	179,96	1208,35	1407,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецеп.
		1,5-3 лет	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3 лет	3-7 лет	
				1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет			
День 4												
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	5,17	6,33	6,73	7,54	16,13	21,39	146,85	179,94	111
	Кофейный напиток	150	200	4,35	4,93	4,80	5,44	13,04	14,98	113,94	129,93	64
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	
Итого за завтрак				11,41	13,76	15,73	17,37	41,92	53,36	357,44	427,72	
2 завтрак	Яблоко	90	100	0,20	0,30	0,10	0,20	10,30	11,40	46,80	52,00	
Итого за завтрак				0,20	0,30	0,10	0,20	10,30	11,40	46,80	52,00	
Обед	Помидора свежая	25	30	0,20	0,20	0	0	1	1,10	3,50	4,20	
	Суп рыбный	150	200	5,66	7,26	5,86	6,75	11,14	15,66	120,26	152,82	41
	Котлета мясная	60	70	11,93	14,01	11,60	13,23	6,26	7,76	177,05	205,94	23
	Рис отварной	100	130	3,12	4,57	3,20	4,07	21,23	31,13	126,34	179,57	315
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	9,47	11,47	38,57	46,74	66
	Хлеб ржаной	32	40	2,53	3,16	0,32	0,40	15,46	19,32	75,20	94,00	
Итого за обед				23,53	35,65	20,98	24,45	64,56	86,44	540,92	683,27	
Полдник	Творожная запеканка	90	100	16,13	19,82	9,83	13,26	9,11	12,12	192,66	251,16	41
	Повидло	20	25	0,06	0,08	0	0	12,04	15,05	49,60	62,00	
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Чай с сахаром	150	200	0,14	0,16	0	0	4,99	6,68	19,95	26,78	58
Итого за полдник				18,18	23,36	10,41	14,03	38,84	49,09	325,81	417,91	
Итого за день				53,32	73,07	47,22	56,05	155,62	200,29	1270,97	1580,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
День 5												
Завтрак	Вермишель молочная	150	200	4,89	6,37	6,47	8,66	8,90	11,46	139,61	195,86	93
	Какао	150	200	4,54	5,17	4,92	5,59	13,12	15,08	116,25	132,82	65
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	
Итого за завтрак				11,32	14,04	15,59	18,64	34,78	43,53	352,51	446,53	
2 завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Итого за завтрак				0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Обед	Салат из свежих овощей	40	50	0,25	0,30	3,01	3,01	0,99	1,14	32,18	33,02	15
	Борщ на м/б	150	200	2,98	3,65	5,59	7,63	10,73	12,14	105,77	132,64	10
	Жаркое по-домашнему	160	200	12,03	12,50	14,12	15,21	21,06	24,66	259,79	285,96	21
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	9,47	11,47	38,57	46,74	66
	Хлеб ржаной	32	40	2,53	3,16	0,32	0,40	15,46	19,32	75,20	94,00	
Итого за обед				17,87	19,73	23,04	26,25	57,71	68,73	511,51	592,36	
Полдник	Кисель	150	200	0,24	0,29	0	0	22,13	26,79	92,94	110,73	244
	Сыр	16	24	4,16	6,24	4,16	6,24	0	0	55,04	82,56	
	Яйцо	50	50	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,50	78,50	
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
Итого за полдник				12,60	15,34	10,49	12,76	35,18	37,08	290,08	356,59	
Итого за день				42,29	49,61	49,22	57,75	137,77	159,44	1200,10	1441,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
День 6												
Завтрак	Каша гречневая	150	200	6,25	7,45	7,56	8,50	20,05	24,96	174,21	207,30	63
	Кофейный напиток	150	200	4,35	4,93	4,80	5,44	13,04	14,98	113,94	129,93	64
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	
Итого за завтрак				12,49	14,88	16,57	18,33	45,84	56,93	384,80	455,08	
2 завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Итого за завтрак				0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Обед	Суп рассольник на м/б	150	200	2,84	3,91	6,63	7,73	11,33	15,95	117,01	149,85	15
	Овощное рагу	120	180	3,12	3,62	4,27	6,08	16,14	19,90	116,70	150,24	64/1
	Бифштекс	60	70	11,92	12,15	11,60	11,63	6,26	6,35	177,05	184,14	149
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	9,47	11,47	38,57	46,74	66
	Хлеб ржаной	32	40	2,53	3,16	0,32	0,40	15,46	19,32	75,20	94,00	
Итого за обед				20,50	22,84	22,82	25,84	58,66	72,99	524,53	624,97	
Полдник	Омлет	100	100	8,00	8,00	8,59	8,59	8,33	8,33	142,97	142,97	40
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Чай с сахаром	150	200	0,14	0,16	0	0	4,99	6,68	19,95	26,78	58
Итого за полдник				9,99	10,62	9,16	9,36	26,01	31,94	226,52	254,55	
Итого за день				43,48	48,84	48,65	53,63	140,61	171,96	1181,05	1380,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
День 7												
Завтрак	Каша «Дружба»	150	200	5,97	6,12	6,77	8,92	21,86	20,08	173,31	219,62	79
	Какао	150	200	4,54	5,17	4,92	5,59	13,12	15,08	116,25	132,82	65
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	
Итого за завтрак				12,41	13,79	15,89	18,90	47,74	52,16	386,21	470,29	
2 завтрак	Банан	90	100	1,40	1,50	0,50	0,50	18,90	21,00	86,40	96,00	
Итого за завтрак				1,40	1,50	0,50	0,50	18,90	21,00	86,40	96,00	
Обед	Икра кабачковая	30	40	0,57	0,76	2,67	3,56	2,31	3,08	35,70	47,60	
	Суп с фасолью на к/б	150	200	1,81	4,32	4,64	6,54	10,04	16,27	89,54	141,72	81
	Суфле из курицы	60	70	13,41	14,07	15,03	16,25	4,04	7,81	204,96	233,65	26
	Макароны	120	130	3,30	4,44	0,39	4,15	21,15	28,27	134,45	168,25	34
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	9,47	11,47	38,57	46,74	66
	Хлеб ржаной	32	40	2,53	3,16	0,32	0,40	15,46	19,32	75,20	94,00	
Итого за обед				21,71	39,00	23,05	30,90	62,47	86,22	578,42	731,96	
Полдник	Салат «Степной»	50	60	3,17	3,21	3,31	3,36	10,81	11,00	86,16	87,18	469
	Сыр	16	24	4,16	6,24	4,16	6,24	0	0	55,04	82,56	
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Чай с сахаром	150	200	0,14	0,16	0	0	4,99	6,68	19,95	26,78	58
Итого за полдник				9,31	10,39	8,05	10,37	28,50	34,61	224,75	281,32	
Итого за день				44,83	64,68	47,49	60,67	157,61	193,99	1275,78	1579,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
День 8												
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	3,79	7,25	6,34	7,80	8,15	26,71	174,21	207,30	5
	Кофейный напиток	150	200	4,35	4,93	4,80	5,44	13,04	14,98	113,94	129,93	64
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	
Итого за завтрак				10,03	14,68	15,34	17,63	33,94	58,69	384,80	455,08	
2 завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Итого за завтрак				0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Обед	Огурец свежий	25	30	0,20	0,20	0	0	0,70	0,80	3,80	4,50	
	Щи с мясом	150	200	6,18	6,87	8,31	10,35	9,86	11,32	139,75	169,90	67
	Котлеты рыбные	60	70	10,95	13,70	4,18	5,30	4,85	5,99	100,77	126,42	97
	Картофельное пюре	130	150	2,72	3,02	3,70	4,75	20,08	20,57	124,84	137,45	206
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	9,47	11,47	38,57	46,74	66
	Хлеб ржаной	32	40	2,53	3,16	0,32	0,40	15,46	19,32	75,20	94,00	
Итого за обед				22,67	27,07	16,51	20,80	60,42	69,47	482,93	532,27	
Полдник	Пудинг творожно-рисовый	90	100	9,01	12,62	4,40	6,10	9,3	10,93	139,06	183,46	236
	Молоко сгущенное	18	25	1,28	1,78	0,90	1,25	9,94	13,80	53,10	73,75	
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Чай с сахаром	150	200	0,14	0,16	0	0	4,99	6,68	19,95	26,78	58
Итого за полдник				12,28	17,02	5,88	8,12	36,93	48,34	275,71	368,79	
Итого за день				45,48	59,27	37,83	46,65	141,39	186,60	1189,44	1402,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы		1,5-3 лет	3-7 лет	
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет			
День 9												
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	5,17	6,33	6,73	7,54	16,13	21,39	146,85	179,94	111
	Какао	150	200	4,54	5,17	4,92	5,59	13,12	15,08	116,25	132,82	65
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	
Итого за завтрак				11,60	14,00	15,86	17,53	42,02	53,47	359,75	392,84	
2 завтрак	Яблоко	90	100	0,20	0,30	0,10	0,20	10,30	11,40	46,80	52,00	
Итого за завтрак				0,20	0,30	0,10	0,20	10,30	11,40	46,80	52,00	
Обед	Салат из свежих овощей	40	50	0,25	0,30	3,01	3,01	0,99	1,14	32,18	33,02	15
	Суп рыбный	150	200	5,66	7,26	5,86	6,75	11,14	15,66	120,26	152,82	41
	Бефстроганов в томатном соусе	60	70	10,10	10,18	10,07	11,08	4,97	5,31	151,04	161,81	22
	Каша гречневая	110	130	3,72	5,45	4,73	6,31	17,90	26,25	129,04	183,53	34
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	9,47	11,47	38,57	46,74	66
	Хлеб ржаной	32	40	2,53	3,16	0,32	0,40	15,46	19,32	75,20	94,00	
Итого за обед				22,35	26,47	23,99	27,55	59,93	79,15	417,25	671,92	
Полдник	Булочка домашняя	70	80	7,26	8,91	5,26	6,77	40,35	47,38	238,55	286,90	469
	Яйцо	50	50	6,35	6,35	5,75	5,75	0,35	0,35	78,50	78,50	
	Чай с сахаром	150	200	0,14	0,16	0	0	4,99	6,68	19,95	26,78	58
Итого за полдник				13,75	15,42	11,04	12,52	45,69	54,41	337,00	392,18	
Итого за день				47,90	56,19	50,99	57,80	157,94	198,43	1160,80	1508,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Номер рецеп.
				Белки		Жиры		Углеводы				
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
День 10												
Завтрак	Каша манная	150	200	5,29	6,44	6,76	7,57	16,79	22,05	150,27	183,26	34
	Кофейный напиток	150	200	4,35	4,93	4,80	5,44	13,04	14,98	113,94	129,93	64
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	
Итого за завтрак				11,53	13,87	15,77	17,41	42,60	54,03	360,86	431,04	
2 завтрак	Сок	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Итого за завтрак				0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	
Обед	Помидора свежая	25	30	0,20	0,20	0	0	1	1,10	3,50	4,20	
	Суп Свекольник на м/б	150	200	2,86	3,44	5,60	7,62	11,23	12,08	107,24	131,24	11
	Голубцы ленивые	160	180	13,22	15,25	29,72	33,65	11,52	20,87	368,50	450,79	28
	Компот из сухофруктов	150	200	0,09	0,12	0	0	9,47	11,47	38,57	46,74	66
	Хлеб ржаной	32	40	2,53	3,16	0,32	0,40	15,46	19,32	75,20	94,00	
Итого за обед				18,90	22,17	35,64	41,67	48,68	64,84	485,77	595,73	
Полдник	Лапшевник с творогом	90	100	10,04	12,77	7,60	10,41	15,19	19,68	197,61	252,57	212
	Повидло	20	25	0,06	0,08	0	0	12,04	15,05	49,60	62,00	
	Хлеб пшеничный	24	32	1,85	2,46	0,58	0,77	12,70	16,93	63,60	84,80	
	Чай с сахаром	150	200	0,14	0,16	0	0	4,99	6,68	19,95	26,78	58
Итого за полдник				12,09	15,47	8,18	11,18	44,92	58,34	330,76	426,15	
Итого за день				43,02	52,01	59,69	70,36	146,30	187,31	1222,53	1498,88	