

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор ГБОУ НШ "Гармония" п.г.т.  
 Безенчук \_\_\_\_\_ В.И.Шишкина

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на весенний летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологиче ской карты
					белки		жиры		углеводы				
		ясли\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
День 1 Завтрак:	Каша манная на сгущенном молоке	150\200	201.7	268.9	4.5	6	4.7	6.3	36.5	47.3	0.15	0.2	№ 416
	Чай с сахаром	150\180	0.27	0.34	0	0	0	0	8.9	11	0.27	0.34	№ 74
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20\5\7,5 25\7\11	125.6	185.7	4.38	6.47	7.7	11.38	9.24	13.66	0.21	0.31	№3; №4
	Итого за завтрак:		327.57	454.94	8.88	12.47	12.4	17.68	54.64	71.96	0.63	0.85	
Обед:	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150\200	100.2	133.6	5.33	6.04	0.42	0.53	12.09	16.12	3.19	4.26	№ 51
		130\45 180\60											
	Плов рисовый с мясом	180\60	300.8	409.42	15.83	21.91	17.03	23.57	20.47	28.36	0.9	1.26	№ 9
	Компот из с\ф	150\180	67.5	81	0.36	0.43	0	0	17.85	24.42	0.3	0.36	№ 80
	Хлеб пшеничный	60\80	128.7	171.6	3.65	4.87	1.28	1.71	25.1	33.5	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3.3	4.1	0.6	0.75	16.7	20.9	0	0	№ 136
Итого за обед:		684.2	904.62	28.47	37.35	19.33	26.56	92.21	123.3	4.39	5.88		
Полдник:	Пирожки печенные из дрожжевого теста с повидлом	60\80	159.6	212.8	3.45	4.6	1.4	1.87	33.3	44.4	0.02	0.03	№ 60
	Кисель	150\180	46.5	54	0	0	0	0	13.5	16.2	0	0	№ 82
Итого за полдник:		206.1	266.8	3.45	4.6	1.4	1.87	46.8	60.6	0.02	0.03		
Итого за первый день:		1217.87	1626.36	40.8	54.42	33.13	46.11	193.65	255.86	5.04	6.76		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на весенне - летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Знергетическая ценность		Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)						Витамин С		№ технологичес кой карты
					белки		жиры		углеводы				
		ясли\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
День 2 Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150\200	116.25	155	4.39	5.85	4.36	5.81	14.99	19.99	0.75	1	№ 223
	Какао с молоком	150\180	135.9	181.88	4.65	6.2	19	25.3	1.75	2.34	1.75	2.34	№ 5; № 6
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20\5\7,5 25\7\11	125.6	185.7	4.38	6.47	7.7	11.38	9.24	13.66	0.21	0.31	№3; №4
	Итого за завтрак:		377.75	522.58	13.42	18.52	31.06	42.49	25.98	35.99	2.71	3.65	
Обед:	Суп картофельный с клецками , с мясом птицы	150\10 200\13	104.7	157.4	3.09	4.13	4.22	5.64	11.3	15.16	3.18	4.25	№ 202
	Жаркое по домашнему	180\230	252.45	322.6	14.89	19.02	13.48	17.23	15.7	20.05	7.2	9.2	№ 67; № 68
	Компот из с\ф	150\180	67.5	81	0.36	0.43	0	0	17.85	24.42	0.3	0.36	№ 80
	Хлеб пшеничный	60\80	128.7	171.6	3.65	4.87	1.28	1.71	25.1	33.5	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3.3	4.1	0.6	0.75	16.7	20.9	0	0	№ 136
Итого за обед:		640.35	841.6	25.29	32.55	19.58	25.33	86.65	114.03	10.68	13.81		
Полдник:	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100\30 120\40	343.7	407.1	12.8	16.8	11.5	14.3	31.13	36.9	0.39	0.46	№ 84
	Чай с сахаром	150\9 180\12	30	43	0	0	0	0	8.98	11.98	0	0	№ 74
	Итого за полдник:		373.7	450.1	12.8	16.8	11.5	14.3	40.11	48.88	0.39	0.46	
Итого за второй день:		1391.8	1814.28	51.51	67.87	62.14	82.12	152.74	198.9	13.78	17.92		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на весенне летний период

Примерное десятидневное меню с 5-10 часовым пребыванием детей на весенне-летний период														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологической карты	
					белки		жиры		углеводы					
		ясли\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет		
День 3 Завтрак:	Каша вязкая ячневая молочная	150\200	153	204	4.98	6.64	5.69	7.59	21.1	28.13	1.46	1.95	№49	
	Кофейный напиток с молоком	150\180	119.7	159.6	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	8.7	5.8	№11; №12	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20\5\7,5 25\7\11	125.6	185.7	7.7	11.38	9.4	13.66	9.4	13.66	0.21	0.31	№3 ; №4	
	Итого за завтрак:		398.3	549.3	16.28	22.82	18.69	26.05	49.19	66.71	10.37	8.06		
Обед:	Борщ с капустой свежей с мясом и со сметаной	150\8\9 200\10\11	70.27	93.6	2.11	2.81	3.59	4.78	5.87	7.82	5.85	7.79	№70	
	Капуста тушеная с мясом	200\220	255	280	9	10	7.5	8.2	7.36	10.8	19	21	№102	
	Компот из с\ф	150\180	67.5	81	0.36	0.43	0	0	17.85	24.42	0.3	0.36	№80	
	Хлеб пшеничный	30\40	64.3	85.8	1.8	2.4	0.64	0.85	12.5	16.7	0	0	№137	
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3.3	15.64	0.6	0.75	16.7	20.9	0	0	№80	
Итого за обед:			544.07	649.4	16.57	31.28	12.33	14.58	60.28	80.64	25.15	29.15		
Полдник:	Яйцо отварное	шт\шт	63	63	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	0	0	№107	
	Икра кабачковая	40\60	47.6	71.4	0.76	1.14	3.56	5.34	3.08	4.62	2.8	4.02	№87 ; № 88	
	Хлеб пшеничный	30\40	64.3	85.8	1.82	2.43	0.64	0.85	12.55	16.7	0	0	№ 137	
	Чай с сахаром	150\9 180\12	30	43	0	0	0	0	8.98	11.98	0	0	№ 74	
Итого за полдник:			204.9	263.2	7.68	8.67	8.8	10.79	24.91	33.6	2.8	4.02		
Итого за третий день:			1147.27	1461.9	40.53	62.77	39.82	51.42	134.38	180.95	38.32	41.23		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на весенне летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологическ ой карты
					белки		жиры		углеводы				
		если\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
День 4 Завтрак:	Каша кукурузная молочная жидкая	150\200	146	184	4.67	6.21	4.86	5.28	20.94	27.9	0	0	№ 4.14
	Какао с молоком	150\180	135.9	181.88	4.65	6.2	19	25.3	1.75	2.34	1.75	2.34	№ 5; № 6
	Бутерброд с маслом сливочным	20\5 25\7	93.8	139.1	1.58	2.34	5.24	7.76	9.81	14.53	0	0	№ 1\№ 2
	Итого за завтрак:		375.7	504.98	10.9	14.75	29.1	38.34	32.5	44.77	1.75	2.34	
Обед:	Суп крестьянский с крупой	150\200	67.04	89.39	1.26	1.68	3.45	4.61	6.87	9.19	6.66	8.88	№ 27
	Каша гречневая рассыпчатая	120\150	210	240.1	6.64	7.6	5.62	6.4	32	36.54	0	0	№ 191
	Соус красный	35\50	21.7	31	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	0	0	№ 139
	Котлета мясная	60\-	133.2	0	9.5	0	8.93	0	3.67	0	0	0	№ 71
	Колбасные изделия отварные ( для питания дошкольников)	0\80	0	160.3	0	9.12	0	11.77	0	0.96	0	0	№ 156
	Компот из с\ф	150\180	67.5	81	0.36	0.43	0	0	17.85	24.42	0.3	0.36	№ 80
	Хлеб пшеничный	30\40	64.3	85.8	1.8	2.4	0.64	0.85	12.5	16.7	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3.3	4.1	0.6	0.75	16.7	20.9	0	0	№ 80
Итого за обед:		650.74	796.59	23.34	26.02	20.61	26.33	91.75	111.8	6.96	9.24		
Полдник:	Суфле из рыбы	60\70	96	112.8	9.54	11.03	5.31	6.4	2.44	2.87	0.11	0.12	№ 8.6
	Хлеб пшеничный	30\40	64.3	85.8	1.8	2.4	0.64	0.85	12.5	16.7	0	0	№ 137
	Салат из свеклы с черносливом и растительным	45\60	51.3	76.9	2.2	3.24	2	3	7.9	11.93	4.76	7.14	№ 52
	Чай с сахаром	150\9 180\12	30	43	0	0	0	0	8.98	11.98	0	0	№ 74
Итого за полдник:		241.6	318.5	13.54	16.67	7.95	10.25	31.82	43.48	4.87	7.26		
Итого за четвертый день:		1268.04	1620.07	47.78	57.44	57.66	74.92	156.07	200.05	13.58	18.84		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на весенний летний период

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на воспитательный период													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологическ ой карты
					белки		жиры		углеводы				
		ясли\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет		с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
День 5 Завтрак:	Каша вязкая рисовая молочная	150\200	144	192	4.16	5.54	5.6	7.5	19.56	26.08	1.46	1.95	№ 300
	Кофейный напиток с молоком	150\180	119.7	159.6	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	8.7	5.8	№11; №12
	Бутерброд с маслом сливочным	20\5 25\7	93.8	139.1	1.58	2.34	5.24	7.76	9.81	14.53	0	0	№ 1\№ 2
	Итого за завтрак:		357.5	490.7	9.34	12.68	14.44	20.06	48.06	65.53	10.16	7.75	
Обед:	Суп из рыбных консервов	150\200	90.51	114.06	6.1	7.7	1.56	4.4	9.95	10.2	4.8	5.8	№ 306
	Гуляш из говядины	60\80	123.6	164.8	4.5	6	5.7	7.6	1.85	2.47	0.6	0.8	№ 88
	Макаронные изделия отварные	110\140	146.8	188	4.3	5.4	2.2	3.1	27.5	34.5	0	0	№ 8
	Компот из с\ф	150\180	67.5	81	0.36	0.43	0	0	17.85	24.42	0.3	0.36	№ 80
	Хлеб пшеничный	60\80	128.7	171.6	3.65	4.87	1.28	1.71	25.1	33.5	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3.3	4.1	0.6	0.75	16.7	20.9	0	0	№ 136
Итого за обед:		644.11	828.46	22.21	28.5	11.34	17.56	98.95	125.99	5.7	6.96		
Полдник:	Вафли	60\70	210	245	1.68	1.96	1.98	2.31	46.38	54.11	0	0	№ 607
	Зефир	60\70	186	217	0.6	0.7	0	0	48.9	57.05	0	0	№ 163
	Чай с сахаром	180\12	30	43	0	0	0	0	8.98	11.98	0	0	№ 74
Итого за полдник:		426	505	2.28	2.66	1.98	2.31	104.26	123.14	0	0		
Итого за пятый день:		1427.61	1824.16	33.83	43.84	27.76	39.93	251.27	314.66	15.86	14.71		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на весенне летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Знергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологичес кой карты
					белки		жиры		углеводы				
				ясли\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
День 6 Завтрак:	Каша манная молочная	150\200	143.22	222.02	4.6	6.2	5.8	8.05	17.9	31.09	0.03	3.7	№ 5
	Чай с сахаром	150\180	0.27	0.34	0	0	0	0	8.9	11	0.27	0.34	№ 74
	Бутерброд с маслом сливочным	20\5 25\7	93.8	139.1	1.58	2.34	5.24	7.76	9.81	14.53	0	0	№ 1\№ 2
	Итого за завтрак:		237.29	361.46	6.18	8.54	11.04	15.81	36.61	56.62	0.3	4.04	
Обед:	Суп гороховый на мясокостном бульоне	150\200	100.2	133.6	5.33	6.04	0.42	0.53	12.09	16.12	3.19	4.26	№ 51
	Печень по строгановски	70/80	270.4	405.2	18.1	26.3	14.2	18.8	30.4	41.4	0.36	0.42	№ 174
	Каша перловая рассыпчатая	120\150	14.7	18.3	2.78	3.48	5.2	6.42	24.5	30.7	0.009	0.02	№ 146
	Компот из с\ф	150\180	67.5	81	0.36	0.43	0	0	17.85	24.42	0.3	0.36	№ 80
	Хлеб пшеничный	60\80	128.7	171.6	3.65	4.87	1.28	1.71	25.1	33.5	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3.3	4.1	0.6	0.75	16.7	20.9	0	0	№ 136
	Итого за обед:		668.5	918.7	33.52	45.22	21.7	28.21	126.64	167.04	3.859	5.06	
Полдник:	Ватрушка с творожным, овощным , фруктовым, сладким фаршем	70\80	255.58	292.08	8.26	9.5	3.07	3.5	48.8	55.7	0	0	№ 159
	Кисель	150\180	46.5	54	0	0	0	0	13.5	16.2	0	0	№ 82
	Итого за полдник:		302.08	346.08	8.26	9.5	3.07	3.5	62.3	71.9	0	0	
Итого за шестой день:			1207.87	1626.24	47.96	63.26	35.81	47.52	225.55	295.56	4.159	9.1	

[illegible]

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на весенне летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Знергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологиче ской карты
					белки		жиры		углеводы				
		ясли\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
День 8 Завтрак:	Каша " Дружба"	150\200	150.7	201	4.66	6.21	5.79	7.73	20.78	27.71	1.46	1.95	№ 81
	Какао с молоком	150\180	135.9	181.88	4.65	6.2	19	25.3	1.75	2.34	1.75	2.34	№ 5; № 6
	Бүтерброд с маслом сливочным и сыром	20\5\7,5											
		25\7\11	125.6	185.7	4.38	6.47	7.7	11.38	9.24	13.66	0.21	0.31	№3; №4
Итого за завтрак:			412.2	568.58	13.69	18.88	32.49	44.41	31.77	43.71	3.42	4.6	
Обед:	Суп с вермишелью на курином бульоне	150\250	68.51	114.18	3.63	6.05	4.79	7.98	6.55	10.92	0	0	№ 48
	Азу	130\180	137.9	191.07	6.7	9.27	6.69	9.59	11.28	15.62	13.51	18.71	№ 154
	Салат из свеклы с черносливом и растительным маслом	45\60	51.3	76.9	2.2	3.24	2	3	7.9	11.93	4.76	7.14	№ 52
	Компот из с\ф	150\180	67.5	81	0.36	0.43	0	0	17.85	24.42	0.3	0.36	№ 80
	Хлеб пшеничный	30\40	64.35	85.8	1.825	2.435	0.64	0.855	12.55	16.75	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3.3	4.1	0.6	0.75	16.7	20.9	0	0	№ 136
Итого за обед:			476.56	657.95	18.015	25.525	14.72	22.175	72.83	100.54	18.57	26.21	
Полдник:	Омлет натуральный	130\150	211.6	244.34	11.2	12.92	17.2	19.85	3.04	3.51	0	0	№ 89
	Хлеб пшеничный	30\40	64.3	85.8	1.82	2.43	0.64	0.85	12.55	16.7	0	0	№ 137
	Салат из зеленого горошка консервированного	40\60	26	39	1.1	1.81	1.23	1.85	2.52	3.78	3.88	5.82	№ 63
	Чай с сахаром	150\9 180\12	30	43	0	0	0	0	8.98	11.98	0	0	№ 74
Итого за полдник:			331.9	412.14	14.12	17.16	19.07	22.55	27.09	35.97	3.88	5.82	
Итого за восьмой день:			1220.66	1638.67	45.825	61.565	66.28	89.135	131.69	180.22	25.87	36.63	



Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на весенний летний период

Примерное десятидневное меню с 9-16 часовым пребыванием детей на весенний летний период														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологичес кой карты	
					белки		жиры		углеводы					
		ясли\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет		
День 9 Завтрак:	Каша пшеничная	150\200	182.8	243.7	5.57	7.26	5.44	7.26	27.29	36.39	5.57	7.42	№ 305	
	Кофейный напиток с молоком	150\180	119.7	159.59	3.6	4.8	3.6	4.8	18.69	24.92	8.7	5.8	№ 11; № 12	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20\5\7,5 25\7\11	125.6	185.7	7.7	11.38	9.4	13.66	9.4	13.66	0.21	0.31	№3 ; №4	
	Итого за завтрак:		428.1	588.99	16.87	23.44	18.44	25.72	55.38	74.97	14.48	13.53		
Обед:	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	150\200	98.02	130.7	2.53	3.38	1.42	1.9	9.18	12.24	5.47	7.3	№ 172	
	Куриные сердечки в соусе	50\75	228	342	19.62	29.4	13.77	20.6	4.29	6.4	2.1	3.15	№ 262	
	Макаронные изделия отварные	110\140	146.8	188	4.3	5.4	2.2	3.1	27.5	34.5	0	0	№ 8	
	Компот из с\ф	150\180	67.5	81	0.36	0.43	0	0	17.85	24.42	0.3	0.36	№ 80	
	Хлеб пшеничный	60\80	128.7	171.6	3.65	4.87	1.28	1.71	25.1	33.5	0	0	№ 137	
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3.3	4.1	0.6	0.75	16.7	20.9	0	0	№ 136	
Итого за обед:			756.02	1022.3	33.76	47.58	19.27	28.06	100.62	131.96	7.87	10.81		
Полдник:	Сырники из творога с молоком гущенным	110\15 150\20	281.1	498.3	6.34	11.2	7.2	12.69	22.68	40.2	0.31	0.43	№ 131	
	Чай с сахаром	150\9 180\12	30	43	0	0	0	0	8.98	11.98	0	0	№ 74	
	Итого за полдник:		311.1	541.3	6.34	11.2	7.2	12.69	31.66	52.18	0.31	0.43		
Итого за девятый день:			1495.22	2152.59	56.97	82.22	44.91	66.47	187.66	259.11	22.66	24.77		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на весенне летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Знергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологическ ой карты
					белки		жиры		углеводы				
		ясли\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
День 10 Завтрак:	Каша вязкая пшенная молочная	150\200	159.75	188.4	5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	28.39	1.46	1.95	№ 151
	Какао с молоком	150\180	135.9	181.88	4.65	6.2	19	25.3	1.75	2.34	1.75	2.34	№ 5
	Бутерброд с маслом	20\5\7,5											
	сливочным и сыром	25\7\11	125.6	185.7	7.7	11.38	9.4	13.66	9.4	13.66	0.21	0.31	№3 ; №4
Итого за завтрак:			421.25	555.98	17.61	24.59	34.47	47.05	32.44	44.39	3.42	4.6	
Обед:	Суп "Харчо" на курином бульоне	150\10 250\13	90.7	152.84	2.95	4.97	3.67	6.19	12.63	21.3	5.34	9.00	№ 96
	Зразы из говядины	70\80	309.4	353.6	27.58	31.52	19.18	21.92	6.3	7.2	0.56	0.64	№ 162
		120\4											
	Пюре из гороха с маслом	150\5	47.4	59.43	23.33	29.23	3.76	4.7	3.76	4.7	0	0	№ 138
	Компот из с\ф	150\180	67.5	81	0.36	0.43	0	0	17.85	24.42	0.3	0.36	№ 80
	Хлеб пшеничный	60\80	128.7	171.6	3.65	4.87	1.28	1.71	25.1	33.5	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3.3	4.1	0.6	0.75	16.7	20.9	0	0	№ 136
	Итого за обед:		730.7	927.47	61.17	75.12	28.49	35.27	82.34	112.02	6.2	10.0	
Полдник:	Вафли	60\70	210	245	1.68	1.96	1.98	2.31	46.38	54.11	0	0	№ 607
	Зефир	60\70	186	217	0.6	0.7	0	0	48.9	57.05	0	0	№ 163
	Кисломолочный продукт	150\180	88.5	106.2	4.35	5.22	4.8	5.76	6	7.2	1.05	1.26	№ 83
Итого за полдник:			484.5	568.2	6.63	7.88	6.78	8.07	101.28	118.36	1.05	1.26	
Итого за десятый день:			1636.45	2051.65	85.41	107.59	69.74	90.39	216.06	274.77	10.67	15.9	
Итого за весь период:			13.366	17.352	425.23	584.07	487.3	598.24	2080.83	2590.87	401	496	
Среднее значение за период:			1336	1735	42	58	48	59.8	208	259	40	49.6	
Содержание белов, жиров, углеводов в меню за период в % от каллорийности			104.70%	103.70%	100%	104.00%	101%	100%	105%	98%	95%	99%	

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые		
					белки	жи	
		если\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет
День 4 Завтрак:	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150\200	140.2	187	4.76	6.35	6.38
	Какао с молоком	150\180	135.9	181.88	4.65	6.2	19
	Бутерброд с маслом сливочным	20\5 25\7	93.8	139.1	1.58	2.34	5.24
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>369.9</b>	<b>507.98</b>	<b>10.99</b>	<b>14.89</b>	<b>30.62</b>
Обед:	Суп картофельный с клецками , с мясом птицы	150\10 200\13	104.7	157.4	3.09	4.13	4.22
	Пюре картофельное	120\150	103.15	128.92	2.71	3.39	3.76
	Соус красный	35\50	21.7	31	0.48	0.69	1.37
	Котлета мясная	60\-	133.2	0	9.5	0	8.93
	Компот из с\ф	150\180	67.5	81	0.36	0.43	0
	Хлеб пшеничный	30\40	64.3	85.8	1.8	2.4	0.64
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3.3	4.1	0.6
<b>Итого за обед:</b>			<b>581.55</b>	<b>593.12</b>	<b>21.24</b>	<b>15.14</b>	<b>19.52</b>
Полдник:	Суфле из рыбы	60\70	96	112.8	9.54	11.03	5.31
	Хлеб пшеничный	30\40	64.3	85.8	1.8	2.4	0.64
	Салат из свеклы с черносливом и растительным маслом	45\60	51.3	76.9	2.2	3.24	2
	Чай с сахаром	150\9 180\12	30	43	0	0	0
<b>Итого за полдник:</b>			<b>241.6</b>	<b>318.5</b>	<b>13.54</b>	<b>16.67</b>	<b>7.95</b>
<b>Итого за четвертый день:</b>			<b>1193.05</b>	<b>1419.6</b>	<b>45.77</b>	<b>46.7</b>	<b>58.09</b>

и детей на весенне летний период

вещества			Витамин С		№ технологической карты
ры	углеводы				
с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
8.51	16.4	21.86	1.46	1.95	№ 245
25.3	1.75	2.34	1.75	2.34	№ 5; № 6
7.76	9.81	14.53	0	0	№ 1\№ 2
41.57	27.96	38.73	3.21	4.29	
5.64	11.3	15.16	3.18	4.25	№ 202
4.69	6.8	27.66	2.68	3.34	№ 47\48
1.95	2.16	3.09	0	0	№ 139
0	3.67	0	0	0	№ 71
0	17.85	24.42	0.3	0.36	№ 80
0.85	12.5	16.7	0	0	№ 137
0.75	16.7	20.9	0	0	№ 80
13.88	70.98	107.93	6.16	7.95	
6.4	2.44	2.87	0.11	0.12	№ 8.6
0.85	12.5	16.7	0	0	№ 137
3	7.9	11.93	4.76	7.14	№ 52
0	8.98	11.98	0	0	№ 74
10.25	31.82	43.48	4.87	7.26	
65.7	130.76	190.14	14.24	19.5	