

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»  
(ООО «КШП «Подросток»)

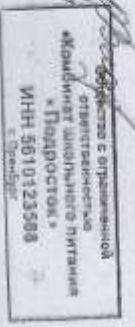
Утверждено:  
Генеральный директор  
ООО «КШП «Подросток»  
*[Подпись]*  
Ф.И.О. С.В. Попков

Примерное 10 – дневное меню  
рациона питания детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)  
для МДОУ с 12 – часовым режимом работы

Утверждено:  
Заместитель МДО, У. № 30  
*[Подпись]*  
Ф.И.О. *[Подпись]*



- Составители:  
1. Заи. производством – Шлея О.В.  
2. Калякунятор – Тараканя Е.Н.



ООО "КШП "Тадаросток"  
Примерное 10-дневное меню  
3-7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		блюда	Берки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>											
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	530	2,31	4,37	14,80		107,90		-	99*	
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	190	8,80	8,93	27,36		216,98		1,46	272*	
Завтрак 1	Чай с молоком или сливками *	180	2,65	2,34	14,31		89,99		1,19	394**	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>405</b>	<b>11,76</b>	<b>15,64</b>	<b>56,47</b>		<b>413,87</b>		<b>2,65</b>	<b>637*</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80		90,00		3,00	537*	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80		47,00		10,00	118*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>250</b>	<b>1,45</b>	<b>0,55</b>	<b>29,60</b>		<b>137,00</b>		<b>13,00</b>	<b>51*</b>	
Обед	Салат из овощей отварной	60	0,90	3,30	5,04		53,40		3,42	51*	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12		114,80		9,68	156*	
Обед	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	9,76	9,85	8,96		164,00		0,53	288**	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72		169,70		-	243*	
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	170	0,25	-	17,08		68,65		0,88	531*	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,50		-	114*	
<b>Итого за Обед</b>		<b>680</b>	<b>26,79</b>	<b>22,48</b>	<b>82,68</b>		<b>649,25</b>		<b>14,31</b>	<b>535*</b>	
Полдник	Раженка	200	5,80	5,00	8,00		100,00		1,40	535*	
Полдник	Пловник	50	2,95	2,35	37,50		163,00		-	608*	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,75</b>	<b>7,35</b>	<b>45,50</b>		<b>283,00</b>		<b>1,40</b>	<b>331*</b>	
Ужин	Вареники лепёнычье	150	21,21	16,13	20,50		312,13		0,27	331*	
Ужин	Соус сметанный	50	0,78	5,31	1,69		57,65		0,03	451*	
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,10	-	15,00		60,00		-	502*	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,27	0,57	17,00		90,50		-	116*	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>25,34</b>	<b>22,01</b>	<b>54,19</b>		<b>520,28</b>		<b>0,30</b>	<b>116*</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>2 035</b>	<b>74,09</b>	<b>68,03</b>	<b>268,44</b>		<b>1 994,40</b>		<b>31,66</b>		

ООО "КШП "Подорошок"  
Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 2</b>								
Завтрак 1	Бульбороды с сыром	10,30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>440</b>	<b>14,64</b>	<b>13,61</b>	<b>70,62</b>	<b>464,20</b>	<b>2,75</b>	
Завтрак 2	Соли овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат из беломочанной капусты с морковью	100	1,40	5,07	9,00	87,40	32,43	20**
Обед	Рассолычки ленинградской	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	76**
Обед	Жаркое по - домашнему	200	24,48	6,25	21,75	241,17	8,52	276**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30	526*
Обед	Хлеб ржаной - пшеничный	45	2,97	0,54	15,30	81,45	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>745</b>	<b>31,01</b>	<b>16,14</b>	<b>82,42</b>	<b>602,62</b>	<b>51,27</b>	
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко стуженное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>14,52</b>	<b>12,01</b>	<b>23,88</b>	<b>261,46</b>	<b>1,63</b>	
Ужин	Рагу из овощей	250	5,00	13,37	21,25	225,00	19,13	201*
Ужин	Курник с птицей	50	5,77	5,28	8,54	106,00	0,00	744***
Ужин	Кисель с витаминами "Кисель-Валетек"	150	-	-	13,80	55,50	15,00	633*
Ужин	Хлеб пшеничный	500	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>500</b>	<b>14,57</b>	<b>19,05</b>	<b>68,19</b>	<b>504,00</b>	<b>34,13</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>2 095</b>	<b>75,79</b>	<b>60,96</b>	<b>264,91</b>	<b>1 922,28</b>	<b>92,78</b>	



ООО "КШТ "Подорожok"  
Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза			
<b>День 3</b>									
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18	0,10	102*	
Завтрак 1	Пудинг творожный запеченный	110	15,18	14,44	23,24	283,80	0,22	325*	
Завтрак 1	Соус молочный сладкий	50	4,30	2,25	6,61	50,75	0,15	351**	
Завтрак 1	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>21,88</b>	<b>16,93</b>	<b>66,30</b>	<b>491,73</b>	<b>3,27</b>		
Завтрак 2	Флоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>15,00</b>		
Обед	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	121*	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,65	95,00	10,30	133*	
Обед	«Ежики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***	
Обед	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,01	297*	
Обед	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,42	0,17	18,87	79,05	9,88	529*	
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	-	114*	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>20,45</b>	<b>24,64</b>	<b>89,08</b>	<b>656,49</b>	<b>28,79</b>		
Полдник	Варенич	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*	
Полдник	Булочка Алтайская	60	5,16	3,00	31,68	174,00	1,20	577*	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>10,96</b>	<b>8,00</b>	<b>39,68</b>	<b>274,00</b>	<b>2,60</b>		
Ужин	Картофельное пюре	150	3,05	4,80	20,42	137,25	18,15	321**	
Ужин	Соусик, вареный, колбаса отварные	65	6,76	13,58	-	149,50	-	400*	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,50	106,00	2,60	534*	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,00	90,50	-	116*	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>465</b>	<b>18,91</b>	<b>23,98</b>	<b>47,02</b>	<b>483,25</b>	<b>20,75</b>		
<b>Итого за День</b>		<b>2 035</b>	<b>72,80</b>	<b>74,15</b>	<b>256,78</b>	<b>1 975,97</b>	<b>70,41</b>		

ООО "КШП "Подорожко"  
Примерное 10-дневное меню  
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 4</b>								
Завтрак 1	Булгурбороды с маслом	5/30	2,31	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	6,90	9,42	26,63	217,01	2,25	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	16,00	79,00	1,28	514*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>435</b>	<b>12,41</b>	<b>16,49</b>	<b>57,43</b>	<b>403,91</b>	<b>3,53</b>	
Завтрак 2	Пшеница свежее (длинно)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>15,00</b>	
Обед	Салат "Здоровье"	60	1,15	5,26	5,04	72,18	5,04	13***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,40	12,10	86,40	6,91	149*
Обед	Карпуста, тушенная с отварными крупами	200	19,49	22,00	8,52	292,28	65,30	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	170	0,42	-	22,95	93,50	0,42	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,14	0,54	16,32	88,98	-	118*
<b>Итого за Обед</b>		<b>678</b>	<b>26,03</b>	<b>31,20</b>	<b>64,93</b>	<b>631,24</b>	<b>77,67</b>	
Полдник	Раженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Вафли	50	1,40	1,63	38,63	175,00	-	607*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,20</b>	<b>6,63</b>	<b>46,63</b>	<b>275,00</b>	<b>1,40</b>	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,61	18,00	125,07	15,74	322**
Ужин	Тартелети рыбные тушеные	100	12,50	3,98	13,80	141,70	0,47	261**
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	354**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>530</b>	<b>19,67</b>	<b>10,48</b>	<b>73,16</b>	<b>466,50</b>	<b>16,22</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>2 043</b>	<b>65,91</b>	<b>65,40</b>	<b>256,85</b>	<b>1 847,15</b>	<b>113,82</b>	

ООО «КШЛТ "Подорошок"  
Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 5</b>								
Завтрак 1	Булгуроводы с сыром	10,30	4,84	2,05	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	230	6,56	6,05	21,83	167,90	1,05	171*
Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,33	394**
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>470</b>	<b>14,36</b>	<b>11,50</b>	<b>52,49</b>	<b>371,58</b>	<b>2,45</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	
Обед	Салат "Стелной"	100	1,80	7,78	13,50	130,75	15,38	11***
Обед	Свекольник	250	2,22	4,57	12,34	99,69	9,41	136*
Обед	Голубцы ленивые	160	14,14	9,08	20,05	218,56	20,04	288**
Обед	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355**
Обед	Компот из альпийское	200	0,45	1,00	32,65	138,60	12,90	374**
<b>Итого за Обед</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>50</b>	<b>3,80</b>	<b>0,40</b>	<b>24,60</b>	<b>117,50</b>	<b>-</b>	<b>114*</b>
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>22,93</b>	<b>24,32</b>	<b>105,24</b>	<b>729,23</b>	<b>58,13</b>	
Полдник	Кефир	190	5,51	4,75	7,60	95,00	1,33	535*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	80	3,60	1,70	22,20	117,99	-	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,11</b>	<b>6,45</b>	<b>29,80</b>	<b>212,99</b>	<b>1,33</b>	
Ужин	Картофель отварной	150	2,85	4,30	23,01	142,35	21,00	318**
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	150	25,74	8,89	6,40	210,00	0,60	249**
Ужин	Кисель с витаминами "Кисельки Валетак"	180	-	-	16,56	66,60	0,00	633*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,29	0,59	17,00	90,50	-	116*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>530</b>	<b>31,88</b>	<b>13,78</b>	<b>62,97</b>	<b>509,45</b>	<b>21,60</b>	
<b>Итого за День</b>		<b>2 190</b>	<b>79,33</b>	<b>56,20</b>	<b>270,30</b>	<b>1 913,25</b>	<b>86,51</b>	



ООО "КШП "Подрастаю"  
Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>День 6</b>									
Завтрак 1	Бутерброды с сыром или повидлом	10,30	2,30	0,24	21,25	96,18	-	102*	
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	7,76	29,16	206,46	1,38	274*	
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	608*	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>400</b>	<b>10,52</b>	<b>10,97</b>	<b>72,91</b>	<b>432,24</b>	<b>2,55</b>		
Завтрак 2	Соли овощные, фруктовые в годные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>		
Обед	Салат из свежих отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	51*	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,78	5,23	11,93	117,96	4,74	154*	
Обед	Биточки рубленые	60	11,90	8,98	11,96	176,00	-	282**	
Обед	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	108,26	0,009	297*	
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,29	-	20,09	81,00	0,80	531*	
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*	
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>25,29</b>	<b>18,24</b>	<b>85,07</b>	<b>605,12</b>	<b>8,97</b>		
Полдник	Варениц	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*	
Полдник	Курник с птицей	50	5,77	5,28	8,54	108,00	0,00	744***	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>11,57</b>	<b>10,28</b>	<b>16,54</b>	<b>208,00</b>	<b>1,40</b>		
Ужин	Запеканка морковная	250	7,95	15,63	49,06	367,95	5,43	153**	
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	354**	
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*	
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>528</b>	<b>11,63</b>	<b>17,70</b>	<b>82,34</b>	<b>538,06</b>	<b>8,24</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2 028</b>	<b>60,06</b>	<b>57,34</b>	<b>276,66</b>	<b>1 871,42</b>	<b>24,16</b>		

ООО УЖИП "Подорожк"  
Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 7</b>								
Завтрак 1	Бульбоборды с маслом	5/30	2,31	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,66	215,40	1,38	268*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	3,04	2,56	15,10	75,05	1,23	513*
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>*</b>	<b>425</b>	<b>11,55</b>	<b>14,39</b>	<b>60,76</b>	<b>398,35</b>	<b>2,61</b>	<b>537*</b>
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>	<b>537*</b>
Обед	Салат "Зимний"	60	1,14	7,66	7,12	101,88	8,64	25***
Обед	Рассолыник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	76**
Обед	Гуляш из говядины	80	13,73	14,67	2,80	198,00	0,87	373*
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	-	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,44	0,18	20,78	86,40	3,96	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>668</b>	<b>25,85</b>	<b>32,39</b>	<b>85,01</b>	<b>738,46</b>	<b>19,39</b>	<b>535*</b>
Полдник	Раженка	200	5,80	5,09	6,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко густое	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>14,52</b>	<b>12,01</b>	<b>23,88</b>	<b>261,46</b>	<b>1,63</b>	<b>259**</b>
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	100	11,23	7,42	17,31	181,24	15,68	259**
Ужин	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,65	150,20	34,31	336**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>530</b>	<b>17,74</b>	<b>14,13</b>	<b>65,92</b>	<b>461,94</b>	<b>49,99</b>	<b>114*</b>
<b>Итого за День</b>		<b>2 033</b>	<b>70,71</b>	<b>73,07</b>	<b>255,37</b>	<b>1 950,21</b>	<b>76,62</b>	



ООО "КШЛ" "Подоросок"  
Примерное 10-дневное меню  
3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Витамины			
<b>День 8</b>									
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*	
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	171*	
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,33	394**	
Завтрак 1	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	-	306*	
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>480</b>	<b>18,60</b>	<b>15,31</b>	<b>49,94</b>	<b>412,68</b>	<b>2,32</b>		
Завтрак 2	Соли овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*	
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>1,05</b>	<b>0,15</b>	<b>19,80</b>	<b>90,00</b>	<b>3,00</b>		
Обед	Винегрет овощной	100	1,37	6,18	8,45	94,80	10,25	45**	
Обед	Щи из свежей капусты с картошкой	250	1,75	4,95	7,77	83,00	18,47	147*	
Обед	"Ежики" тефтели мясные с томатно-сырными соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***	
Обед	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	321**	
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,80	0,00	518*	
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*	
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>19,58</b>	<b>25,40</b>	<b>93,58</b>	<b>677,57</b>	<b>46,07</b>		
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*	
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,60</b>	<b>6,10</b>	<b>36,10</b>	<b>242,00</b>	<b>1,50</b>		
Ужин	Запеканка морковная с творогом	150	13,10	15,60	27,30	288,99	2,40	320*	
Ужин	Салат молочный сладкий	30	2,56	1,35	3,97	30,45	0,09	351**	
Ужин	Пюре свежее (яблоч)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	118*	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,80	534*	
Ужин	Хлеб ржаной - пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	-	116*	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>470</b>	<b>24,32</b>	<b>22,63</b>	<b>59,37</b>	<b>522,34</b>	<b>10,09</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>2 140</b>	<b>74,15</b>	<b>69,59</b>	<b>258,79</b>	<b>1 944,59</b>	<b>62,98</b>		

ООО "КШП "Тордоскок"  
Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 9</b>								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18	-	102*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	8,50	32,22	289,26	1,31	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	508*
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>*</b>	<b>400</b>	<b>12,56</b>	<b>11,71</b>	<b>75,97</b>	<b>515,04</b>	<b>2,48</b>	
Завтрак 2	Проды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>	<b>15,00</b>	
Обед	Игра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	121*
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,72	5,94	13,67	119,25	17,78	59**
Обед	Рагу из овощей	150	3,00	8,03	12,75	135,00	11,48	201*
Обед	Котлеты рубленые	80	11,90	8,98	11,96	176,00	-	282**
Обед	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70	2,97	528*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>22,43</b>	<b>32,51</b>	<b>82,27</b>	<b>714,35</b>	<b>39,23</b>	
Полдник	Варениц	200	5,80	5,00	6,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	-	589*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,05</b>	<b>7,33</b>	<b>37,41</b>	<b>255,83</b>	<b>1,40</b>	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-европейски	220	14,67	8,16	20,80	215,41	8,07	348*
Ужин	Кисель с витаминами "Кисельк Валетек"	180	-	-	16,56	66,60	18,00	633*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Ужин	Кисель с витаминами "Кисельк Валетек"	450	18,47	8,56	61,96	399,51	26,07	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>2 050</b>	<b>64,11</b>	<b>60,71</b>	<b>272,31</b>	<b>1 985,23</b>	<b>64,18</b>	

<b>Д/С</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ККАЛ</b>
Среднее значение за период	70,43	65,44	264,5	1931,92
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18%	35%	58%	



ООО "ЖИТ "Подорожк"  
Примерное 10-дневное меню  
3-7 лет

Примен. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	103*
Завтрак 1	Драчена	120	13,68	18,12	7,68	249,40	0,24	318*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	513*
Завтрак 1	Плоды свежие (яблочки)	50	0,45	0,10	4,05	21,50	30,00	118*
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>410</b>	<b>22,17</b>	<b>23,77</b>	<b>42,39</b>	<b>453,70</b>	<b>31,61</b>	<b>537*</b>
Завтрак 2	Салат овощные, фруктовые и ягоды	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (яблочки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>200</b>	<b>1,10</b>	<b>0,50</b>	<b>23,00</b>	<b>107,00</b>	<b>12,00</b>	<b>11***</b>
Обед	Салат "Стеллой"	60	1,08	4,67	8,10	78,47	9,23	11***
Обед	Суп "Бабушкин"	200	5,96	6,04	11,16	120,48	1,20	86**
Обед	Курлица в соусе с томатом	50	5,66	5,62	1,71	80,00	0,96	410*
Обед	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	140	4,20	5,45	23,65	162,12	11,62	80***
Обед	Компот из яблок	200	0,45	1,00	32,65	138,60	12,90	374**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,27	0,57	17,00	90,50	-	116*
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>20,62</b>	<b>23,36</b>	<b>94,28</b>	<b>670,17</b>	<b>35,91</b>	<b>536*</b>
Полдник	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	560*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	560*
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>13,00</b>	<b>7,82</b>	<b>35,50</b>	<b>272,33</b>	<b>1,20</b>	<b>240*</b>
Ужин	Запеченная овощная	200	6,60	13,10	29,60	263,00	5,78	504*
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,80	117,50	-	114*
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>10,50</b>	<b>13,50</b>	<b>69,40</b>	<b>441,50</b>	<b>8,58</b>	<b>114*</b>
<b>Итого за День</b>		<b>2 010</b>	<b>67,39</b>	<b>68,95</b>	<b>264,57</b>	<b>1 944,70</b>	<b>89,30</b>	

Матрица корреляции (в процентах)

Наименование показателя	Рисунок	-3% <th>1 день</th> <th>2 дня</th> <th>3 дня</th> <th>4 дня</th> <th>5 дней</th> <th>6 дней</th> <th>7 дней</th> <th>8 дней</th> <th>9 дней</th> <th>10 дней</th> <th>Итого за 10 дней</th> <th>Итого за 10 дней</th>	1 день	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней	6 дней	7 дней	8 дней	9 дней	10 дней	Итого за 10 дней	Итого за 10 дней
Количество пропусков на маршруты 3-4 лет	450	427,5	454	411	443	469	403	338	355	671	456	351	4310	431
Количество пропусков на маршруты 5-6 лет	40	38	104	45	93	—	20	—	45	58	—	30	180	38
Тысяч, израсходованных на оплату	11	10,45	4	2	8	8	10	13	9	10	20	21	105	10,5
Средняя зарплата	6	5,7	—	10	—	15	18	—	14	—	—	10	59	5,9
Место	55	52,5	52	106	38	—	60	67,25	74	59	59	20	535,25	53,52
Длина (всплывающий маршрут)	24	22	—	35	—	94	—	3,5	—	—	—	78	240	24
Плотность населения	37	35	—	—	—	67,5	108	—	—	—	—	—	350,5	35,05
Количество остановок	6,9	6,5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Длина остановки	24	22,8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Катящиеся	140	133	8,4	14,12	10,4	—	26,84	41,6	6	46	1,6	90	244,98	24,498
Средняя зарплата	260	247	100	127	198	184	163	80	80	154	171	141	1348	134,8
Плотность населения	106	95	78	381	193	279	253	284	345	234	249	215	2479	247,9
Длина (всплывающий маршрут)	11	10,4	100	40	217	150	55	7	117	50	190	210	1136	113,6
Средняя зарплата	100	91	190	180	—	—	153	150	150	150	—	—	106	10,6
Количество остановок	30	47,5	—	150	—	—	180	—	—	—	180	—	310	31
Средняя зарплата	30	47,5	—	150	—	—	180	—	—	—	180	—	310	31
Средняя зарплата	80	76	83	89	70	80	84	84	81	80	90	50	777	77,7
Плотность населения	43	40,8	80	31	70	59	8	3,6	83	13	3,6	49	413	41,3
Место	12	11,4	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	126	12,6
Место	29	27,5	25	10	30	7	30	4	10	40	52	49	277	27,7
Место	31	19,9	27	19	20	21	22	18	13	28	22	25	215	21,5
Место	11	10,4	3	16	16	14	10	3	17	7	13	18	118	11,8
Место	20	19	39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	199	19,9
Место	0,6	0,57	1	0,5	1	0,5	0,5	1	—	0,05	0,5	1	6,05	0,6
Место	0,6	0,57	1	0,5	1	0,5	0,5	1	—	0,05	0,5	1	6,05	0,6
Место	1,2	1,1	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	6	0,6
Место	47	44,6	53	41	44	43	49	36	38	48	40	42	452	45,2
Место	0,51	0,47	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	5	0,5
Место	3	5,7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	57	5,7

\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дети принт 2012г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дети принт 2011г.