

Примерное десятидневное меню для детей 2-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры и сборник рецептов | |
|--------------------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная жидкая | 150 | 3,0 | 4,9 | 18 | 101 | 189 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Кофейный напиток | 160 | 1,21 | 2 | 10,6 | 80 | 432 | |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 5,13 | 4,6 | 8,44 | 99 | 3 | |
| Итого за завтрак | | | 9,34 | 11,5 | 37,04 | 280 | | |
| 2-Завтрак: | Ряженка 2,5% | 140 | 4,24 | 3,5 | 5,94 | 70 | 435 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| Итого за 2-завтрак | | | 4,24 | 3,5 | 5,94 | 70 | | |
| Обед: | Салат из соленых огурцов с луком | 40 | 1,08 | 2,04 | 1,04 | 26,8 | 20 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Борщ с картофелем | 150 | 1,86 | 2,52 | 9,06 | 65,0 | 77 | |
| | Котлета рубленая | 60 | 9,0 | 9,24 | 7,56 | 120 | 272 | |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,98 | 3,41 | 22,65 | 137,74 | 209 | |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,93 | 69,26 | 394 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 71,2 | | |
| Итого за обед | | | 18,67 | 17,76 | 74,64 | 490 | | |
| Уплотненный полдник: | Омлет с зеленым горошком | 130 | 6 | 4 | 5 | 101 | 219 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна) |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,03 | 0,01 | 6,82 | 26,2 | 10/10 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Батон «Умница» | 25 | 2 | 0,5 | 13,7 | 70 | - | |
| | Булочка «Дорожная» | 50 | 3,39 | 6,98 | 26,07 | 181 | 470 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Яблоко свежее | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 | 368 | |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 11,82 | 11,89 | 60,89 | 420 | | |
| Итого за день: | | | 44,07 | 44,65 | 178,51 | 1260 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры и сборник рецептов | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с крупой | 150 | 1,76 | 4,55 | 10,62 | 81 | 113 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Какао с молоком | 160 | 2,18 | 2,72 | 18,6 | 85 | 433 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 4,5 | 7,28 | 15,6 | 114 | 4 | |
| Итого за завтрак | | | 8,44 | 14,55 | 44,82 | 280 | | |
| 2-Завтрак: | Кефир 2,5% | 155 | 4,0 | 3,5 | 5,6 | 70 | 435 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| Итого за 2-завтрак | | | 4,0 | 3,5 | 5,6 | 70 | | |
| Обед: | Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2 | 3,34 | 37,0 | 33 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна) |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,08 | 50,85 | 67 | |
| | Тефтели мясные(1-й вариант) | 60 | 6 | 5,5 | 11,3 | 150 | 286 | |
| | Картофель отварной | 110 | 1,2 | 3,43 | 17,16 | 103,7 | 333 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Напиток из плодов шиповника | 150 | 0,53 | 0,23 | 18,3 | 77,25 | 441 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 71,2 | | |
| Итого за обед: | | | 11,94 | 14,49 | 68,58 | 490 | | |
| Уплотненный полдник: | Запеканка из творога с морковью | 130 | 13,56 | 10 | 12,72 | 213,7 | 238 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна) |
| | Батон «Умница» | 20 | 1,6 | 0,4 | 10,96 | 56 | | |
| | Сок яблочный | 150 | 0,7 | 0,14 | 13,89 | 60,05 | 442 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Банан свежий | 95 | 1,4 | 0,5 | 19,95 | 90,25 | 368 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях (Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 17,26 | 11,04 | 57,52 | 420 | | |
| Итого за день: | | | 41,64 | 43,58 | 176,52 | 1260 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры и сборник рецептов | |
|--------------------------------------|---------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша кукурузная молочная жидкая | 150 | 4,5 | 3,4 | 15 | 119 | 15 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Чай с молоком | 160 | 1,2 | 1,0 | 8 | 48,15 | 12/10 | |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 3,2 | 6,4 | 12 | 112,85 | 1 | |
| Итого за завтрак | | | 8,9 | 10,8 | 35 | 280 | | |
| 2-Завтрак: | Йогурт 2,5% | 120 | 5 | 4 | 7,3 | 70 | 435 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| Итого за 2-завтрак | | | 5 | 4 | 7,3 | 70 | | |
| Обед: | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,30 | 1,9 | 1,1 | 38,35 | 13 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильногой и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 1,5 | 1 | 13 | 72,45 | 76 | |
| | Суфле куриное | 60 | 9,88 | 9,4 | 2,8 | 140 | 310 | |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,0 | 16 | 100,0 | 321 | |
| | Компот из свежих ягод | 150 | 0,22 | 0,09 | 19 | 68,0 | 375 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 71,2 | | |
| Итого за обед | | | 16,74 | 15,79 | 65,3 | 490 | | |
| Уплотненный полдник: | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 11 | 15 | 164 | 137 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильногой и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 8 | 29 | 393 | |
| | Батон «Умница» | 25 | 2 | 0,5 | 13,7 | 70 | | |
| | Булочка «Творожная» | 40 | 4,72 | 1,6 | 22,72 | 115,2 | 479 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Яблоко свежее | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 | 368 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильногой и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 9,49 | 13,51 | 68,72 | 420 | | |
| Итого за день: | | | 40,13 | 44,1 | 176,32 | 1260 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры и сборник рецептов | |
|--------------------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая молочная жидкая | 150 | 1,6 | 3,5 | 27 | 153 | 2/4 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,03 | 0,01 | 7,3 | 28 | 10/10 | |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 5,13 | 4,6 | 8,44 | 99 | 3 | |
| Итого за завтрак | | | 6,76 | 8,11 | 42,74 | 280 | | |
| 2-Завтрак: | Сок Мультифрукт | 150 | 0,6 | 0,13 | 19 | 70 | 442 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| Итого за 2-завтрак | | | 0,6 | 0,13 | 19 | 70 | | |
| Обед: | Салат из свежих помидоров с растительным маслом | 40 | 0,11 | 2,4 | 3,8 | 31,65 | 14 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | 0,4 | 1,01 | 14 | 54,9 | 98 | |
| | Рагу из птицы | 160 | 11 | 12,2 | 22 | 279 | 309 | |
| | Компот из яблок и кураги | 150 | 0,15 | 0,01 | 23 | 53,25 | 1/10 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 71,2 | | |
| Итого за обед | | | 14,26 | 16,02 | 76,2 | 490 | | |
| Уплотненный полдник: | Сырники из творога | 130 | 20 | 15 | 16 | 291,2 | 219 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Кефир 2,5 % | 100 | 2,6 | 2,2 | 3,6 | 45 | 435 | |
| | Батон «Умница» | 15 | 1,2 | 0,3 | 8,22 | 42 | | |
| | Яблоко свежее | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 | 368 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильногои и В.А.Тугельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 24,2 | 17,9 | 37,12 | 420 | | |
| Итого за день: | | | 45,82 | 42,16 | 175,06 | 1260 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры и сборник рецептов | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3 | 2,94 | 13,02 | 81 | 112 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Какао с молоком | 160 | 2,18 | 2,72 | 18,6 | 85 | 433 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 4,5 | 7,28 | 15,6 | 114 | 4 | |
| Итого за завтрак | | | 9,68 | 12,94 | 47,22 | 280 | | |
| 2-Завтрак: | Ряженка 2,5% | 140 | 4,24 | 3,5 | 5,94 | 70 | 435 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| Итого за 2-завтрак | | | 4,24 | 3,5 | 5,94 | 70 | | |
| Обед: | Салат из картофеля с огурцами | 40 | 0,5 | 1,72 | 5,07 | 44 | 23 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,09 | 2,94 | 7,64 | 71 | 57 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Рулет с луком и яйцом | 60 | 5,46 | 7 | 5,87 | 135,4 | 295 | |
| | Капуста тушеная | 110 | 1,57 | 3,56 | 10,37 | 83,65 | 336 | |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 376 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 71,2 | | |
| Итого за обед | | | 11,55 | 15,63 | 63,17 | 490 | | |
| Уплотненный полдник: | Рыба, тушенная с овощами | 130 | 12,4 | 6,2 | 3,3 | 118,1 | 247 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Картофель отварной | 110 | 1,2 | 3,43 | 17,16 | 103,7 | 333 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Сок яблочный | 150 | 0,76 | 0,15 | 14,78 | 64,2 | 442 | |
| | Батон «Умница» | 20 | 1,6 | 0,4 | 10,96 | 56 | | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Мандарины | 95 | 0,7 | 0,2 | 19 | 78 | 371 | |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 16,66 | 10,38 | 65,2 | 420 | | |
| Итого за день: | | | 42,13 | 42,45 | 181,53 | 1260 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры и сборник рецептов | |
|--------------------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 2 День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | 150 | 4,8 | 3,5 | 21 | 119 | 8/4 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Чай с молоком | 160 | 1,2 | 1,0 | 8 | 48,15 | 12/10 | |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 3,2 | 6,4 | 12 | 112,85 | 1 | |
| Итого за завтрак | | | 9,2 | 10,9 | 41 | 280 | | |
| 2-Завтрак: | Ряженка 2,5% | 140 | 4,24 | 3,5 | 5,94 | 70 | 435 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| Итого за 2-завтрак | | | 4,24 | 3,5 | 5,94 | 70 | | |
| Обед: | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 40 | 0,50 | 2,3 | 3,32 | 34 | 36 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,34 | 1,68 | 12 | 80,05 | 100 | |
| | Котлета рубленая | 60 | 9,0 | 9,24 | 7,56 | 120 | 272 | |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,0 | 16 | 100,0 | 321 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 376 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 71,2 | | |
| Итого за обед | | | 17,01 | 16,63 | 73,1 | 490 | | |
| Уплотненный полдник: | Омлет с зеленым горошком | 130 | 6 | 4 | 5 | 101 | 219 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна) |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,03 | 0,01 | 6,82 | 26,2 | 10/10 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Батон «Умница» | 25 | 2 | 0,5 | 13,7 | 70 | - | |
| | Булочка «Дорожная» | 50 | 3,39 | 6,98 | 26,07 | 181 | 470 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Яблоко свежее | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 | 368 | |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 11,82 | 11,89 | 60,89 | 420 | | |
| Итого за день: | | | 42,27 | 42,92 | 180,93 | 1260 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры и сборник рецептов | |
|--------------------------------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная жидкая | 150 | 3,0 | 4,9 | 18 | 101 | 189 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Кофейный напиток | 160 | 1,21 | 2 | 10,6 | 80 | 432 | |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 5,13 | 4,6 | 8,44 | 99 | 3 | |
| Итого за завтрак: | | | 9,34 | 11,5 | 37,04 | 280 | | |
| 2-Завтрак: | Сок Мультифрукт | 150 | 0,6 | 0,13 | 19 | 70 | 442 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| Итого за 2-завтрак: | | | 0,6 | 0,13 | 19 | 70 | | |
| Обед: | Салат из картофеля с солеными огурцами | 40 | 0,24 | 2,08 | 5,42 | 40,95 | 22 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,04 | 2,93 | 5,08 | 50,85 | 67 | |
| | Биточки рубленые | 60 | 9,0 | 9,24 | 7,56 | 120 | 272 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,98 | 3,41 | 22,65 | 137,74 | 209 | |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,15 | 0,15 | 20,93 | 69,26 | 394 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 71,2 | | |
| Итого за обед: | | | 17,01 | 18,21 | 75,04 | 490 | | |
| Уплотненный полдник: | Запеканка из творога | 130 | 16 | 10,5 | 19,7 | 271 | 224 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Кефир 2,5% | 145 | 3,0 | 3,19 | 6 | 65,2 | 435 | |
| | Батон «Умница» | 15 | 1,2 | 0,3 | 8,22 | 42 | | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Яблоко свежее | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41,8 | 368 | |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 20,6 | 14,39 | 43,22 | 420 | | |
| Итого за день: | | | 47,55 | 44,23 | 174,3 | 1260 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры и сборник рецептов | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3 | 2,94 | 13,02 | 81 | 112 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Какао с молоком | 160 | 2,18 | 2,72 | 18,6 | 85 | 433 | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 40 | 4,5 | 7,28 | 15,6 | 114 | 4 | |
| Итого за завтрак: | | | 9,68 | 12,94 | 47,22 | 280 | | |
| 2-Завтрак: | Йогурт 2,5% | 120 | 5 | 4 | 7,3 | 70 | 435 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| Итого за 2-завтрак: | | | 5 | 4 | 7,3 | 70 | | |
| Обед: | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 0,39 | 2,46 | 1,49 | 29,68 | 15 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильногои и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,29 | 3,0 | 9,79 | 85 | 81 | |
| | Котлета рубленая из птицы | 60 | 11,16 | 6,5 | 9,2 | 162 | 314 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Картофель в молоке | 110 | 2,56 | 2,64 | 12 | 87,02 | 319 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильногои и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с |
| | Компот из яблок и изюма | 150 | 0,21 | 0,01 | 13,86 | 55,1 | 2/10 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 71,2 | | |
| Итого за обед: | | | 20,21 | 15,01 | 59,74 | 490 | | |
| Уплотненный полдник: | Винегрет овощной | 130 | 1,76 | 6 | 10,96 | 123,15 | 45 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильногои и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 213 | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,01 | 8 | 29 | 393 | |
| | Булочка Школьная | 40 | 3,33 | 1,3 | 22,4 | 114,6 | 472 | |
| | Банан свежий | 95 | 1,4 | 0,5 | 19,95 | 90,25 | 368 | |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 11,66 | 12,41 | 61,61 | 420 | | |
| Итого за день: | | | 46,55 | 44,36 | 175,87 | 1260 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры и сборник рецептов | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша кукурузная молочная жидкая | 150 | 4,5 | 3,4 | 15 | 119 | 15 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Чай с молоком | 160 | 1,2 | 1,0 | 8 | 48,15 | 12/10 | |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 3,2 | 6,4 | 12 | 112,85 | 1 | |
| Итого за завтрак: | | | 8,9 | 10,8 | 35 | 280 | | |
| 2-Завтрак: | Кефир 2,5% | 155 | 4,0 | 3,5 | 5,6 | 70 | 435 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| Итого за 2-завтрак: | | | 4,0 | 3,5 | 5,6 | 70 | | |
| Обед: | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,30 | 1,9 | 1,1 | 38,35 | 13 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильногои и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с |
| | Суп картофельный с крупой | 150 | 0,4 | 1,01 | 14 | 54,9 | 98 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Оладьи из печени | 60 | 8,9 | 10 | 4,2 | 153,42 | 34/8 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Каша гречневая вязкая | 110 | 3,36 | 2,9 | 14,68 | 100,1 | 324 | |
| | Свекла ,тушенная в молочном соусе | 30 | 0,65 | 1,5 | 3,0 | 18,78 | 137 | |
| | Компот из яблок и кураги | 150 | 0,15 | 0,01 | 23 | 53,25 | 1/10 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 71,2 | | |
| Итого за обед: | | | 14,9 | 17,92 | 73,3 | 490 | | |
| Уплотненный полдник: | Рыба, тушенная с овощами | 130 | 12,4 | 6,2 | 3,3 | 118,1 | 247 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильногои и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Картофель отварной | 110 | 1,2 | 3,43 | 17,16 | 103,7 | 333 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Сок яблочный | 150 | 0,76 | 0,15 | 14,78 | 64,2 | 442 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильногои и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с. |
| | Батон «Умница» | 20 | 1,6 | 0,4 | 10,96 | 56 | | |
| | Мандарины | 95 | 0,7 | 0,2 | 19 | 78 | 371 | |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 16,66 | 10,38 | 65,2 | 420 | | |
| Итого за день: | | | 45,92 | 42,4 | 179,18 | 1260 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры и сборник рецептов | |
|--------------------------------------|--|-----------|--|--|--|-------------------------|--------------------------------|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша ячневая молочная жидкая | 150 | 4,48 | 3,95 | 23,04 | 153 | 14/4 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Чай с сахаром | 160 | 0,03 | 0,01 | 7,3 | 28 | 10/10 | |
| | Бутерброд с сыром | 40 | 5,13 | 4,6 | 8,44 | 99 | 3 | |
| Итого за завтрак: | | | 9,64 | 8,56 | 38,78 | 280 | | |
| 2-Завтрак: | Ряженка 2,5% | 140 | 4,24 | 3,5 | 5,94 | 70 | 435 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| Итого за 2-завтрак: | | | 4,24 | 3,5 | 5,94 | 70 | | |
| Обед: | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 40 | 0,52 | 3,95 | 2,94 | 48,66 | 21/1 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,25 | 3 | 7,28 | 52,4 | 85 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с |
| | Пудинг из говядины | 60 | 14,45 | 7 | 0,69 | 112 | 290 | |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,98 | 3,41 | 22,65 | 137,74 | 209 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Компот из свежих ягод | 150 | 0,22 | 0,09 | 19 | 68,0 | 375 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 13,4 | 71,2 | | |
| Итого за обед: | | | 23,02 | 17,85 | 65,96 | 490 | | |
| Уплотненный полдник: | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 11 | 15 | 164 | 137 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с |
| | Напиток из плодов шиповника | 160 | 0,57 | 0,24 | 19,5 | 81,75 | 441 | Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования . - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. |
| | Батон «Умница» | 30 | 2,4 | 0,6 | 16,44 | 84 | | |
| | Банан свежий | 95 | 1,4 | 0,5 | 19,95 | 90,25 | 368 | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях \Под редакцией М. П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М. :Дели принт,2011-584с |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 6,67 | 12,34 | 70,89 | 420 | | |
| Итого за день: | | | 43,57 | 42,25 | 181,57 | 1260 | | |
| Итого за весь период: | | | 439,65 (13,9 % от калор.рациона) | 433,1 (30,9 % от калор. рациона) | 1779,63 (56,49 % от калор.рациона) | 12600 | | |
| Среднее значение за период: | | | 43,96 | 43,33 | 177,97 | 1260 | | |