

Утверждено

Методический МДОУ «Рязский детский сад №10»

О.Б. Рубайлова

«28» мая 2021 г. № 101



Примерное десятидневное меню

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Рязский детский сад №10»

для детей от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет

с 10,5 – часовым пребыванием

(весна – лето; зима – осень)

Разработано в соответствии

с санитарно-эпидемиологическими правилами
и нормативами СанПин 2.3/2.4.3590-20

"Санитарно-эпидемиологические требования

к организации общественного питания населения"

утвержденными постановлением Главного

государственного санитарного врача

России от 27 октября 2020 г. N 32

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп-туры
		1-3 г.	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет		
День 1	Единица измерен. блюда	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
		Завтрак:	450	500								
	Каши «Дружба» вязкая молочная	150	200	3,27	4,36	3,51	4,67	13,5	18,04	141	188	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,32	2,79	2	2,4	10,62	12,75	69,98	83,97	395
	Печенье	25	40	1,31	2,1	4,75	7,6	16,27	26,04	115	184	9.7.9.8 «Лечебное и рациональное питание. Картошка
												блюда». Практическое руководство для врачей-диетологов, диетестер детских ЛПУ
												В.И.Мурох, Д.А.Соколова и др.-2-е изд.- Минск» Урожай» 2002.
Второй завтрак	Сок яблочный	150	150	0,15	0,15	0	0	15,15	15,15	69	69	399
		Итого:	475	570	7,05	9,4	10,26	14,67	55,54	71,98	394,9	525
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
		Салат из свежлы	40	45	0,57	0,72	2,43	3,04	3,34	4,18	37,56	46,95
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,61	2,15	1,7	2,27	11,03	14,71	77,85	103,8	82
	Рагу из овощей - куры отварные	175	215	14,11	17,01	11,38	13,81	14,34	17,78	199,73	242,83	137
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,82	24,99	85	102	376
	Хлеб ржаной	30	38	1,4	1,78	0,32	0,41	11,22	14,21	57,6	72,96	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	545	683	18,02	22,05	15,85	19,55	60,75	75,87	457,7	568,5	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
		Блинчики	70	80	4,71	5,4	6,13	7,01	19,01	21,73	144,9	165,6
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,45	20,94	68,33	82	378

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп- туры	
		1-3 г.	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет		
				г	г	г	г	г	г				
День 2	Единица измерен. Норма выхода блюда	450	500										
		240	290	6,52	8,04	6,41	7,4	46,62	57,88	260,7	318,8		
Итого за 1 день		1260	1543	31,59	39,49	32,52	41,62	162,9	205,7	1113	1412,3		
Завтрак:	Норма выхода блюда	150	200	3,75	5	4,09	5,45	14,2	18,94	92,7	123	93	
		150	180	2,48	2,97	3,22	3,87	10,3	12,45	82,6	99	397	
		20	30	1,63	2,42	3,17	4,69	10,2	15,13	78,6	116,3	1	
		5	7										
		92	91	0,47	0,46	0,47	0,46	8,1	8,09	40,4	40,04	368	
		417	508	8,33	10,85	10,95	14,4	42,8	54,61	294,3	378,3		
		450	600										
		40	50	1,77	2,22	0,75	0,94	3,14	3,93	32,76	40,95	38	
		150	200	5,25	7	2,85	3,8	13,8	18,51	107,8	143,7	81	
		120	150	2,45	3,06	3,8	4,8	16,9	21,12	109,6	137	321	
60	70	6,21	7,25	6,2	7,23	5,73	6,68	94,5	110,2	277			
150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73,3	88	372			
30	38	1,4	1,78	0,32	0,41	11,2	14,21	57,6	72,96	ГОСТ 31807-2018			
550	688	17,2	21,45	14,04	17,3	68,6	85,95	475,5	592,8				
200	250												
100	120	11,59	13,85	8,72	10,4	25,8	30,96	192,9	231,5	235			
Подник блюда		100	120	11,59	13,85	8,72	10,4	25,8	30,96	192,9	231,5	235	

Итого за 2 день	Соус сметанный	15	20	0,27	0,36	1,62	2,16	2,52	3,36	24	32	354
	Молоко 3,2%	150	180	4,5	5,46	4,8	5,76	7,05	8,46	90	108	400
	Хлеб пшеничн.	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	10,1	15,21	47,5	71,25	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	285	350	17,94	22,04	15,34	18,6	45,4	57,99	354,4	442,7	
		1252	1546	43,47	54,34	40,33	50,3	156	198,5	1124	1413	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп-туры
		1-3 г.	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
				г	г	г	г	г	г			
День 3	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	450	500									
	Каша гречневая вязкая	150	200	5,52	7,36	4,84	6,45	24,75	33	166,2	221,7	168
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,32	2,79	2	2,4	10,62	12,75	69,97	83,97	395
	Бутерброд с маслом сливочным.	20	30	1,63	2,42	3,17	4,69	10,2	15,13	78,6	116,3	1
	Сок яблочный	5	7									
Второй завтрак		150	150	0,15	0,15	0	0	15,15	15,15	69	69	399
	Итого:	475	567	9,62	12,72	10,01	13,54	60,72	76,03	383,7	490,9	
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
	Салат из соленых огурцов с луком	40	50	0,66	0,82	1,93	2,41	2,4	3	28,18	35,23	19
	Суп с рыбными консервами	150	200	3,65	4,87	5,79	7,72	10,1	13,47	100,5	134	87
	Картофель в молоке	110	130	2,57	3,04	2,73	3,23	14,47	17,11	101,2	119,7	126
	Котлета рыбная запеченная	70	80	6,72	7,69	5,91	6,76	6,98	7,98	112	128	255
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,82	24,99	85	102	376
	Хлеб ржаной	30	38	1,4	1,78	0,32	0,41	11,22	14,21	57,6	72,96	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	550	678	15,33	18,59	16,7	20,55	65,99	80,76	484,4	591,8	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
	Капуста тушеная	120	150	2,21	2,77	3,88	4,85	11,31	14,14	90,08	112,6	132

Итого за 3 день	Пшеницель рубленый	70	80	9,99	11,42	9,11	10,42	12,99	14,85	161,8	185	282
	Чай с лимоном	150	180	0,45	0,54	0,01	0,01	5,41	6,49	22,73	27,28	393
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	15,21	15,21	71,25	71,25	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	370	440	15,02	17,1	13,3	15,58	44,92	50,69	345,8	396,1	
		1395	1685	39,97	48,41	40,01	49,67	171,63	207,48	1213,9	1478,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая я ценность (ккал)		№ рецеп- туры		
		1-3 г.	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет			
				1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет					
День 4 Завтрак:	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
	Норма выхода блюда	450	500											
	Омлет натуральный	80	80	7,05	7,05	13,59	13,59	1,35	1,35	146	146	215		
	Какао с молоком	150	180	2,48	2,97	3,22	3,87	10,3	12,45	82,6	99	10		
	Бутерброд с сыром	20	30	3,99	5,94	3,8	5,66	10,15	15,09	100,4	149,2	3		
		15	22											
	Фрукт яблоко	91	91	0,47	0,46	0,47	0,46	8,1	8,09	40,4	40,04	368		
Итого:	357	403	13,99	16,42	21,08	23,58	29,9	36,98	369,4	434,2				
Обед	Норма выхода блюда	450	600											
	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	50	0,54	0,68	0,09	0,11	3,4	4,25	17,08	21,35	35		
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	2,62	3,5	5,17	6,9	8,25	11	76,2	101,6	57		
	Картофель в молоке	110	130	2,57	3,04	2,73	3,23	14,47	17,11	101,2	119,7	319		
	Бефстроганов из печени говяжьей	85	100	7,84	9,23	7,06	8,3	6,47	7,61	130	153	148		
	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73,3	88	372		
	Хлеб ржаной	30	38	1,4	1,78	0,32	0,41	11,22	14,21	57,6	72,96	ГОСТ 31807-2018		
	Итого:	565	698	15,09	18,37	15,49	19,09	61,71	75,68	455,3	556,6			
	Норма выхода блюда	200	250											
	Сырники из творога	60	80	9,36	12,48	5,1	6,8	11,8	15,74	122,4	169,2	231		
Соус сметанный	15	20	0,27	0,36	1,62	2,16	2,52	3,36	24	32	354			

5

Подлинник	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,82	24,99	85	102	376
	Хлеб ржаной	30	38	1,4	1,78	0,32	0,41	11,22	14,21	57,6	72,96	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	525	688	17,04	21,67	18,08	23,23	81,65	107,1	510,4	667,9	
	Норма выхода блюда	200	250									
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	213
Винегрет овощной	160	180	2,17	2,45	9,88	11,12	13,5	15,19	133	150	45	
Йогурт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	401	
Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	15,21	15,21	71,25	71,25	ГОСТ 31807-2018	
Итого:	380	430	13,97	15,12	18,53	20,52	45,49	50,4	384,0	424,0		
Итого за 5 день	1380	1685	39,2	47,6	46,99	57,79	182,8	226,8	1247	1542		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп-туры	
		1-3 г.	3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет			
День 6 Завтрак:	Единица измерен. Норма выхода блюда	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал		
		450	500										
		Каша вязкая пшеничная	150	200	4,02	5,36	4,91	6,54	25,43	33,91	141	188	168
		Какао с молоком	150	180	2,48	2,97	3,22	3,87	10,3	12,45	82,6	99	397
		Печенье	25	40	1,31	2,1	4,75	7,6	16,27	26,04	115	184	9,7;9,8«Лечебное и рациональное питание. Картошка бифид» Практическое руководство для врачей-диетологов, диетологов детских ЛПУ. В.И.Мурох, Л.А.Сokolova кав и др. 2-е изд. - Минск» Урожай» 2002.
Второй завтрак	Фрукт яблоко	92	91	0,47	0,46	0,47	0,46	8,1	8,09	40,4	40,04	368	
	Итого:	417	511	8,28	10,89	13,35	18,47	60,1	80,49	379	511		
Обед	Норма выхода блюда	450	600										
		Салат из свеклы с	40	50	0,57	0,71	2,43	3,05	2,63	3,29	38,58	48,23	

	огурцами солеными	150	200	5,25	7	2,85	3,8	13,8	18,51	107,8	143,7	81
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,25	7	2,85	3,8	13,8	18,51	107,8	143,7	81
	Ленивые голубцы	120	160	10,61	14,12	6,81	9,07	15,03	20,05	164	218	298
	Соус сметанный с томатом	15	20	0,26	0,35	0,74	0,93	1,05	1,4	12	16	355
	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73,3	88	372
	Хлеб ржаной	30	37	1,4	1,73	0,32	0,39	11,22	13,83	57,6	71,04	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	505	647	18,21	24,05	13,27	17,38	61,63	78,58	453,2	584,9	
Поддник	Норма выхода блюда	200	250									
	Оладьи	100	110	7,68	8,45	11,81	13	40,91	45	215	237	449
	Кисель из плодов или ягод свежих	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,45	20,94	68,33	82	378
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	10,16	15,21	47,5	71,25	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	270	320	9,49	11,09	12,09	13,39	68,52	81,15	330,8	390,2	
Итого за 6 день		1192	1478	35,98	46,03	38,71	49,24	190,2	240,2	1163	1486	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп-туры	
		1-3 г.	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет		
				1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет				
День 7	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Завтрак:	Норма выхода блюда	450	500										
	Омлет натуральный	80	80	7,05	7,05	13,59	13,59	1,35	1,35	146	146	215	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,32	2,79	2	2,4	10,62	12,75	69,98	83,97	395	
	Бутерброд с сыром	20	30	3,99	5,94	3,8	5,66	10,15	15,09	100,4	149,2	3	
	Сок яблочный	15	23	0,15	0,15	0	0	15,15	15,15	69	69	399	
Второй завтрак	Итого:	150	150	0,15	0,15	0	0	15,15	15,15	69	69		
	Норма выхода блюда	415	463	13,51	15,93	19,39	21,65	37,27	44,34	385,3	448,1		
Обед	Норма выхода блюда	450	600										
	Салат из моркови и	40	50	1,77	2,22	0,75	0,94	3,14	3,93	32,76	40,95	38	

	яблоко																			
	Суп с рыбными консервами	150	200	3,65	4,87	5,79	7,72	10,1	13,47	100,5	134	87								
	Пюре картофельное	120	150	5,25	7	2,85	3,8	13,8	18,51	107,8	143,7	321								
	Биточки рыбные запеченные	70	80	6,72	7,69	5,91	6,76	6,98	7,98	112	128	255								
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,82	24,99	85	102	376								
	Хлеб ржаной	30	37	1,4	1,73	0,32	0,39	11,22	13,83	57,6	71,04	ГОСТ 31807-2018								
	Итого:	560	697	19,12	23,9	15,64	19,63	66,06	82,71	495,6	619,6									
Полдник	Норма выхода блюда	200	250																	
	Запеканка из творога	80	100	14,03	17,53	4,1	5,12	17,35	21,69	182,4	228	237								
	Соус сметанный	15	20	0,27	0,36	1,62	2,16	2,52	3,36	24	32	354								
	Хлеб пшеничный	30	30	1,58	2,37	0,2	0,3	10,16	15,21	47,5	71,25	ГОСТ 31807-2018								
	Молоко 3,2%	150	180	4,5	5,46	4,8	5,76	7,05	8,46	90	108	400								
	Итого:	265	330	20,38	25,72	10,72	13,34	37,08	48,72	343,9	439,2									
Итого за 7 день		1240	1490	53,01	65,55	45,75	54,62	140,4	175,7	1224,	1506,									

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп-туры
		1-3 г.	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
День 8	Единица измерен. Норма выхода блюда	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая	150	200	2,58	3,44	3,05	4,07	12,97	17,3	96,1	128	168
	Какао с молоком	150	180	2,48	2,97	3,22	3,87	10,3	12,45	82,6	99	397
	Бутерброд с маслом сливочным	20	30	1,63	2,42	3,17	4,69	10,2	15,13	78,6	116,3	1
	Фрукт яблоко	5	7									
	Итого:	92	91	0,47	0,46	0,47	0,46	8,1	8,09	40,4	40,04	368
Обед	Норма выхода блюда	417	508	7,16	9,29	9,91	13,09	41,57	52,97	297,7	383,3	
	Борщ с картошкой	150	200	3,22	4,3	8,55	11,4	9	12	65,88	87,84	58

Подлик	Плов из пшеницы	150	170	15	17	9,76	11,06	25,08	28,42	244	276,6	304
	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73,3	88	372
	Хлеб ржаной	30	38	1,4	1,73	0,32	0,39	11,22	13,83	57,6	71,04	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	530	647	19,74	23,17	18,75	22,99	63,2	75,75	440,7	523,4	
	Норма выхода блюда	200	250									
	Салат из белокочанной капусты	80	100	1,12	1,4	2,26	2,83	6,84	8,55	69,92	87,4	20
	Оладьи из печени говяжьей	60	80	4,63	6,17	5,72	7,64	10	13,33	85,44	113,9	284
	Чай с лимоном	150	180	0,45	0,54	0,01	0,01	5,41	6,49	22,73	27,28	393
	Кондитерские изд.	20	35	1,44	2,52	3,82	6,69	13,02	22,78	92,4	161,7	9,7,9,8(Лечебное и рациональное питание. Картошка бпюл) Практическое руководство для врачей-диетологов, диетогестёр детских ЛПУ. В.И.Мурок, Д.А.Соколова и др. 2-е изд. - Минск: Урожай, 2002.
	Итого за 8 день	1297	1590	37,7	46,25	40,87	53,65	160,3	200,2	1104	1392	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп-туры		
		1-3 г.	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет			
				1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет					
День 9	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
	Норма выхода блюда	450	500											
	Каша вязкая рисовая	150	200	2,1	2,8	3,6	4,8	21,89	29,19	128,1	170,9	168		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,32	2,79	2	2,4	10,62	12,75	69,98	83,97	395		
Завтрак:	Бутерброд с маслом сливочным	20	30	1,63	2,42	3,17	4,69	10,2	15,13	78,6	116,3	1		

Второй завтрак	Сок яблочный	150	150	0,15	0,15	0	0	15,15	15,15	69	69	399
		Итого:	475	567	6,2	8,16	8,77	11,89	57,86	72,22	345,6	440,1
Обед	Норма выхода блюда	450	600									
		Салат из свежкл.	40	50	0,57	0,72	2,43	3,04	3,34	4,18	37,56	46,95
	Суп рассольник	150	200	0,97	1,3	2,27	3,03	7,83	10,45	62,55	83,4	73
	Капустя тушеная	120	150	2,21	2,77	3,88	4,85	11,31	14,14	90,12	112,6	132
	Бефстроганов из отварного мяса	60	90	7,75	11,63	6,2	9,3	4,3	6,45	93,3	140	278
	Компот из сушёных фруктов	150	180	0,33	0,39	0,02	0,02	20,82	24,99	85	102	376
	Хлеб ржаной	30	37	1,4	1,73	0,32	0,39	11,22	13,83	57,6	71,04	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	550	707	13,23	18,54	15,12	20,63	58,82	74,04	426,1	555,9	
Полдник	Норма выхода блюда	200	250									
		Сырники из творога	60	80	9,36	12,48	5,1	6,8	11,8	15,74	122,4	169,2
	Соус сметанный	15	20	0,27	0,36	1,62	2,16	2,52	3,36	24	32	354
	Чай с лимоном	150	180	0,45	0,54	0,01	0,01	5,41	6,49	22,73	27,28	393
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	15,21	20,28	71,25	95	ГОСТ 31807-2018
	Итого:	255	320	12,45	16,54	7,03	9,37	34,94	45,87	240,3	323,5	
Итого за 9 день		1280	1594	31,88	43,24	30,92	41,89	151,6	192,1	1012	1319	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецеп-туры
		1-3 г.	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3 г.	3-7 лет	
День 10	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
		450	500									
Завтрак:	Норма выхода блюда	150	200	4,29	5,73	5,04	6,73	18,51	24,68	122,7	163,6	168
		Каша ячневая вязкая	150	180	2,48	2,97	3,22	3,87	10,3	12,45	82,6	99
	Бутерброд с маслом сливочным	20	30	1,63	2,42	3,17	4,69	10,2	15,13	78,6	116,3	1
	Фрукт яблоко	5	7									
Второй завтрак	Итого:	92	91	0,47	0,46	0,47	0,46	8,1	8,09	40,4	40,04	368
		417	508	8,87	11,58	11,9	15,75	47,11	60,35	324,3	418,9	
Обед	Норма выхода	450	600									

блюда													
	Сагат из моркови	40	50	0,35	0,44	0,05	0,06	4,76	5,95	14,55	18,19	41	
	Ши из свежей капусты с картофелем	150	200	1,02	1,36	2,89	3,86	4,01	5,35	46,5	62	67	
	Пюре картофельное	120	150	5,25	7	2,85	3,8	13,8	18,51	107,8	143,7	321	
	Биточки мясные рубленый	70	80	9,11	10,42	8,24	9,42	13,86	15,85	135,8	155,3	282	
	Соус сметанный с томатом	15	20	0,26	0,35	0,74	0,93	1,05	1,4	12	16	355	
	Компот из свежих плодов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73,3	88	372	
	Хлеб ржаной	30	37	1,4	1,73	0,32	0,39	11,22	13,83	57,6	71,04		ГОСТ 31807-2018
	Итого:	575	717	17,51	21,44	15,21	18,6	66,6	82,39	447,5	554,2		
	Норма выхода блюда	200	250										
Подник	Булочка домашняя.	70	80	5,09	5,81	8,76	10,01	37,74	43,13	250,6	286	469	
	Йогурт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	401	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	10,16	15,21	47,5	71,25		ГОСТ 31807-2018
	Итого:	240	290	11,02	13,4	12,71	14,81	64,4	78,21	415,1	497,2		
Итого за 10 день		1257	1515	37,4	46,42	39,82	49,16	178,1	220,9	1186	1470		
Итого		12740	15572	392,38	490,39	403,24	506,57	1628,43	2043,78	11519	14471,1		
Среднее значение на 10 дней		1274	1557,2	39,3	49	40,3	50,6	162,9	204,4	1151,9	1447,11		

Химический состав суточного набора продуктов по дням для детей от 1 года до 3 лет и от 3 до 7 лет, посещающих МДОУ «Рязский детский сад №10» к 10 - дневному меню (весна - лето; осень - зима)

Дни	Химический состав набора							
	Белки г.		Жиры г		Углеводы г.		Энергетическая ценность (ккал)	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
1 день	31,59	39,49	32,52	41,62	162,9	205,7	1113	1412,3
2 день	43,47	54,34	40,33	50,3	156	198,5	1124	1413
3 день	39,97	48,41	40,01	49,67	171,63	207,48	1213,9	1478,8
4 день	42,18	53,06	47,32	58,63	134,5	176,2	1133	1452
5 день	39,2	47,6	46,99	57,79	182,8	226,8	1247	1542
6 день	35,98	46,03	38,71	49,24	190,2	240,2	1163	1486
7 день	53,01	65,55	45,75	54,62	140,4	175,7	1224	1506
8 день	37,7	46,25	40,87	53,65	160,3	200,2	1104	1392
9 день	31,88	43,24	30,92	41,89	151,6	192,1	1012	1319
10 день	37,4	46,42	39,82	49,16	178,1	220,9	1186	1470
Среднесуточный состав набора	39,3	49	40,3	50,6	162,9	204,4	1151,9	1447,11

Таблица среднего набора продуктов по дням на детей МДОУ "Ряжский детский сад №10" от 1 года до 3 лет и с 3 до 7 лет (весна-лето, осень-зима:)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	1 День		2 День		3 День		4 День		5 День		6 День		7 День		8 День		9 День		10 День		Всего за 10 дней		В среднем за 10 дней		
	кг/л	сад	кг/л	сад	кг/л	сад	кг/л	сад	кг/л	сад	кг/л	сад	кг/л	сад	кг/л	сад	кг/л	сад	кг/л	сад	кг/л	сад	кг/л	сад	
к.о. молочная и кисломолочные продукты	288	320	400	471	270	306	142	158	380	440	280	320	301	353	224	256	220	250	429	501	2934	3375	2934	337,5	
лг (5%-9% м.д.ж.)	0	0	56	75	0	0	56	75	0	0	0	0	57	75	0	0	56	75	0	0	225	300	225	30	
ана	0	0	8	10	0	0	15	18	8	10	3	5	8	10	5	5	13	15	8	10	68	83	6,8	8,3	
0-й категории	0	0	0	0	0	0	15	22	0	0	0	0	15	23	0	0	0	0	0	0	30	45	3	4,5	
1-й категории	0	0	56	61	54	60	10	10	64	70	64	70	0	0	0	0	63	72	64	70	375	413	37,5	41,3	
ца (куры, цыплята-бройлеры, индейка)	75	90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	180	15	18	
рашенная, 1 кар.	0	0	0	0	0	0	0	108	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	150	188	15	18,8	
продукты (печенье, язык, сердце)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
фа (филе), в т.ч. филе слабо - или малосоленое	0	0	0	0	120	139	0	0	0	0	0	0	120	139	0	0	0	0	0	0	240	278	24	27,8	
ио шт.	5,2	5,2	15	15	16	16	75	75	48	48	20	20	83	83	15	15	15	15	16	16	308,2	308,2	30,82	30,82	
итрофель	84	102	131	155	122	145	107	130	88	104	30	35	145	175	30	40	45	55	144	144	900	1085	90	108,5	
кози (свежие, замороженные, консервированные), мясной солонки и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре,	125	154	166	181	218	270	100	124	119	160	144	184	45	54	179	228	226	281	95	118	1437	1754	143,7	175,4	
ель-г.	25	26	47	57	3	4	140	148	0	0	122	127	17	21	125	131	3	4	122	127	604	645	60,4	64,5	
укты свежие	13	15	0	0	13	15	0	0	13	15	0	0	16	21	0	0	13	15	0	0	68	81	6,8	8,1	
кофрукты	150	150	0	0	150	150	0	0	150	150	0	0	150	150	0	0	150	150	0	0	750	750	75	75	
ни фруктовые и овощные																					0	0	0	0	
лители витаминизированные	30	38	30	38	30	38	30	38	30	38	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	300	375	30	37,5	
об ржаной	20	30	40	60	70	80	50	60	60	70	20	30	50	70	60	70	50	70	50	70	470	610	47	61	
об пшеничный	20	30	30	35	24	35	0	0	16	24	45	69	9	13	44	55	24	35	18	25	32,1	32,1	22,3	32,1	
уфы, бородине	10	13	14	19	0	0	0	0	36	58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	90	6	9	
пшеничные	35	38	3,5	4	7	7	15,5	16	5	6	52	62	8,5	9	4	5	14	16	45	55	187,5	218	18,75	21,8	
еко сдобное	10	12	15	19	17	20	15	15	15	18	10	11	12	13	12	15	12	15	17	20	135	158	13,5	15,8	
еко раскатанное	7	8	4	4,5	8	10	6	7,5	9,5	11,5	6,5	8,5	4	4,5	6,5	8,5	9	11	7,5	9	68	83	6,8	8,3	
идатерские мадели	25	40	0	0	0	0	20	35	0	0	25	40	0	0	0	35	0	0	0	0	90	150	9	15	
идатерские мадели	0	0	0	0	0,8	1	0,9	1,1	0	0	0	0	0	0	0,9	1,1	0,9	1,1	0	0	3,5	4,3	0,35	0,43	
иде - порошок	0	0	0,75	0,9	0	0	0,75	0,9	0	0	0,75	0,9	0	0	0,75	0,9	0	0	0,75	0,9	3,75	4,5	0,375	0,45	
специальный напиток	1,5	1,8	0	0	1,5	1,8	0	0	1,5	1,8	0	0	1,5	1,8	0	0	1,5	1,8	0	0	7,5	9	0,75	0,9	
в т.ч. в том числе для приготовления блинов и напитков, а также для использования пищевой продукции промышленного производства, содержащих сахар до 10% в расчете на сухое вещество, от его содержания в используемом готовом изделии	22	27	17,5	17	20	24	21,5	26	14	17	22	26	15,5	19	21	26	23,5	29	17,5	21,5	194,5	232,5	19,45	23,25	
кондиции кислородные	0,8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0,8	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3,7	0,3	0,3	
кондиции кислородные	7,5	11	0	0	0	0	0	0	0	0	7,5	11	0	0	0	0	0	0	0	0	15	22	1,5	2,2	
иде	2,25	3,75	2,25	3,75	2,25	3,75	2,25	3,75	2,25	3,75	2,25	3,75	2,25	3,75	2,25	3,75	2,25	3,75	2,25	3,75	22,5	37,5	2,25	3,75	
м. состав (без учета т.о)	31,59	39,49	43,47	54,34	39,97	48,41	42,18	53,06	39,2	47,6	35,98	46,03	53,01	65,55	37,7	46,25	31,88	43,24	37,4	46,42	392,38	490,39	39,3	49,04	
он, г	32,52	41,62	40,33	50,3	40,01	49,67	47,32	58,63	46,99	57,79	38,71	49,24	45,75	54,62	40,87	53,65	30,92	41,879	39,82	49,16	403,24	506,56	40,3	50,66	
и, г	162,9	205,7	156	198,5	171,63	207,48	134,5	176,2	182,8	226,8	190,2	240,2	140,4	175,7	160,3	200,2	151,6	192,1	178,1	220,9	1628,43	2043,78	162,9	204,4	
шудлы, г	1113	1412,3	1124	1413	1213,9	1478,8	1133	1452	1247	1542	1163	1486	1224	1506	1104	1392	1012	1319	1186	1470	11519,90	14471,10	1151,9	1447,1	
летическая ценность, ккал																									