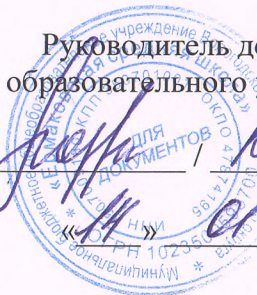


СОГЛАСОВАНО

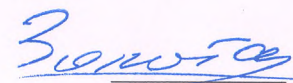
Руководитель дошкольного  
образовательного учреждения

  
\_\_\_\_\_ 2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

 / Золотарев М.А.

« 14 » 01 2025г.



**Примерное 10-ти дневное циклическое меню  
для организации питания детей в возрасте 1-3, 3-7 лет,  
посещающих дошкольные образовательные учреждения  
Вологодской области**

№ рецепта	наименование блюда	возраст от 1 до 3 лет				Эн. цен. Ккал	возраст от 3 до 7 лет				Эн. цен. Ккал
		масса порции	пищевые вещества (г)				масса порции	пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<b>Понедельник 1</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша молочная овсяная с маслом	200	5,9	6,83	26,7	192,47	220	7,53	8,73	33,97	254,37
377	Чай с лимоном	150	0,22	0,22	7,7	31,97	200	0,29	0,3	10,27	42,62
2	Бутерброд с повидлом	50	2,36	0,24	27,76	120,5	60	2,83	0,29	33,31	144,6
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>8,48</b>	<b>7,29</b>	<b>62,16</b>	<b>344,94</b>	<b>480</b>	<b>10,65</b>	<b>9,32</b>	<b>77,55</b>	<b>441,59</b>
<b>Обед</b>											
36	Овощи сезонные	30	0,38	0,04	0,75	5,55	50	0,58	0,08	1,25	9,16
103	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	4,53	5,68	12,23	118,48	180	5,41	7,21	14,54	145,13
54-25м	Ежики куриные с соусом томатным	50/10	8,18	8,5	5,57	131,63	60/10	9,5	10,62	5,66	156,43
309	Изделия макаронные отварные	110	4,3	2,1	27,51	146,78	150	5,86	2,86	37,51	200,15
342	Компот из свежих плодов	150	0,1	0	11,24	46,72	180	0,12	0,12	12,44	44,58
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	30	1,41	0,21	9,33	63,12
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>18,9</b>	<b>16,53</b>	<b>66,63</b>	<b>512,28</b>	<b>660</b>	<b>22,88</b>	<b>21,1</b>	<b>80,73</b>	<b>618,57</b>
<b>Полдник</b>											
388	Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	22,1	105,29	200	0,68	0,28	27,62	131,61
Пром	Кондитерское изделие	40	3,08	1,16	27,6	120	50	4,7	1,45	43,13	170
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>3,62</b>	<b>1,38</b>	<b>49,7</b>	<b>225,29</b>	<b>250</b>	<b>5,38</b>	<b>1,73</b>	<b>70,75</b>	<b>301,61</b>
<b>Ужин</b>											
226	Запеканка Золотистая с повидлом	120	6,81	9,54	63,66	366,16	150	8,71	12,59	79,14	463,36
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	9,02	35,91	200	0,2	0,05	10,02	39,9
403	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	26	100	0,4	0,4	9,8	26
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>7,41</b>	<b>9,99</b>	<b>82,48</b>	<b>428,07</b>	<b>450</b>	<b>9,31</b>	<b>13,04</b>	<b>98,96</b>	<b>529,26</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,41</b>	<b>35,19</b>	<b>260,97</b>	<b>1510,58</b>		<b>48,22</b>	<b>45,19</b>	<b>327,99</b>	<b>1891,03</b>
<b>Вторник 1</b>											
<b>Завтрак</b>											
182	Каша молочная ячневая	200	6,28	5,49	35,84	218,38	220	6,9	5,8	39,83	266,35
376	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	4,18	15,71	200	0,22	0,05	5,57	20,95
4	Бутерброд с сыром	40	4,6	3,19	14,76	106,9	50	6,92	6,14	14,76	143,3
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>11,04</b>	<b>8,72</b>	<b>54,78</b>	<b>340,99</b>	<b>470</b>	<b>14,04</b>	<b>11,99</b>	<b>60,16</b>	<b>430,6</b>
<b>Обед</b>											
36	Овощи сезонные	30	0,38	0,04	0,75	5,55	50	0,58	0,08	1,25	9,16
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	3,95	6,51	5,85	98,3	205	5,23	8,35	7,74	127,64
49	Гуляш из отварного мяса	60	8,18	7,47	2,77	111,45	80	10,15	9,09	3,2	135,69
342	Рис отварной	110	2,8	5,4	29,6	178,15	130	3,29	6,46	34,78	210,45
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,01	13,29	54,69	180	0,24	0,01	15,47	63,74
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	30	1,41	0,21	9,33	63,12
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>16,92</b>	<b>19,64</b>	<b>61,59</b>	<b>511,26</b>	<b>675</b>	<b>20,9</b>	<b>24,2</b>	<b>71,77</b>	<b>609,8</b>
<b>Полдник</b>											

484	Сок	160	0	0	14,4	67,2	200	0	0	18	84
Пром	Кондитерское изделие	40	3,08	1,16	27,6	120	50	4,7	1,45	43,13	170
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>3,08</b>	<b>1,16</b>	<b>42</b>	<b>187,2</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>1,45</b>	<b>61,13</b>	<b>254</b>
	<b>Ужин</b>										
229	Омлет натуральный	150	13,96	9,01	3,62	201,54	200	18,61	12,01	4,82	283,96
377	Чай с лимоном	200	0,27	0,05	11,26	46,61	200	0,27	0,05	11,26	46,61
18	Хлеб из пшеничной муки	50	3,8	0,44	24,56	117,22	50	3,8	0,44	24,56	117,22
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>18,03</b>	<b>9,5</b>	<b>39,44</b>	<b>365,37</b>	<b>450</b>	<b>22,68</b>	<b>12,5</b>	<b>40,64</b>	<b>447,79</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49,07</b>	<b>39,02</b>	<b>197,81</b>	<b>1404,82</b>		<b>62,32</b>	<b>50,14</b>	<b>233,7</b>	<b>1742,19</b>
	<b>Среда 1</b>										
	<b>Завтрак</b>										
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180	6,14	5,5	35,47	208,71	220	7,5	6,72	43,35	262,09
2	Бутерброд с повидлом	50	2,36	0,24	27,76	120,5	60	2,83	0,29	33,31	144,6
376	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	4,18	15,71	200	0,22	0,05	5,57	20,95
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>8,66</b>	<b>5,78</b>	<b>67,41</b>	<b>344,92</b>	<b>480</b>	<b>10,55</b>	<b>7,06</b>	<b>82,23</b>	<b>427,64</b>
	<b>Обед</b>										
36	Овощи сезонные	30	0,38	0,04	0,75	5,55	50	0,58	0,08	1,25	9,16
122	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	155	4,3	6,65	10,33	118,87	205	4,73	7,7	12,11	137,58
595	Наггетсы из кури с соусом томатным	60\10	11,26	13,01	8,84	197,8	70\10	12,7	15,29	9,51	226,81
149	Картофель запеченный	110	2,18	3,73	17,64	113,08	150	2,97	4,71	24	150,59
428	Кисель	150	0,7	0,3	8,76	36,65	180	0,09	0,35	10,52	41,7
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	30	1,41	0,21	9,33	63,12
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>20,23</b>	<b>23,94</b>	<b>55,65</b>	<b>535,07</b>	<b>690</b>	<b>22,48</b>	<b>28,34</b>	<b>66,72</b>	<b>628,96</b>
	<b>Полдник</b>										
385	Молоко кипяченое	160	4,67	5,12	7,52	96	200	5,8	6,4	9,4	120
18	Хлеб из пшеничной муки	40	3,08	0,96	28	113	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,75</b>	<b>6,08</b>	<b>35,52</b>	<b>209</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>6,8</b>	<b>34</b>	<b>237,5</b>
	<b>Ужин</b>										
189	Биточки пшеничные с повидлом	120	5,53	6,01	41,59	240,53	150	7,14	7,9	49,63	296,22
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	24,85	115,75	200	0,68	0,28	27,62	131,61
403	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	26	100	0,4	0,4	9,8	26
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>6,54</b>	<b>6,66</b>	<b>76,24</b>	<b>382,28</b>	<b>450</b>	<b>8,22</b>	<b>8,58</b>	<b>87,05</b>	<b>453,83</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,18</b>	<b>42,46</b>	<b>234,82</b>	<b>1471,27</b>		<b>41,25</b>	<b>43,98</b>	<b>236</b>	<b>1510,43</b>
	<b>Четверг 1</b>										
	<b>Завтрак</b>										
171	Вермишель молочная	150	3,52	6,68	13,22	112,87	200	4,97	6,20	18,47	150,50
382	Какао с молоком	150	3,15	3	18,9	116,41	180	3,58	3,48	22,6	137,38
1	Бутерброд с маслом	50	3,09	8,57	19,76	168,8	50	3,09	8,57	19,76	168,8
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>9,76</b>	<b>18,25</b>	<b>51,88</b>	<b>398,08</b>	<b>430</b>	<b>11,64</b>	<b>18,25</b>	<b>60,83</b>	<b>456,68</b>
	<b>Обед</b>										
36	Овощи сезонные	30	0,38	0,04	0,75	5,55	50	0,58	0,08	1,25	9,16
93	Суп фасолевый на курином бульоне	150	7,63	5,75	12,82	134,8	180	9,15	6,89	15,38	161,75
294	Котлета куриная с соусом томатным	50\10	8,18	9,58	8,59	153,54	70\10	9,88	11,95	11,4	192,96
171	Гречка отварная	110	4,86	3,65	30,83	175,44	130	5,71	4,95	36,16	211,81

342	Компот из свежих плодов	150	0,09	0,09	11,24	46,72	180	0,11	0,11	13,72	57,05
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	30	1,41	0,21	9,33	63,12
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>22,55</b>	<b>19,32</b>	<b>73,56</b>	<b>579,17</b>	<b>650</b>	<b>26,84</b>	<b>24,19</b>	<b>87,24</b>	<b>695,85</b>
	<b>Полдник</b>										
368	Снежок	150	3,75	4,05	16,2	118,5	180	4,5	4,86	19,44	142,2
18	Хлеб из пшеничной муки	50	3,8	0,44	24,56	117,22	50	3,8	0,44	24,56	117,22
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,55</b>	<b>4,49</b>	<b>40,76</b>	<b>235,72</b>	<b>230</b>	<b>8,3</b>	<b>5,3</b>	<b>44</b>	<b>259,42</b>
	<b>Ужин</b>										
188	Запеканка рисовая с творогом	120	3,97	3,82	19,83	133,26	150	4,96	5,21	24,78	166,58
336	Соус ягодный	50	0,1	0,04	30,68	125,3	50	0,1	0,04	30,68	125,3
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,05	5,57	20,95	200	0,22	0,05	5,57	20,95
102	Хлеб из пшеничной муки	30	2,28	0,24	14,76	70,5	50	3,8	0,44	24,56	117,22
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>6,57</b>	<b>4,15</b>	<b>70,84</b>	<b>350,01</b>	<b>450</b>	<b>9,08</b>	<b>5,74</b>	<b>85,59</b>	<b>430,05</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,43</b>	<b>46,21</b>	<b>237,04</b>	<b>1562,98</b>		<b>55,86</b>	<b>53,48</b>	<b>277,66</b>	<b>1842</b>
	<b>Пятница 1</b>										
	<b>Завтрак</b>										
182	Каша молочная пшеничная	150	5,16	4,53	27,21	172,48	220	7,56	6,91	39,9	252,97
378	Чай с сахаром с молоком	150	1,27	1,36	10,97	61,11	180	1,51	1,62	12,34	69,9
18	Хлеб из пшеничной муки	40	3,08	0,96	28	113	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>9,51</b>	<b>6,85</b>	<b>66,18</b>	<b>346,59</b>	<b>450</b>	<b>12,87</b>	<b>8,93</b>	<b>76,84</b>	<b>440,37</b>
	<b>Обед</b>										
36	Овощи сезонные	30	0,38	0,04	0,75	5,55	50	0,58	0,08	1,25	9,16
99	Суп из овощей	180	4,7	7,09	7,99	114,93	200	5,23	7,43	8,87	123,72
54-3р	Фишбол с соусом томатным	50\10	9,12	3,44	10,55	109,42	70\10	12,12	5,28	13,97	151,61
312	Пюре картофельное	120	2,7	4,41	17,69	121,66	150	3,4	5,53	22,22	152,76
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,01	13,29	54,69	180	0,24	0,01	15,47	63,74
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	50	2,35	0,35	15,55	105,2
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>18,51</b>	<b>15,2</b>	<b>59,6</b>	<b>469,37</b>	<b>710</b>	<b>23,92</b>	<b>18,68</b>	<b>77,33</b>	<b>606,19</b>
	<b>Полдник</b>										
368	Снежок	150	3,75	4,05	16,2	118,5	180	4,5	4,86	19,44	142,2
18	Хлеб из пшеничной муки	50	3,8	0,44	24,56	117,22	50	3,8	0,44	24,56	117,22
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,55</b>	<b>4,49</b>	<b>40,76</b>	<b>235,72</b>	<b>230</b>	<b>8,3</b>	<b>5,3</b>	<b>44</b>	<b>259,42</b>
	<b>Ужин</b>										
268	Биточек сочный с соусом	50\10	7,1	9,4	7,7	145,25	50\20	7,1	9,4	7,7	145,25
309	Изделия макаронные отварные	110	4,3	2,1	27,51	146,78	150	5,86	2,86	37,51	200,15
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,05	5,57	20,95	200	0,22	0,05	5,57	20,95
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	30	1,41	0,21	9,33	63,12
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>13,03</b>	<b>11,76</b>	<b>50,11</b>	<b>376,1</b>	<b>450</b>	<b>14,59</b>	<b>12,52</b>	<b>60,11</b>	<b>429,47</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,6</b>	<b>38,3</b>	<b>216,65</b>	<b>1427,78</b>		<b>59,68</b>	<b>45,43</b>	<b>258,28</b>	<b>1735,45</b>
	<b>Понедельник 2</b>										
	<b>Завтрак</b>										
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	180	6,14	5,5	35,47	238,7	220	7,5	6,72	43,35	262,09
376	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	4,18	15,71	200	0,22	0,05	5,57	20,95
2	Бутерброд с повидлом	50	2,36	0,24	27,76	120,5	60	2,83	0,29	33,31	144,6

	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>8,66</b>	<b>5,78</b>	<b>67,41</b>	<b>374,91</b>	<b>480</b>	<b>10,55</b>	<b>7,06</b>	<b>82,23</b>	<b>427,64</b>
	<b>Обед</b>										
36	Овощи сезонные	30	0,38	0,04	0,75	5,55	50	0,58	0,08	1,25	9,16
102	Суп картофельный с горохом	150	6,33	5,74	11,57	123,51	200	8,44	7,66	15,42	164,68
291	Плов из птицы	150	10,32	14	23,98	265,32	180	10,75	15,37	36,84	330,72
240	Напиток ягодный	150	0,08	0,03	6,5	28,14	180	0,1	0,04	8,65	36,96
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	30	1,41	0,21	9,33	63,12
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>18,52</b>	<b>20,02</b>	<b>52,13</b>	<b>485,64</b>	<b>640</b>	<b>21,28</b>	<b>23,36</b>	<b>71,49</b>	<b>604,64</b>
	<b>Полдник</b>										
368	Снежок	150	3,75	4,05	16,2	118,5	180	4,5	4,86	19,4	142,2
18	Хлеб из пшеничной муки	50	3,8	0,44	24,56	117,22	50	3,8	0,44	24,56	117,22
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,55</b>	<b>4,49</b>	<b>40,76</b>	<b>235,72</b>	<b>230</b>	<b>8,3</b>	<b>5,3</b>	<b>43,96</b>	<b>259,42</b>
	<b>Ужин</b>										
284	Запеканка картофельная с мясом	120	7,14	12,16	18,3	212,21	150	9	15,33	22,78	268,13
330	Соус сметанный	50	0,76	2,65	3,24	40,14	50	0,76	2,65	3,24	40,14
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	131,61	200	0,68	0,28	27,62	131,61
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	50	2,35	0,35	15,55	105,2
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>9,99</b>	<b>15,3</b>	<b>58,49</b>	<b>447,08</b>	<b>450</b>	<b>12,79</b>	<b>18,61</b>	<b>69,19</b>	<b>545,08</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,72</b>	<b>45,59</b>	<b>218,79</b>	<b>1543,35</b>		<b>52,92</b>	<b>54,33</b>	<b>266,87</b>	<b>1836,78</b>
	<b>Вторник 2</b>										
	<b>Завтрак</b>										
171	Вермишель молочная	180	4,43	5,83	16,54	137,14	200	4,97	6,20	18,47	155,50
379	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	3,18	2,9	19	110,85	180	3,61	3,38	22,69	131,82
4	Бутерброд с сыром	40	4,6	3,19	14,76	106,9	50	6,92	6,14	14,76	143,3
	<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>12,21</b>	<b>11,92</b>	<b>50,3</b>	<b>354,89</b>	<b>430</b>	<b>15,5</b>	<b>15,72</b>	<b>55,92</b>	<b>430,62</b>
	<b>Обед</b>										
36	Овощи сезонные	30	0,38	0,04	0,75	5,55	50	0,58	0,08	1,25	9,16
151	Уха ростовская	150	4,3	3,39	7,94	79,75	200	5,79	4,53	10,62	106,79
318	Митбол из курицы в томатном соусе	60\10	8,18	9,51	2,87	129,93	60\10	8,18	9,51	2,87	129,93
171	Гречка отварная	110	4,86	3,65	30,83	175,44	130	5,71	4,95	36,16	211,81
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,2	0,01	13,29	54,69	180	0,24	0,01	15,47	63,74
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	50	2,35	0,35	15,55	105,2
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>19,33</b>	<b>16,81</b>	<b>65,01</b>	<b>508,48</b>	<b>680</b>	<b>22,85</b>	<b>19,43</b>	<b>81,92</b>	<b>626,63</b>
	<b>Полдник</b>										
484	Сок	160	0	0	14,4	67,2	200	0	0	18	84
Пром	Кондитерское изделие	40	3,08	1,16	27,6	120	50	4,7	1,45	43,13	170
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>3,08</b>	<b>1,16</b>	<b>42</b>	<b>187,2</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>1,45</b>	<b>61,13</b>	<b>254</b>
	<b>Ужин</b>										
188	Запеканка рисовая с творогом	110	3,64	3,82	18,18	122,16	130	4,6	4,8	23,13	155,48
336	Соус ягодный	40	0,08	0,03	24,54	100,24	50	0,1	0,04	30,68	125,3
428	Кисель	150	0,7	0,3	8,76	36,65	180	0,09	0,35	10,52	41,7
403	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	26	100	0,4	0,4	9,8	26
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>4,82</b>	<b>4,55</b>	<b>61,28</b>	<b>285,05</b>	<b>460</b>	<b>5,19</b>	<b>5,59</b>	<b>74,13</b>	<b>348,48</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>39,44</b>	<b>34,44</b>	<b>218,59</b>	<b>1335,62</b>		<b>48,24</b>	<b>42,19</b>	<b>273,1</b>	<b>1659,73</b>



268	Биточек сочный с соусом	50\10	7,1	9,4	7,7	145,25	50\20	7,1	9,4	7,7	145,25
309	Изделия макаронные отварные	110	4,3	2,1	27,51	146,78	150	5,86	2,86	37,51	200,15
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,05	5,57	20,95	200	0,22	0,05	5,57	20,95
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	30	1,41	0,21	9,33	63,12
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>13,03</b>	<b>11,76</b>	<b>50,11</b>	<b>376,1</b>	<b>450</b>	<b>14,59</b>	<b>12,52</b>	<b>60,11</b>	<b>429,47</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,81</b>	<b>51,17</b>	<b>212,61</b>	<b>1522,16</b>		<b>53,22</b>	<b>57,96</b>	<b>268,08</b>	<b>1870,01</b>
	<b>Пятница 2</b>										
	<b>Завтрак</b>										
174	Каша молочная рисовая с маслом	180	4,08	4,81	29,66	178,77	220	4,98	6,15	36,5	221,95
378	Чай с сахаром с молоком	150	1,27	1,36	10,97	61,11	180	1,51	1,62	12,34	69,9
2	Бутерброд с повидлом	50	2,36	0,24	27,76	120,5	60	2,83	0,29	33,31	144,6
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>7,71</b>	<b>6,41</b>	<b>68,39</b>	<b>360,38</b>	<b>460</b>	<b>9,32</b>	<b>8,06</b>	<b>82,15</b>	<b>436,45</b>
	<b>Обед</b>										
36	Овощи сезонные	30	0,38	0,04	0,75	5,55	50	0,58	0,08	1,25	9,16
99	Суп из овощей	180	12,73	6,29	22,67	198,64	200	5,23	7,43	8,87	123,72
334	Рагу из мяса птицы	180	10,42	6,12	23,41	206,5	250	16,4	9,18	31,85	286,9
342	Компот из свежих плодов	150	0,09	0,09	11,24	46,72	180	0,11	0,11	13,72	57,05
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,21	9,33	63,12	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>25,03</b>	<b>12,75</b>	<b>67,4</b>	<b>520,53</b>	<b>730</b>	<b>26,12</b>	<b>17,2</b>	<b>80,29</b>	<b>594,33</b>
	<b>Полдник</b>										
385	Молоко кипяченое	160	4,67	5,12	7,52	96	200	5,8	6,4	9,4	120
18	Хлеб из пшеничной муки	40	3,08	0,96	28	113	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>7,75</b>	<b>6,08</b>	<b>35,52</b>	<b>209</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>6,8</b>	<b>34</b>	<b>237,5</b>
	<b>Ужин</b>										
414	Пирог с повидлом	80	5,37	3,94	51,41	259,20	80	5,37	3,94	51,41	259,20
173	Каша молочная гречневая	150	4,56	4,42	25,38	159,89	170	5,18	4,58	29,69	181,1
377	Чай с лимоном	180	0,26	0,06	9,24	38,36	200	0,27	0,05	11,26	46,61
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>10,19</b>	<b>8,42</b>	<b>86,03</b>	<b>457,45</b>	<b>450</b>	<b>10,82</b>	<b>8,57</b>	<b>92,36</b>	<b>486,91</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,68</b>	<b>33,66</b>	<b>257,34</b>	<b>1547,36</b>		<b>55,86</b>	<b>40,63</b>	<b>288,8</b>	<b>1755,19</b>

Среднесуточная ккал за 10 дней от 1-3лет 1470,34  
Среднесуточная ккал за 10 дней от 3-7лет 1750,87