

УТВЕРЖДАЮ
И.О. заведующей
МБДОУ детский сад №17
А.А. Талмазан
Приказ №21 от 24.03.2025г.

**Перспективное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в
муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад общеразвивающего вида с
приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 17 посёлка «Де-Кастри»
Ульчского муниципального района Хабаровского края (МБДОУ № 17 п. Де-Кастри)**

ВЕСНА-ЛЕТО

**п. Де-Кастри
2025г.**

Первый день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 208 (Сб.тех.карт)	Каша пшенная на молоке с маслом	200	6,7	8,2	30,0	223	0,14	0,13	0,19	114,69	38,57	1,04
2	№ 397 стр. 314 (Сб. р.)	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	99	0,03	0,14	0,57	118,68	20,79	0,50
3	№ 1 стр. 95 (Сб. р.)	Бутерброд с маслом	40/10	2,46	7,56	14,62	148	0,05	0,03	0,00	8,10	9,90	0,62
				14,26	22,16	58,02	470	0,22	0,38	0,76	241,47	69,26	2,16
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	21,6	85	0,00	0,00	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
6	№99 (Сб.р.)	Суп-пюре на к/б	200	9,69	8,2	6,96	141,2	0,07	0,15	4,92	145,26	29,03	0,69
7	№119 9Сб. тех.карт)	Плов с мясом	210	21,7	21,2	35,5	428	0,06	0,13	0,36	19,86	49,53	3,16
8	№5.6 ТТК	Хлеб 2с	50	18,1	2,8	55,9	114	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
9	№ 376 стр. 304 (Сб. р.)	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,8	82,6	0,06	0,17	0,10	12,78	7,26	0,80
				50,03	32,22	147,76	850,8	6,79	1,65	38,78	212,9	132,82	8,55
Полдник													
10	№ 215 (Сб. р.)	Омлет	100	5,73	11,04	2,6	127	0,03	0,20	0,10	46,4	7,8	1,18
11	№300(Сб.тех.карт)	Чай с сахаром	200	0,1	0	8,2	32	0	0	0	0,24	0	0,032
12	№5 ТТК	Хлеб	40	18,1	2,8	55,9	114	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
				23,93	13,84	64,1	273	6,63	1,4	33,5	81,64	54,8	5,112
				88,22	68,22	269,88	1593,8	13,64	3,43	73,04	536,01	256,88	15,822

Второй день

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№196 (Сб. тех. Карт)	Каша кукурузная , молочная	200	5,9	6,4	36,9	221	0,02	0,08	0,17	79,94	8,93	0,10
2	№301 (Сб. тех.карт)	Чай с молоком	200	1,3	1,3	10,1	55	0,01	0,05	0,23	47,76	5,48	0,06
3	№1 (Сб. р.)	Бутерброд с повидлом	40/15	2,45	7,55	14,62	128,4	0,04	0,03	0,08	12,58	11,05	1,00
				9,65	15,25	61,62	404,4	0,07	0,16	0,48	140,1	25,46	1,16
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	21,6	85	0,00	0,00	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№14 (Сб. тех.карт)	Огурец свежий	50	0,4	2,9	1,8	36	0,01	0,02	4,76	11,81	6,72	0,29
6	№3.3(Сб. тех. Карт)	Суп с яичными хлопьями на к/б	200	6,29	5,27	16,3	158	0,18	0,04	0,17	32,37	29,70	1,81
7	№158 (Сб.тех.карт)	Гречка отв с маслом	150	2,2	9,2	11,8	143	0,06	0,06	6,72	29,43	24,99	0,89
8	№282 (сб.р.)	Котлета мясная	80	10,67	5,38	9,98	131	0,03	0,06	0,08	25,91	16,34	0,75
9	№5.6 ТТК	Хлеб 2с	50	8,1	22,8	55,9	114	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
10	№376 (Сб.р.)	Компот «Изюминка»	200	1,1	0,1	26,6	114	0,01	0,03	0,14	31,20	19,53	0,65
				18,19	40,27	134	614	6,86	1,35	46,09	143,5	129,9	8,03
Полдник													
10	№224 (Сб.тех.карт)	Биточки манные	80/30	7,6	7,9	56,9	332	0,08	0,11	0,91	66,99	18,04	1,03
	№ 398 (Сб. р.)	Напиток из шиповника	200	0,6	0,25	18,67	79	0,01	0,05	72,0	11,0	2,91	0,58
				8,2	8,15	75,57	411	0,09	0,16	72,91	77,99	20,95	1,61
				36,04	63,67	271,2	1429,4	7,02	1,67	119,4	284,5	176,3	10,8

Третий день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№94 (Сб.р.)	Каша гречневая, молочная	200	7,0	10,4	25,0	236	0,19	0,20	0,45	112,51	97,14	3,05
2	№304 (Сб. тех. Карт)	Напиток кофейный	200	4,5	4,9	21,3	336	0,01	0,05	0,23	47,76	5,48	0,06
3	№ 1 стр. 95 (Сб. р.)	Бутерброд с маслом и сыром	40 5/6	2,55	7,8	15,3	181,1	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
				14,05	23,1	61,6	753,1	0,25	0,33	0,79	218,37	120,82	3,83
2-ой завтрак													
4	№ 399 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	21,6	85	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№42(Сб.тех.карт)	Винегрет	60	0,8	1,5	4,6	38	0,03	0,02	6,94	15,76	10,80	0,44
6	№68(Сб.тех. карт)	Суп-лапша	200	2,0	7,0	12,2	123	0,03	0,02	0,48	10,64	6,18	0,36
7	№123(Сб. тех.карт)	Рулет с яйцом	120	11,3	4,1	31,4	250	0,07	0,15	0,25	37,32	21,80	1,46
8	№ 376 стр. 302 (Сб. р.)	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,03	119,4	82,6	0,06	0,17	0,10	12,78	7,26	0,80
9	№5.6 ТТК	Хлеб 2с	50	3,95	0,05	24,15	114	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
				18,95	12,68	213,35	692,6	6,79	1,56	42,07	115,24	94,8	7,45
Полдник													
10	№ 290 (Сб.тех.карт)	Булочка домашняя	80	6,9	10,4	50,4	115,2	0,06	0,08	1,01	49,59	49,32	1,24
11	№302(Сб.тех.карт.)	Чай сладкий	200	0,1	0	8,4	34	0	0	1,01	2,46	0,66	0,06
				4,7	13,6	55,9	376	0,06	0,08	2,02	52,05	49,98	1,3
				37,7	49,38	330,85	1825,7	7,1	1,97	45,51	385,66	265,6	12,58

Четвертый день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 78 (Сб. тех.карт.)	Суп молочный вермешелевый	200	4,4	4,2	15,9	120	0,05	0,13	0,52	109,26	14,45	0,48
2	№ 397 стр. 314 (Сб. р.)	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	205,6	0,03	0,14	0,57	118,68	20,79	0,50
3	№1(Сб.р.)	Бутерброд с маслом	40/10	7,8	6,12	53,86	181,1	0,05	0,03	0	8,10	9,90	0,62
				17,3	16,72	83,2	506,7	0,13	0,3	1,09	236,04	45,14	1,6
2-ой завтрак													
5	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
6	№ 19 (Сб. тех.карт.)	Салат из моркови с яблоком	50	0,5	2,2	5,4	46	0,03	0,03	3,09	12,88	15,62	0,54
7	№ 87 (Сб.р.)	Суп рыбный	200	6,8	57	11,4	133,8	0,08	0,06	3,54	14,93	18,00	0,66
8	№ 46 (Сб. тех.карт.)	Картофельное пюре	150	7,5	2,58	36,31	243	0,12	0,10	10,38	37,31	28,50	1,05
9	№ 282 (Сб. р.)	Шницель мясной	80	10,67	5,38	9,98	131	0,03	0,06	0,08	25,91	16,34	0,75
10	№ 326 (Сб. тех. карт.)	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	17,5	73	0	0,01	17,28	9,10	5,83	0,28
11	№ 5.6 ТТК	Хлеб 2с.	50	3,95	0,5	24,15	90	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
				29,72	67,76	115,14	758,1	6,86	1,46	68,67	138,87	133,05	7,67
Полдник													
12	№ 280 (Сб. тех.карт.)	Ватрушка с повидлом	75	8,7	5,2	29,6	204	0,06	0,09	0,05	43,16	11,18	0,67
13	№400 (Сб. р.)	Молоко	180	4,68	5	9,1	115,2	0,05	0,23	0,99	200,25	23,1	0,16
				13,38	10,2	38,7	319,2	0,11	0,32	1,04	243,41	34,28	0,83
				60,4	94,68	237,04	1584	7,1	2,08	70,8	618,32	212,47	10,1

Пятый день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 191 (Сб. тех.карт.)	Каша рисовая молочная	200	5,2	7,2	35,2	229	0,05	0,13	0,18	103,72	29,22	0,48
2	№ 304 (Сб. тех.карт)	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	4,9	21,3	336	0,01	0,05	0,23	47,76	5,48	0,06
3	№ 1 (Сб. р.)	Бутерброд с повидлом	40/15	2,45	7,55	14,62	128,4	0,04	0,03	0,08	12,58	11,05	1,00
				12,15	19,65	71,12	693,4	0,1	0,21	0,49	164,06	45,75	1,54
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
6	№ 14(Сб.тех.карт)	Огурец свежий	50	0,4	2,9	1,8	36	0,01	0,02	4,76	11,81	6,72	0,29
7	№58(Сб. тех карт.)	Борщ на к/б	200	1,6	4,9	10,3	95	0,04	0,05	6,39	33,41	18,43	0,88
8	№ 204 (Сб. р.)	Рожки отварные	150	5,1	4,2	31,1	189	0,06	0,02	0	8,72	6,82	0,69
9	№ 5.6 ТТК	Хлеб 2с	50	3,95	0,5	24,15	114	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
10	№ 143(Сб.тех.карт)	Гуляш из курицы	80	5,51	11,95	0,2	118,5	0,11	0,15	3,09	47,52	49,32	2,49
11	№376 (Сб. р.)	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,02	27,52	82,6	0,06	0,17	0,10	12,78	7,26	0,8
				16,8	24,47	105,47	635,1	6,88	1,61	48,64	152,98	137,31	9,54
Полдник													
12	№ 195 (Сб. р.)	Корж молочный	70	5,72	6,13	22,35	273	0,07	0,05	0,5	23,60	9,49	0,78
13	№ 223(Сб.тех. карт)	Мусс ягодный	70	7,3	6,9	43,7	62,1	0,08	0,11	0,91	66,99	18,04	1,01
14	№ 302 (Сб.тех.карт)	Чай с лимоном	200	0,1	0	8,4	34	0	0	1,01	2,46	0,66	0,06
				13,12	13,03	74,45	369,1	0,15	0,16	2,42	93,05	28,19	1,85
				42,07	57,15	251,04	1697,6	7,13	1,97	51,55	410,09	211,25	12,93

Шестой день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№310 (Сб. тех.карт)	Каша «Дружба» на молочная с маслом	200	5,84	8,32	31,42	239,5	0,10	0,13	0,44	108,95	31,03	0,70
2	№ 397 стр. 314 (Сб. р.)	Чай с молоком	200	5,9	6,4	36,9	221	0.02	0,08	0,17	79,94	8,93	0,10
3	№ 1 стр. 95 (Сб. р.)	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	128,4	0,05	0,03	0	8,10	9,90	0,62
				14,19	22,27	82,94	588,9	0,17	0,24	0,61	196,99	49,86	1,42
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№12 (Сб.р.)	Огурец консервированный	50	1,35	2,96	3,85	22,2	0,01	0,01	3,26	14,55	7,95	0,36
6	№3.5 (Сб.тех.карт)	Суп гороховый на к/б с гренками	200	5,8	5,8	14,8	140	0,09	0,11	7,67	20,78	23,25	1,17
7	№ 276 (Сб.р.)	Жаркое по- домашнему	200	13,39	18,08	21,99	254,5	0,12	0,17	2,76	27,25	51,53	4,00
8	№376 (Сб.р.)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	21,9	82,6	0,06	0,17	0,10	12,78	7,26	0,80
9	№5.6 ТТК	Хлеб 2с	50	3,12	0,72	26,7	114	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
				24,06	27,56	99,64	654,6	6,88	1,66	48,09	114,1	138,75	10,72
Полдник													
10	№ 400 стр. 315 (Сб. р.)	Рожки с маслом	180	4,68	5	9,1	115,2	0,05	0,23	0,99	200,25	23,1	0,16
11	№290 (Сб.тех.карт)	Икра кабачковая	80	6,9	10,4	50,4	328	0,06	0,3	0	13,66	8,46	0,72
12	№398 (сб. р.)	Напиток из шиповника	200	0,6	0,25	18,67	79	0,01	0,05	72	11	2,91	0,58
				11,58	15,4	59,5	443,2	0,11	0,53	0,99	213,91	31,56	0,88
				49,83	65,23	242,08	1686,7	7,16	2,43	49,69	525	220,17	13,02

Седьмой день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 94 стр. 138 (Сб. р.)	Каша пшеничная молочная	200	4,8	0,5	1,64	240	0,12	0,16	0,47	122,83	32,73	1,67
2	№397(Сб.р.)	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	99	0,03	0,14	0,57	118,68	20,79	0,50
3	№1 (Сб.р.)	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	2,55	7,8	15,3	181,1	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
				12,45	14,7	30,34	520,1	0,2	0,38	1,15	399,61	71,72	2,89
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№ 21 (Сб.тех.карт)	Салат «Витаминный»	60	1,0	3,0	7,1	62	0,02	0,03	19,85	26,01	13,15	0,65
6	№ 70 (Сб.тех.карт)	Свекольник на к/б	200	1,8	3,9	11,39	94	0,05	0,05	5,47	30,76	21,24	1,04
7	№ 183 (Сб.тех.карт)	Гречка отварная	150	8,3	6,2	36,0	251	0,24	0,12	0	18,51	126,94	4,38
8	№ 306 (Сб. р.)	Биточки куриные	80	7,4	8,9	6,0	135	0,03	0,07	0,25	27,80	11,16	0,76
9	№ 5.6 ТТК	Хлеб	50	18,1	2,8	55,9	114	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
10	№326(Сб.тех.карт)	Кисель из ягод	200	0,2	0,1	17,5	73	0	0,1	17,28	9,10	5,83	0,28
				36,9	24,9	144,29	770,3	6,94	1,57	77,15	150,92	227,08	11,5
Полдник													
11	№ 458 (Сб. р.)	Блинчики со сгущ. молоком	80/30	7,6	12,2	32,2	278	0,08	0,13	0,38	91,18	15,91	0,71
12	№ 398 (Сб. р.)	Чай с лимоном	200	0,6	0,25	18,67	79,0	0,01	0,05	72,0	11,0	2,91	0,58
				8,2	12,45	50,87	357	0,09	0,18	72,38	102,18	18,82	1,29
				57,55	52,05	225,5	1647,4	7,23	2,13	150,68	652,71	317,62	15,68

Восьмой день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 78 (сб.тех.карт)	Вермишель отварная в молоке	200	4,4	4,2	15,9	120	0,05	0,13	0,52	109,26	14,45	0,48
2	№ 304 (Сб.тех.карт)	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	4,9	21,3	336	0,01	0,05	0,23	47,76	5,48	0,06
3	№ 1 стр. 95 (Сб. р.)	Бутерброд с повидлом	40/15	2,45	7,55	14,62	128,4	0,04	0,03	0,08	12,58	11,05	1,00
				11,35	16,65	51,82	584,4	0,1	0,21	0,83	169,6	30,98	1,54
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№ 10 (Сб. р.)	Салат из зеленого горошка	50	0,2	1,75	46,23	36,6	0,04	0,03	2,93	13,42	17,2	0,39
6	№ 83 (Сб. р.)	Суп с фрикадельками	200	4,15	3,18	10,45	175	0,03	0,06	0,03	27,1	12,26	0,50
7	№ 126 (Сб.тех.карт)	Овощное рагу с мясом	200	5,1	4,3	5,1	82	0,02	0,05	1,82	27,76	13,76	0,55
8	№ 5.6 ТТК	Хлеб 2с	50	6,1	2,8	39,5	114	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
9	№ 372 стр. 302 (Сб. р.)	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,06	14,07	82,6	0,06	0,17	0,1	12,78	7,26	0,80
				15,73	12,09	125,75	531,5	6,75	1,51	38,37	119,8	99,24	9,63
Полдник													
10	№ 462 стр. 349 (Сб. р.)	Гребешок из др. теста	80	5,5	8,47	30,18	257,9	0,06	0,09	0,05	43,16	11,18	0,67
11	№ 302 (Сб. р.)	Молоко	200	0,1	0	8,4	34	0	0	1,01	2,46	0,66	0,06
				5,6	8,47	114,18	291,9	0,06	0,09	1,06	45,62	11,84	0,73
				32,68	37,21	291,75	1407,8	6,91	1,81	40,26	335,02	142,06	11,9

Девятый день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 192 (Сб.тех.карт)	Каша геркулесовая молочная	200	7,2	9,1	30,8	239	0,16	0,14	0,18	122,75	57,90	1,48
2	№ 397 стр. 314 (Сб. р.)	Какао на молоке	200	5,1	6,4	13,4	99	0,03	0,14	0,57	118,68	20,79	0,5
3	№ 1 (Сб.р.)	Бутерброд с маслом	40/10	2,46	7,56	14,62	148	0,05	0,03	0	8,10	9,90	0,62
				14,76	23,06	58,82	486	0,24	0,31	0,75	249,53	88,59	2,6
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,9	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№ 14 (Сб.тех.карт)	Огурец свежий	50	0,4	2,9	1,8	36	0,01	0,02	4,76	11,81	6,72	0,29
6	№ 56б.тех.карт)	Рассольник на к/б	200	1,9	4,6	12,6	104	0,06	0,05	5,37	19,38	18,6	0,7
7	№204 (Сб.р.)	Макароны отварные	150	5,1	4,2	31,1	189	0,06	0,02	0	8,72	6,82	0,69
8	№ 255 (Сб.р.)	Котлета рыбная	80	8,35	3,04	6,12	124,2	0,10	0,09	0,25	32,51	20,42	0,67
9	№ 398 (Сб. р.)	Напиток из шиповника	200	0,6	0,25	18,67	79,0	0,01	0,05	72,0	11,0	2,91	0,58
10	№5.5 ТТК	Хлеб 2с	50	5,1	2,6	38,4	91	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
				21,55	17,59	119,09	664,5	6,84	1,43	116,68	122,16	104,23	7,32
Полдник													
11	№ 216 (Сб. р.)	Оладьи с повидлом	80/30	18,42	30,94	2,2	272	0,10	0,16	0,37	126,14	21,01	0,76
12	№ 300 (Сб.тех. карт)	Чай сладкий	200	0,1	0	8,2	32	0	0	0	0,24	0	0,032
				18,52	30,94	10,4	304	0,10	0,16	0,37	126,38	21,01	0,792
				54,83	71,59	188,31	1454,5	7,18	1,9	117,8	498,07	213,83	10,712

Десятый день.

№	№ рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг		
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
1	№ 94 стр. 138 (Сб. р.)	Каша манная на молоке с маслом	200	5,6	4,65	31,86	233,4	0,07	0,14	0,49	118,53	17,49	0,40
2	№ 304 (Сб.тех.карт)	Кофейный напиток на молоке	200	4,5	4,9	21,3	336	0,01	0,05	0,23	47,76	5,48	0,06
3	№ 1 (Сб. р.)	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/6	2,55	7,8	15,3	181,1	0,05	0,08	0,11	158,1	18,2	0,72
				12,65	17,35	68,46	750,5	0,13	0,27	0,83	324,39	41,17	1,18
2-ой завтрак													
4	№ 399 стр. 315 (Сб. р.)	Сок фруктовый	100	0,1	0	10,4	41,3	0	0	0,90	3,74	1,76	0,49
Обед													
5	№ 39 (Сб.тех.карт)	Салат овощной	50	0,9	3,1	6	58	0,03	0,03	10,95	18,66	9,88	0,44
6	№ 63 (Сб.тех.карт)	Суп гречневый	200	2,1	2,1	15,5	94	0,07	0,05	5,60	13,29	19,25	0,74
7	№ 110(сб. тех.карт)	Тефтели мясные	80	6,2	9,9	7,9	147	0,09	0,12	0,85	24,21	44,73	1,89
8	№ 376 (Сб. р.)	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,8	82,6	0,06	0,17	0,10	12,78	7,26	0,80
9	№ 5.5 ТТК	Хлеб 2с	50	8,1	2,8	54,9	114	6,6	1,2	33,4	35	47	3,9
				26,14	21,32	137,4	662,9	6,85	1,57	51,8	107,68	126,88	8,26
Полдник													
10	№239 (Сб.тех.карт.)	Запеканка творожная с молочным соусом	100/30	27,7	20,3	35,5	438	0,09	0,43	0,56	283,83	41,16	1,0
11	№ 300(Сб.тех.карт)	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	8,2	32	0	0	0	0,24	0	0,032
				27,8	20,3	43,7	470	0,09	0,43	0,56	284,07	41,16	1,032
				66,59	58,97	249,56	1883,4	7,07	2,27	53,19	716,14	209,21	10,472

Среднесуточная пищевая ценность примерного 10-дневного меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей №17 поселка Де-Кастри Ульчского муниципального района Хабаровского края (МБДОУ детский сад №17)

Дни	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
1 день	88,22	68,22	269,88	1593,8	13,64	3,43	73,04	536,01	256,88	15,822
2 день	36,04	63,67	271,2	1429,4	7,02	1,67	119,4	284,5	176,3	10,8
3 день	37,7	49,38	330,85	1825,7	7,1	1,97	45,51	585,66	265,6	12,58
4 день	60,4	94,68	237,04	1584	7,1	2,08	70,8	618,32	212,47	10,1
5 день	42,07	57,15	251,04	1697,6	7,13	1,97	51,55	410,09	211,25	12,93
6 день	49,83	65,23	242,08	1686,7	7,16	2,43	49,69	525	220,17	13,02
7 день	57,55	52,05	225,5	1647,4	7,23	2,13	150,68	652,71	317,62	15,68
8 день	32,68	37,21	291,75	1407,8	6,91	1,81	40,26	335,02	142,06	11,9
9 день	54,83	71,59	188,31	1454,5	7,18	1,9	117,8	498,07	213,83	10,712
10 день	66,59	58,97	249,56	1883,4	7,07	2,27	53,19	716,14	209,21	10,472
В среднем в день	52,59	61,81	255,72	1621,03	7,75	2,16	77,19	496,15	222,53	12,40