

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад № 37» г. Воркуты  
от 01.03.2024 № 61/01-20

# **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Возрастная категория детей:  
с 3-х лет до 8 лет**

Разработано в соответствии  
с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания  
населения»,  
Методическими рекомендациями к организации общественного питания населения  
МР 2.3.6.0233-21

**Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 8 лет**

*1 День (сад)*

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
<b>завтрак:</b>						
Каша молочная пшеничная	200	8,17	8,78	30,72	233,21	1
Чай с сахаром с лимоном	200	0,06	0,01	8,19	32,7	2
Вафли	30	2,25	9,0	17,14	159,0	5
<b>2-ой завтрак: Сок Яблочный</b>	200	-	-	22,4	90,0	6
<b>итого</b>	-----	<b>10,48</b>	<b>17,79</b>	<b>78,45</b>	<b>514,91</b>	
<b>обед:</b>						
Суп картофельный с рубленым яйцом на курице	200	11,67	6,63	7,38	138,84	7
Хлеб «Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Капуста, тушенная со сметаной	150	3,192	8,91	11,69	133,0	8
Кнели мясные на пару	75	14,02	4,08	9,03	117,72	9
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,28	0,06	15,41	58,25	12
<b>итого:</b>		<b>32,722</b>	<b>20,2</b>	<b>70,37</b>	<b>577,81</b>	
<b>полдник:</b>						
Ряженка	180	7,4	7,2	7,56	117,0	99
Булочка «Зернышко»	25	1,73	0,17	11,93	57,50	15
Фрукты: Банан	100	1,5	0,10	21,8	89,0	22
<b>итого:</b>		<b>10,63</b>	<b>7,47</b>	<b>41,29</b>	<b>263,5</b>	
<b>ужин:</b>						
Картофель отварной	130	2,64	4,15	22,49	136,7	77
Тефтели рыбные	70	10,96	4,51	7,91	133,37	23
Салат из отварной свеклы	60	1,03	0,1	8,18	45,5	24
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3,05	10,8	90,14	25
<b>итого:</b>		<b>19,33</b>	<b>12,01</b>	<b>59,71</b>	<b>455,71</b>	
<b>итого:</b>		<b>73,162</b>	<b>57,47</b>	<b>249,82</b>	<b>1811,93</b>	

Завтрак: 30%  
 2 завтрак: 5 %  
 Обед: 31,8 %  
 Полдник: 14,4 %  
 Ужин: 18,8 %

*2 День (сад)*

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
<b>завтрак:</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,37	8,25	33,6	240,76	26
Какао на цельном молоке	200	3,48	3,0	11,9	88,53	28
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло «Сливочное»	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
<b>2-ой завтрак:</b> Отвар шиповника	100	0,02	-	0,15	0,9	50
<b>итого:</b>		<b>13,78</b>	<b>14,87</b>	<b>58,43</b>	<b>422,67</b>	
<b>обед:</b>						
Рассольник с говядиной со сметаной	200	7,68	5,69	27,65	192,44	30
Хлеб «Пшеничный»	30	1,64	0,24	12,4	60,0	105
Хлеб «Украинский»	50	3,3	0,6	17,10	90,5	17
Картофельное пюре	150	3,33	4,92	22,09	144,8	31
Котлета говяжья	80	14,62	4,23	11,54	162,86	106
Салат из отварной свеклы	60	0,97	0,1	9,74	61,76	32
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,26	0,05	12,77	52,72	10
<b>итого:</b>		<b>31,8</b>	<b>15,83</b>	<b>113,29</b>	<b>765,08</b>	
<b>полдник:</b>						
Йогурт	180	5,58	4,5	21,0	153,0	98
Пирожок с яйцом	80	9,09	7,08	30,45	234,78	35
<b>итого:</b>		<b>14,67</b>	<b>11,58</b>	<b>51,45</b>	<b>387,78</b>	
<b>ужин:</b>						
Творожный пудинг с фруктами и джемом (джем в ассортименте)	120 30	17,63	12,51	45,42	371,28	36
Фрукты: Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0	101
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,06	0,01	8,19	32,7	2
Булочка «Зернышко»	25	1,73	0,17	11,93	57,50	15
<b>итого:</b>		<b>19,68</b>	<b>12,86</b>	<b>79,35</b>	<b>513,48</b>	
<b>итого:</b>		<b>79,93</b>	<b>55,14</b>	<b>302,52</b>	<b>2089,01</b>	

Завтрак: 15%  
 2 завтрак: 5%  
 Обед: 36,6  
 Полдник: 18,5  
 Ужин: 24,9

*3 День (сад)*

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
<b>завтрак:</b>						
Каша манная на цельном молоке	200	7,49	7,63	29,51	217,76	38
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3,05	11,79	86,35	108
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
Сыр	12	3,01	3,1	-	40,6	75
Яйцо отварное	1 шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
<b>2-ой завтрак: Сок яблочный</b>	100	0,2	0,9	8,1	43,0	102
<b>итого:</b>		<b>20,95</b>	<b>22,53</b>	<b>62,63</b>	<b>541,79</b>	
<b>обед:</b>						
Свекольник с говядиной со сметаной	200	7,68	4,12	15,84	130,2	55
Хлеб «Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Капуста тушеная со сметаной	150	3,192	8,91	11,69	133,0	8
Огурец соленый порционный (с 1 марта замена на свежий огурец)	50	0,39	0,04	0,84	5,44	89
Печеночные оладьи	70	15,27	3,28	14,4	182,16	62
Компот из свежемороженой вишни с витамином «С»	200	0,2	0,13	9,91	42,13	70
<b>итого:</b>		<b>30,292</b>	<b>17,0</b>	<b>79,54</b>	<b>622,93</b>	
<b>полдник:</b>						
кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	100
Булочка «Зернышко»	25	1,73	0,17	11,93	57,50	15
Фрукты: Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0	101
<b>итого:</b>		<b>7,39</b>	<b>5,2</b>	<b>34,2</b>	<b>212,1</b>	
<b>ужин:</b>						
Рыба тушеная в томате с овощами	80/30	18,47	0,65	9,75	143,07	81
Рис отварной рассыпчатый	140	1,26	3,76	12,75	91,6	79
икра кабачковая	60	-	4,2	4,2	54,0	87
Чай с лимоном с сахаром	200	0,06	0,01	7,19	28,91	107
Хлеб «Ржаной»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
<b>итого:</b>		<b>21,16</b>	<b>8,82</b>	<b>44,22</b>	<b>367,58</b>	
<b>итого:</b>		<b>79,792</b>	<b>53,55</b>	<b>220,59</b>	<b>1744,4</b>	

Завтрак:27,8%

2 завтрак:5%

Обед: 34,7%

Полдник:11,8

Ужин:20,7%

*4 День. (сад)*

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
<b>завтрак:</b>						
Каша молочная кукурузная	200	5,53	6,83	30,10	202,86	42
Какао с молоком	200	3,48	3,0	11,9	88,53	28
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло «Сливочное»	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
2-ой завтрак: Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43,0	102
<b>итого:</b>		<b>11,12</b>	<b>14,35</b>	<b>62,88</b>	<b>426,87</b>	
<b>обед:</b>						
Борщ с фасолью с говядиной со сметаной	200	7,52	4,05	15,24	126,42	44
Хлеб «Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	50	3,30	0,6	17,10	90,5	17
Гречка рассыпчатая	130	6,35	5,28	31,12	200,6	78
Гуляш из оленины	80	14,46	2,44	8,93	129,39	61
Соленый огурец порционный	50	0,39	0,04	0,84	5,44	88
Кисель из св. замороженных ягод (вишня) с витамином «С»	200	0,27	0,13	20,96	83,5	71
<b>итого:</b>		<b>34,48</b>	<b>12,86</b>	<b>110,72</b>	<b>715,85</b>	
<b>полдник:</b>						
Ряженка	180	7,4	7,2	7,56	117,0	99
Булка зернышко	20	1,38	0,13	9,54	46,0	14
Яйцо отварное	1 шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
<b>итого:</b>		<b>13,79</b>	<b>11,56</b>	<b>56,08</b>	<b>224,6</b>	
<b>ужин:</b>						
Творожные палочки с джемом / повидло (малиновый)	120 30	17,16	12,51	45,42	371,28	36
Салат «Витаминный» (морковь, тертая с сахаром; с 1 марта морковь тушится)	90	1,17	-	14,25	71,65	85
Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,06	0,01	7,19	28,91	107
Вафли	20	1,5	6,0	11,6	106,0	4
<b>итого:</b>		<b>19,89</b>	<b>18,52</b>	<b>78,46</b>	<b>577,84</b>	
<b>итого:</b>		<b>79,28</b>	<b>57,29</b>	<b>308,14</b>	<b>1945,16</b>	

Завтрак: 18,7%  
 2 завтрак: 5 %  
 Обед: 35,9%  
 Полдник: 11,2  
 Ужин: 29,2%

*5 День (сад)*

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
<b>завтрак:</b>						
Каша молочная гречневая	200	4,52	8,0	14,86	146,66	40
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3,05	11,79	86,35	108
Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,18	52,8	21
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
Сыр	12	3,01	3,1	-	40,6	75
<b>2-ой завтрак:</b> Сок яблочный	200	-	-	22,4	90,0	6
<b>итого:</b>		<b>12,4</b>	<b>17,63</b>	<b>59,29</b>	<b>442,89</b>	
<b>обед:</b>						
Суп гороховый с говядиной	250	12,55	3,4	24,79	179,88	57
Хлеб «Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	50	3,30	0,6	17,10	90,5	17
Рагу «Овощное» с индейкой	220	14,9	4,56	25,04	205,86	82
Соленый огурец	50	0,39	0,04	0,84	5,44	89
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,33	0,07	15,69	66,92	11
<b>итого:</b>		<b>33,66</b>	<b>8,99</b>	<b>99,99</b>	<b>628,6</b>	
<b>полдник:</b>						
Йогурт	180	5,58	4,5	21,0	153,0	98
Булочка «Зернышко»	20	1,38	0,13	9,54	46,0	14
Яйцо	1 шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
<b>итого:</b>		<b>11,97</b>	<b>8,86</b>	<b>30,99</b>	<b>260,6</b>	
<b>ужин:</b>						
Морковно-яблочный салат (с 1 марта морковь тушится)	100	0,92	0,21	15,22	76,69	91
Блинчики «дрожжевые» с малиновым джемом(оладьи)	130 30	9,27	5,15	79,49	439,8	72
Чай с сахаром	200	-	-	6,98	26,53	109
<b>итого:</b>		<b>10,19</b>	<b>5,36</b>	<b>101,69</b>	<b>543,02</b>	
<b>итого:</b>		<b>68,22</b>	<b>40,84</b>	<b>291,96</b>	<b>1875,11</b>	

Завтрак: 18,5%  
 2 завтрак: 5%  
 Обед: 33,6%  
 Полдник: 13,8%  
 Ужин: 29,1%

*6 День. (сад)*

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол.карты
<b>завтрак:</b>						
Каша молочная «Пшеничная»	200	7,88	8,24	29,04	221,48	43
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3,05	10,8	90,14	25
Печенье «Юбилейное»	30	2,25	5,4	20,1	138,9	92
<b>2-ой завтрак:</b> Фрукты - Мандарины	95	0,28	0,09	2,85	14,4	103
<b>итого:</b>		<b>13,74</b>	<b>16,78</b>	<b>62,79</b>	<b>464,92</b>	
<b>обед:</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,95	4,85	12,28	142,44	45
Макароны	140	6,57	4,22	38,69	222,4	48
Бефстроганов из печени	80	14,41	4,24	9,77	153,11	47
Салат из отварной свеклы	60	1,03	0,1	10,18	63,48	110
Хлеб «Пшеничный»	30	1,64	0,24	12,4	60,0	115
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Кисель из свежемороженых ягод (черная смородина) с витамином «С»	200	0,33	0,05	19,61	75,7	69
<b>итого:</b>		<b>37,3</b>	<b>13,9</b>	<b>113,26</b>	<b>767,13</b>	
<b>полдник:</b>						
Ряженка	180	7,4	7,2	7,56	117,0	99
Булочка «Зернышко»	25	1,73	0,17	11,93	57,50	15
Яйцо	1 шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
<b>итого:</b>		<b>14,14</b>	<b>11,6</b>	<b>19,94</b>	<b>236,1</b>	
<b>ужин:</b>						
Картофельное пюре	130,0	2,89	4,0	19,42	124,23	49
Котлета рыбная	80	14,31	1,21	11,37	133,59	64
Салат «Осень»	60	1,28	0,12	6,78	41,42	84
Чай с сахаром	200	-	-	7,98	30,32	3
Хлеб ржаной	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
<b>итого:</b>		<b>19,85</b>	<b>5,53</b>	<b>55,88</b>	<b>379,56</b>	
<b>итого:</b>		<b>85,03</b>	<b>47,81</b>	<b>251,87</b>	<b>1847,71</b>	

Завтрак: 19,8%  
 2 завтрак: 5 %  
 Обед: 42 %  
 Полдник: 12,6%  
 Ужин: 20,6 %

7 День. (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
<b>завтрак:</b>						
Каша молочная рисовая	200	4,38	6,95	17,33	149,36	37
Какао с молоком	200	3,48	3,0	11,99	88,53	28
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло «Сливочное»	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
2-ой завтрак: Отвар шиповника	100	0,02	-	0,15	0,9	50
<b>итого:</b>		<b>9,79</b>	<b>13,57</b>	<b>42,25</b>	<b>331,27</b>	
<b>обед:</b>						
Щи из свежей капусты с курой со сметаной	200	8,07	3,35	13,41	114,59	46
Хлеб «Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	50	3,3	0,6	17,10	90,5	17
«Азу» с отварным картофелем	130/80	14,66	7,37	29,05	261,57	97
Салат из отварной свеклы с чесноком	60	1,03	0,1	10,18	63,48	113
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,26	0,05	12,77	52,02	95
<b>итого:</b>		<b>29,51</b>	<b>11,79</b>	<b>99,04</b>	<b>662,16</b>	
<b>полдник:</b>						
Йогурт	180	5,58	4,5	21,0	153,0	98
Пирожок с капустой	80	5,3	3,98	33,01	198,33	34
<b>итого:</b>		<b>10,88</b>	<b>8,48</b>	<b>54,01</b>	<b>351,33</b>	
<b>ужин:</b>						
Ленивые вареники со сметанным соусом	130/20	18,67	15,57	25,95	321,14	53
Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0	101
Чай с сахаром	200	-	-	4,99	18,95	111
Булочка «Зернышко»	20	1,38	0,13	9,54	46,0	13
Джем клубничный	10			6,8	27,2	112
<b>итого:</b>		<b>20,31</b>	<b>15,87</b>	<b>61,09</b>	<b>465,29</b>	
<b>итого:</b>		<b>70,49</b>	<b>49,71</b>	<b>256,39</b>	<b>1809,75</b>	

Завтрак: 13,1 %  
 2 завтрак: 5 %  
 Обед: 36,3 %  
 Полдник: 19,2 %  
 Ужин: 26,4 %



8 День. (сад)

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
<b>завтрак:</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,37	7,31	33,6	244,86	27
Яйцо 1 шт.	1шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
Кофейный напиток с молоком	200	3,33	3,05	11,79	86,35	108
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
Сыр	12	3,01	3,1	-	40,6	75
<b>2-ой завтрак:</b> фрукты: Бананы	100	1,5	0,10	21,8	89,0	22
<b>итого:</b>		<b>23,13</b>	<b>21,41</b>	<b>80,42</b>	<b>614,89</b>	
<b>обед:</b>						
Суп овощной на курице со сметаной	200	8,01	3,43	13,83	117,5	58
Хлеб «Пшеничный»	30	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Пюре «Гороховое»	130	10,54	4,84	25,44	186,44	73
Котлета куриная	80	17,56	2,89	13,94	177,0	80
Салат «Зимний»	60	0,94	0,14	11,38	70,11	90
Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,28	0,06	13,42	54,46	94
<b>итого:</b>		<b>42,14</b>	<b>16,08</b>	<b>113,34</b>	<b>812,83</b>	
<b>полдник:</b>						
Кефир	180	5,4	4,86	8,46	102,6	100
Пирожок с печенью	70	9,07	4,65	27,05	205,68	33
<b>итого:</b>		<b>14,47</b>	<b>9,51</b>	<b>35,51</b>	<b>308,28</b>	
<b>ужин:</b>						
Рыба, запечённая с картофелем по-русски	180	13,18	4,1	21,99	188,7	63
Икра кабачковая	60	-	4,2	4,2	54,0	87
Хлеб ржаной	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Чай с сахаром	200	-	-	5,99	22,74	114
<b>итого:</b>		<b>14,55</b>	<b>8,5</b>	<b>42,51</b>	<b>315,44</b>	
<b>итого:</b>		<b>94,29</b>	<b>55,5</b>	<b>271,78</b>	<b>2051,44</b>	

Завтрак:24,9 %

2 завтрак: 5%

Обед:39,6 %

Полдник:15 %

Ужин:15,5 %

*9 День (сад)*

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
<i>завтрак:</i>						
Каша молочная ячневая	200	5,12	7,01	15,98	152,46	41
Какао с молоком	200	3,48	3,0	11,9	88,53	28
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
Сыр	12	3,01	3,1	-	40,6	75
<b>2-ой завтрак: Сок яблочный</b>	200	-	-	22,4	90,0	6
<b>итого:</b>		<b>13,52</b>	<b>16,73</b>	<b>63,06</b>	<b>464,07</b>	
<i>обед:</i>						
Уха из горбуши	200	9,18	4,13	10,98	116,7	56
Хлеб «Пшеничный»	30	1,64	0,24	12,4	60	115
Хлеб «Украинский»	50	3,3	0,6	17,10	90,5	17
Картофельное пюре	150	3,33	4,92	22,09	144,8	31
Биточки из оленины	80	15,37	3,01	11,54	149,26	60
Салат из свежей капусты и зеленого горошка	60	1,14	0,11	8,49	57,12	83
Компот из свежемороженой вишни с витамином «С»	200	0,2	0,13	9,91	42,13	70
<b>итого:</b>		<b>34,16</b>	<b>13,14</b>	<b>92,51</b>	<b>660,51</b>	
<i>полдник:</i>						
Ряженка	180	7,4	7,20	7,56	117,0	99
Пирожок с печенью	70	9,07	4,65	27,05	205,68	33
Конфета	20	0,5	1,2	15,8	76,0	94
<b>итого:</b>		<b>16,97</b>	<b>13,05</b>	<b>50,41</b>	<b>398,68</b>	
<i>ужин:</i>						
Сырники со сгущенным молоком	115/30	19,35	14,11	36,51	368,83	117
Морковь, тертая с сахаром и лимонным соком	100	1,37	0,01	15,44	78,62	86
Чай с сахаром	200	-	-	6,98	26,53	116
Булочка «Зернышко»	25	1,73	0,17	11,93	57,50	15
<b>итого:</b>		<b>22,45</b>	<b>14,29</b>	<b>70,86</b>	<b>531,48</b>	
<b>итого:</b>		<b>87,1</b>	<b>57,21</b>	<b>276,84</b>	<b>2054,74</b>	

Завтрак: 15 %  
 2 завтрак: 5 %  
 Обед: 33,1 %  
 Полдник: 20 %  
 Ужин: 26,9 %

*10 День. (сад)*

наименование блюд	выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	№ технол. карты
<b>завтрак:</b>						
Каша молочная «Геркулесовая»	200	7,43	9,31	24,28	210,7	39
Какао с молоком с сахаром	200	3,48	3,0	12,9	92,32	29
Батон нарезной	25	1,87	0,72	12,72	66,0	19
Масло сливочное	4	0,04	2,9	0,06	26,48	74
Сыр	12	3,01	3,1	-	40,6	75
Яйцо отварное	1 шт	5,01	4,23	0,45	61,6	76
<b>2-ой завтрак: Сок яблочный</b>	200	-	-	22,4	90	6
<b>итого:</b>		<b>20,84</b>	<b>23,26</b>	<b>72,81</b>	<b>587,7</b>	
<b>обед:</b>						
Суп лапша с курой	200	9,02	2,99	19,11	142,1	54
Жаркое по-домашнему с говядиной	220	14,8	7,39	30,36	278,45	59
Сельдь филе с луком	55	6,42	6,75	2,87	107,32	65
Хлеб «Пшеничный»	40	2,19	0,32	16,53	80,0	16
Хлеб «Украинский»	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
Кисель из свежемороженых ягод (черная смородина) с витамином «С»	200	0,33	0,05	19,61	75,7	96
<b>итого:</b>		<b>34,13</b>	<b>17,7</b>	<b>98,81</b>	<b>733,57</b>	
<b>полдник:</b>						
Йогурт	180	5,58	4,5	21,0	153,0	98
Булочка «Зернышко»	20	1,38	0,13	9,54	46,0	14
Мандарин	100	0,3	0,1	3,0	15,2	104
<b>итого:</b>		<b>7,26</b>	<b>4,73</b>	<b>33,54</b>	<b>214,2</b>	
<b>ужин:</b>						
Свекла, тушенная со сметаной и черносливом	150	2,99	6,84	23,58	163,65	118
Печеночные оладьи	70	15,27	3,28	14,4	182,16	62
Чай с сахаром	200	-	-	7,98	30,32	3
Хлеб ржаной	25	1,37	0,2	10,33	50,0	18
<b>итого:</b>		<b>19,63</b>	<b>10,32</b>	<b>56,29</b>	<b>426,13</b>	
<b>итого:</b>		<b>81,86</b>	<b>56,01</b>	<b>261,45</b>	<b>1961,6</b>	

Завтрак: 24,9 %  
 2 Завтрак: 5 %  
 Обед: 37,3 %  
 Полдник: 10,9 %  
 Ужин: 21,9 %

**Физиологическая потребность детей от 3-х до 8-ми лет в пищевых веществах и энергии  
(в день).**

день	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	1811,93	73,162	57,42	249,82
2	2089,01	79,93	55,14	302,52
3	1744,4	79,792	53,55	220,59
4	1945,6	79,28	57,29	308,14
5	1875,11	68,22	40,84	291,96
6	1847,71	85,03	47,81	251,87
7	1809,75	70,49	49,71	256,39
8	2051,44	94,29	55,5	271,78
9	2054,74	87,1	57,21	276,84
10	1961,6	81,86	56,01	261,45
<i>итого</i>	<i>19191,29</i>	<i>799,15</i>	<i>530,48</i>	<i>2691,36</i>
<b>среднее за 1 день</b>	<b>1919,1</b>	<b>79,91</b>	<b>53</b>	<b>269,1</b>

**Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей от 3-х до 8-ми лет.**

День	завтрак %	2 завтрак	обед %	полдник %	ужин %
1	30,0	5	31,8	14,4	18,8
2	15,0	5	36,6	18,5	24,9
3	27,8	5	34,7	11,8	20,7
4	18,7	5	35,9	11,2	29,2
5	18,5	5	33,6	13,8	29,1
6	19,8	5	42,0	12,6	20,6
7	13,1	5	36,3	19,2	26,4
8	24,9	5	39,6	15	15,5
9	15	5	33,1	20	26,9
10	24,9	5	37,3	10,9	21,9
<i>итого</i>	<i>207,7</i>	<i>50</i>	<i>360,9</i>	<i>147,4</i>	<i>234</i>
<b>среднее за 1 день</b>	<b>20,7</b>	<b>5</b>	<b>36,09</b>	<b>14,74</b>	<b>23,4</b>