



Сидорчук Е.В.

**Меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет
посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО
06.02-19.02.2025г.**

День: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---------------------------|----------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 200 | 5,855 | 5,6 | 27,072 | 182,836 | | 185 |
| | Какао с молоком | 200 | 1,33 | 1,46 | 14 | 74,46 | | 397 |
| | Хлеб пшеничный с маслом. | 30/10 | 3,62 | 5 | 12,58 | 109,8 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 10,805 | 12,06 | 53,652 | 367,096 | | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный | 125/1шт | 3,125 | 3,13 | 13 | 92,67 | 10,2 | пром.выпуск |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,13 | 13 | 92,67 | 10,200 | |
| Обед | Щи из свежей капусты | 200 | 5,09 | 6,047 | 13,067 | 131,286 | 4,905 | 67 |
| | Жаркое по-домашнему | 30/140 | 11,915 | 14,689 | 38,307 | 327,885 | 9,574 | 292 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,12 | 18,004 | 75,88 | 22 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,2 | 0,23 | 22 | 95 | | пром.выпуск |
| Итого за Обед | | | 18,905 | 21,086 | 91,378 | 630,051 | 36,479 | |
| Полдник | Крендель на сахаре | 80 | 6,695 | 7,405 | 29,1 | 210,018 | | 191 |
| | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,4 | 1,6 | 10 | 60 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 8,095 | 9,005 | 39,1 | 270,018 | | |
| Ужин | Шницель рыбный натуральный | 70 | 6,455 | 5,672 | 13,391 | 130,392 | 0,286 | 258 |
| | Соус томатный | 45 | 2,865 | 3,531 | 9,095 | 79,61 | 3,035 | 348 |
| | Рис припущенный | 130 | 3,15 | 5,401 | 27,184 | 169,928 | | 333 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный. | 025 | 0,6 | 0,115 | 13,2 | 56,235 | | пром.выпуск |
| Итого за Ужин | | | 13,07 | 14,719 | 63,87 | 440,165 | 3,321 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,000 | |

День: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---------------------------|--|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный гречневый | 200 | 5,65 | 5,74 | 30,641 | 197,28 | | 94 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,5 | 1,2 | 9 | 52,9 | | 395 |
| | Хлеб пшеничный с маслом. | 30/10 | 3,62 | 5 | 12,58 | 109,8 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 10,77 | 11,94 | 52,221 | 359,98 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,5 | 2,5 | 8,478 | 66,412 | | пром.выпуск |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2,5 | 2,5 | 8,478 | 66,412 | | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 200 | 5,681 | 6,74 | 15,561 | 147,658 | 4,628 | 76 |
| | Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным | 80 | 9,394 | 9,997 | 8,187 | 162,364 | 4,956 | 307 |
| | Макароны отварные | 130 | 2,333 | 4,084 | 28 | 158,076 | | 205 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,541 | | 22 | 90,169 | 26,416 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 0,96 | 0,184 | 17,6 | 72,896 | | пром.выпуск |
| Итого за Обед | | | 18,909 | 21,005 | 91,348 | 631,163 | 36,000 | |
| Полдник | Творожная масса | 100 | 8,6 | 9,012 | 18,84 | 190,868 | | пром.выпуск |
| | Чай без сахара | 180 | | | 1 | 4 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 8,6 | 9,012 | 19,84 | 194,868 | | |
| Ужин | Блинчики | 150 | 11,021 | 12,543 | 61,739 | 399,697 | | 447 |
| | Молоко сгущенное | 040 | 1,8 | 2,6 | 16,574 | 96,88 | | пром.выпуск |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 14 | пром.выпуск |
| Итого за Ужин | | | 13,221 | 15,543 | 89,113 | 547,577 | 14,000 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,000 | |

День: 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 5,8 | 5,534 | 24,19 | 169,766 | | 185 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,38 | 80,52 | | 413 |
| | Батон с маслом, сыром | 30/5/10 | 4 | 4,7 | 12,65 | 109,9 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 11,2 | 11,834 | 52,22 | 360,186 | | |
| Завтрак 2 | Бифивит | 100 | 2,5 | 2,5 | 9 | 69,5 | | пром.выпуск |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 2,5 | 2,5 | 9 | 69,5 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 5,8 | 6,243 | 15,62 | 141,867 | 5 | 85 |
| | Тефтели мясные с рисом | 70 | 8,24 | 8,854 | 14,669 | 171,372 | 2,676 | 304 |
| | Капуста тушеная | 130 | 3,109 | 5,209 | 25,846 | 162,701 | 10,555 | 336 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,541 | | 22 | 90,164 | 22 | 376 |
| | Хлеб Дарницкий | 30 | 1,2 | 0,7 | 13,2 | 63,9 | | пром.выпуск |
| Итого за Обед | | | 18,89 | 21,006 | 91,335 | 630,004 | 40,231 | |
| Полдник | Булочка Ванильная | 75 | 6,709 | 7,42 | 29,105 | 210,036 | | 467 |
| | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,4 | 1,6 | 10 | 60 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 8,109 | 9,02 | 39,105 | 270,036 | | |
| Ужин | Котлета мясная | 70 | 7,811 | 8,079 | 14,17 | 155,595 | | 299 |
| | Соус сметанный с томатом | 030 | 1,91 | 2,541 | 8,59 | 68,859 | 7 | 373 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,58 | 4,52 | 23,58 | 145,32 | 2,769 | 321 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 12 | 48 | | 411 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1 | 0,5 | 11 | 52,5 | | пром.выпуск |
| Итого за Ужин | | | 13,301 | 15,64 | 69,34 | 470,274 | 9,769 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,000 | |

День: 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 5,698 | 4,398 | 23,098 | 161,574 | | 215 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,5 | 1,2 | 9 | 52,9 | | 395 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,8 | 6,53 | 19 | 145,98 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 10,998 | 12,128 | 51,098 | 360,454 | | |
| Завтрак 2 | Снежок | 100 | 2,5 | 2,5 | 9,5 | 70,4 | | пром.выпуск |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 2,5 | 2,5 | 9,5 | 70,4 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 5,083 | 5,19 | 15,42 | 128,722 | 5,36 | 57 |
| | Гуляш из отварного мяса | 30/40 | 8,748 | 11,52 | 17,19 | 206,03 | 4,64 | 293 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 3,54 | 4,022 | 25,338 | 153,068 | | 179 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,12 | 18,004 | 75,88 | 22 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0,84 | 0,161 | 15,4 | 66,4 | | пром.выпуск |
| Итого за Обед | | | 18,911 | 21,013 | 91,352 | 630,1 | 32,000 | |
| Полдник | Булочка домашняя | 075 | 8,07 | 9,056 | 38,64 | 266,02 | | 469 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 8,07 | 9,056 | 39,64 | 270,02 | | |
| Ужин | Запеканка картофельная с печенью | 170 | 10,181 | 11,682 | 39,46 | 303,286 | 10 | 291 |
| | Соус сметанный | 050 | 2,5 | 3,46 | 13,55 | 95,34 | 8 | 354 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 0,84 | 0,161 | 15,4 | 66,4 | | пром.выпуск |
| Итого за Ужин | | | 13,521 | 15,303 | 69,41 | 469,026 | 18,000 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,000 | |

День: 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 5,717 | 5,92 | 24,778 | 175,26 | | 185 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,38 | 80,52 | | 413 |
| | Батон с сыром | 30/10 | 3,62 | 5 | 13 | 110,48 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | 10,737 | 12,52 | 53,158 | 366,26 | | |
| Завтрак 2 | Ряженка | 100 | 2,5 | 2,5 | 8 | 64,5 | | пром.выпуск |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2,5 | 2,5 | 8 | 64,5 | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 200 | 5,18 | 5,48 | 14,69 | 131,68 | 3,58 | 86 |
| | Бефстроганов из куриной грудки | 30/40 | 9,765 | 10,65 | 12,065 | 185,748 | 0,805 | 300 |
| | Спагетти с маслом | 130 | 2,333 | 4,084 | 25 | 146,088 | | 205 |
| | Кисель из свежей ягоды | 200 | 0,022 | | 22 | 88,088 | 26,82 | 396 |
| | Хлеб ржаной | 040 | 1,6 | 0,8 | 17,6 | 78,4 | | пром.выпуск |
| Итого за Обед | | | 18,9 | 21,014 | 91,355 | 630,004 | 31,205 | |
| Полдник | Вафли | 50 | 8,14 | 9,012 | 38,164 | 266,024 | | пром.выпуск |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 8,14 | 9,012 | 39,164 | 270,024 | | |
| Ужин | Пудинг из творога (запеченный) | 150 | 12,511 | 14,854 | 39,4 | 340,441 | 2,46 | 249 |
| | Соус абрикосовый | 50 | 0,312 | | 15,489 | 62,916 | 1,335 | 359 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Апельсины свежие | 100 | 0,9 | 0,1 | 13,434 | 61,855 | 15 | пром.выпуск |
| Итого за Ужин | | | 13,723 | 14,954 | 69,323 | 469,212 | 18,795 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,000 | |

День: 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша Солнышко (кукурузная) | 200 | 5,22 | 5,583 | 27,8 | 173,78 | | 199 |
| | Какао с молоком | 200 | 1,33 | 1,46 | 14 | 74,46 | | 397 |
| | Хлеб пшеничный с маслом. | 30/10 | 3,62 | 5 | 12,58 | 109,8 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | 10,17 | 12,043 | 54,38 | 358,04 | | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный | 125/1шт | 3,125 | 3,13 | 13 | 92,67 | | пром.выпуск |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,13 | 13 | 92,67 | | |
| Обед | Суп картофельный с рыбными | 200 | 5,318 | 5,787 | 15,39 | 134,024 | 6,128 | 84 |
| | Плов с мясом | 030/150 | 12,508 | 14,711 | 43,98 | 360,479 | 6,216 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,12 | 18,004 | 75,88 | 22 | 376 |
| | Хлеб пшеничный. | 025 | 0,6 | 0,115 | 13,2 | 56,235 | | пром.выпуск |
| | Итого за Обед | | | 19,126 | 20,733 | 90,574 | 626,618 | 34,344 |
| Полдник | Гребешок с повидлом | 75 | 8,07 | 9,056 | 31,64 | 254,02 | 5,101 | 462 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 8,07 | 9,056 | 32,64 | 258,02 | 5,101 | |
| Ужин | Медвежата мясные | 70 | 9,2 | 9,599 | 10,56 | 158,951 | | 98 |
| | Капуста тушеная | 130 | 3,109 | 5,209 | 25,846 | 162,701 | 10,555 | 336 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 12 | 48 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,2 | 0,23 | 22 | 95 | | пром.выпуск |
| Итого за Ужин | | | 13,509 | 15,038 | 70,406 | 464,652 | 10,555 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,000 | |

День: 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная | 200/5 | 5,43 | 5,9 | 24,755 | 173,34 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,5 | 1,2 | 9 | 52,9 | | 395 |
| | Хлеб пшеничный с маслом. | 30/10 | 3,62 | 5 | 12,58 | 109,8 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | 10,55 | 12,1 | 46,335 | 336,04 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт | 100 | 2,5 | 2,5 | 8,478 | 66,412 | | пром.выпуск |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2,5 | 2,5 | 8,478 | 66,412 | | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,026 | 5,561 | 15,545 | 132,337 | 4,48 | 81 |
| | Азу из говядины | 30/150 | 12,133 | 15,227 | 32,07 | 313,047 | 5,617 | 370 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,541 | | 22 | 90,164 | 22 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,2 | 0,23 | 22 | 95 | | пром.выпуск |
| | Итого за Обед | | | 18,9 | 21,018 | 91,615 | 630,548 | 32,097 |
| Полдник | Пряник. | 50 | 6,184 | 6,708 | 29,184 | 201,96 | | пром.выпуск |
| | Чай с молоком без сахара | 200 | 1,4 | 1,6 | 10 | 60 | | 413 |
| | Итого за Полдник | | 7,584 | 8,308 | 39,184 | 261,96 | | |
| Ужин | Макаронник с грудкой куриной | 200 | 13,466 | 15,559 | 51,388 | 397,805 | 3,903 | 309 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный. | 025 | 0,6 | 0,115 | 13,2 | 56,235 | | пром.выпуск |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 14 | пром.выпуск |
| | Итого за Ужин | | 14,466 | 16,074 | 75,388 | 505,04 | 17,903 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,000 | |

День: 8

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 5,86 | 5,62 | 24,304 | 170,236 | | 185 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,38 | 80,52 | | 413 |
| | Батон с маслом | 30/10 | 3,62 | 5 | 12,58 | 109,8 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | 10,88 | 12,22 | 52,264 | 360,556 | | |
| Завтрак 2 | Бифивит | 100 | 2,5 | 2,5 | 9 | 69,5 | | пром.выпуск |
| Итого за Завтрак 2 | | | 2,5 | 2,5 | 9 | 69,5 | | |
| Обед | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 4,957 | 5,74 | 13,485 | 124,004 | 3,027 | 29 |
| | Котлета Домашняя | 70 | 6,954 | 6,719 | 6,47 | 114,167 | | 299 |
| | Соус томатный | 40 | 1,437 | 3,531 | 4,082 | 53,855 | 0,94 | 348 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 3,54 | 4,022 | 25,338 | 153,068 | | 179 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,012 | | 20 | 80,048 | 25,967 | 398 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2 | 1 | 22 | 105 | | пром.выпуск |
| | Итого за Обед | | | 18,9 | 21,012 | 91,375 | 630,142 | 29,934 |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 075 | 8,14 | 9,04 | 38,145 | 266,512 | | 52 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Итого за Полдник | | 8,14 | 9,04 | 39,145 | 270,512 | | |
| Ужин | Биточек рыбный особый | 70 | 7,057 | 9,558 | 9,904 | 153,866 | 0,066 | 278 |
| | Картофель запеченный в молочном соусе | 130 | 4,623 | 5,07 | 22,878 | 153,069 | 5 | 126 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 12 | 48 | | 411 |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1 | 0,5 | 11 | 52,5 | | пром.выпуск |
| | Апельсины свежие | 100 | 0,9 | 0,1 | 13,434 | 61,855 | 15 | пром.выпуск |
| | Итого за Ужин | | 13,58 | 15,228 | 69,216 | 469,29 | 20,066 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,000 | |

День: 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 5,698 | 4,398 | 23,098 | 161,574 | | 215 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,38 | 80,52 | | 413 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 3,8 | 6,53 | 19 | 145,98 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 10,898 | 12,528 | 57,478 | 388,074 | | |
| Завтрак 2 | Снежок | 100 | 2,5 | 2,5 | 9,5 | 70,4 | | пром.выпуск |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 2,5 | 2,5 | 9,5 | 70,4 | |
| Обед | Свекольник (борщ с картофелем) | 200 | 5,541 | 5,93 | 13,2 | 131,334 | 5,28 | 58 |
| | Мясо духовое | 170 | 11,462 | 14,728 | 38,146 | 327,814 | 7,064 | 435 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,7 | 0,12 | 18,004 | 75,88 | 22 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,2 | 0,23 | 22 | 95 | | пром.выпуск |
| Итого за Обед | | | 18,903 | 21,008 | 91,35 | 630,028 | 34,344 | |
| Полдник | Коржик молочный | 050 | 6,334 | 7,039 | 28,275 | 203,215 | | 496 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 6,334 | 7,039 | 29,275 | 207,215 | | |
| Ужин | Суфле из печени с морковью | 70 | 9,705 | 8,868 | 12,423 | 161,261 | 8,656 | 477 |
| | Соус сметанный с томатом | 030 | 1,91 | 2,541 | 8,59 | 68,859 | 7 | 373 |
| | Рис припущенный | 130 | 3,15 | 5,401 | 27,184 | 169,928 | | 333 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 12 | 48 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный. | 025 | 0,6 | 0,115 | 13,2 | 56,235 | | пром.выпуск |
| Итого за Ужин | | | 15,365 | 16,925 | 73,397 | 504,283 | 15,656 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,000 | |

День: 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 5,8 | 5,534 | 24,19 | 169,766 | | 185 |
| | Какао с молоком | 200 | 1,33 | 1,46 | 14 | 74,46 | | 397 |
| | Батон с маслом, сыром | 30/5/10 | 4 | 4,7 | 12,65 | 109,9 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 11,13 | 11,694 | 50,84 | 354,126 | | |
| Завтрак 2 | Ряженка | 100 | 2,5 | 2,5 | 8 | 64,5 | | пром.выпуск |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 2,5 | 2,5 | 8 | 64,5 | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 5,313 | 6,028 | 15,352 | 136,919 | 4,741 | 88 |
| | Рагу из курицы и овощей | 150 | 11,049 | 13,978 | 31,998 | 297,931 | 4,759 | 319 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,541 | | 22 | 90,164 | 22 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2 | 1 | 22 | 105 | | пром.выпуск |
| Итого за Обед | | | 18,903 | 21,006 | 91,35 | 630,014 | 31,500 | |
| Полдник | Печенье песочное с сахаром | 60 | 8,104 | 9,076 | 38,1 | 266,011 | | 48 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 8,104 | 9,076 | 39,1 | 270,011 | | |
| Ужин | Сырники из творога | 150 | 12,933 | 15,264 | 42,715 | 356,909 | 1,665 | 245 |
| | Соус из ягод свежемороженой | 50 | 0,03 | 0,06 | 18,195 | 73,44 | 2,835 | 378 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 14 | пром.выпуск |
| Итого за Ужин | | | 13,363 | 15,724 | 71,71 | 481,349 | 18,500 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,000 | |

| | | | | | | |
|--|--------|--------|---------|----------|---------|--|
| Итого за период | 540 | 600 | 2610 | 18000 | 500,000 | |
| Среднее значение за период | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12 | 30 | 58 | | | |

Нач.отд.питания  Филиппова О.А.

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.(2012г.)
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.
4. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 года.