



Утверждаю:

Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

09.01-22.01.2024г

День: 1

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 200 | 6,170 | 6,000 | 26,000 | 182,000 | | 168 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,020 | 1,460 | 14,000 | 77,140 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/15 | 4,073 | 5,425 | 18,653 | 143,955 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 12,263 | 12,885 | 58,653 | 403,095 | | |
| Завтрак 2 | Сок детский | 200 | 0,133 | | 18,000 | 72,000 | 22,436 | 700 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 0,133 | 0,000 | 18,000 | 72,000 | 22,436 |
| Обед | Щи из свежей капусты | 200/20 | 6,000 | 5,160 | 14,018 | 126,440 | 1,300 | 67 |
| | Жаркое по-домашнему | 150/40 | 12,000 | 9,930 | 34,120 | 273,850 | 0,170 | 276,04 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,400 | | 18,000 | 73,600 | 21,080 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 19,600 | 15,320 | 88,138 | 568,890 | 22,550 | |
| Полдник | Пряник | 50 | 3,060 | 9,230 | 16,000 | 159,070 | | 100 |
| | Снежок | 200 | 5,000 | 5,000 | 22,000 | 153,000 | | 401 |
| Итого за Полдник | | | 8,060 | 14,230 | 38,000 | 312,070 | | |
| Ужин | Плов | 050/150 | 12,564 | 15,762 | 35,359 | 335,025 | | 85 |
| | Икра морковная | 30 | 0,780 | 1,803 | 8,650 | 53,720 | 5,014 | 55 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 13,944 | 17,565 | 58,209 | 443,945 | 5,014 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

День: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 5,096 | 6,120 | 24,350 | 154,923 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,500 | 1,200 | 7,000 | 44,800 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 4,073 | 5,425 | 18,653 | 143,955 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 10,669 | 12,745 | 50,003 | 343,678 | | |
| Завтрак 2 | Ряженка | 150 | 3,750 | 3,750 | 13,000 | 100,750 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 13,000 | 100,750 | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с курицей | 200 | 5,083 | 5,070 | 14,840 | 145,005 | | 86 |
| | Бигус с курицей | 50/150 | 11,694 | 10,800 | 35,677 | 286,684 | 5,368 | 300 |
| | Напиток из свежемороженой ягоды (смородина) | 200 | 0,133 | | 18,000 | 72,000 | 22,436 | 700 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 103,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 18,910 | 16,870 | 90,517 | 606,689 | 27,804 | |
| Полдник | Баранка яичная | 050 | 5,132 | 7,540 | 27,855 | 199,800 | 1,296 | 100 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 6,532 | 10,040 | 35,855 | 259,900 | 1,296 | |
| Ужин | Вареники ленивые с маслом | 180/10 | 11,439 | 12,775 | 37,040 | 332,243 | | 25,02 |
| | Соус сметанный сладкий | 030 | 2,400 | 3,220 | 20,705 | 88,460 | | 354 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Апельсины свежие | 100 | 0,300 | 0,600 | 12,880 | 64,280 | 20,900 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 14,139 | 16,595 | 71,625 | 488,983 | 20,900 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

День: 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенно-кукурузная | 200 | 4,960 | 4,840 | 23,620 | 158,423 | | 174 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,020 | 1,460 | 14,000 | 77,140 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,620 | 8,000 | 20,580 | 168,800 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 10,600 | 14,300 | 58,200 | 404,363 | | |
| Завтрак 2 | Биопродукт кисломолочный "Бифимикс" | 125/1шт | 3,125 | 5,130 | 16,000 | 122,670 | 8,307 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 5,130 | 16,000 | 122,670 | 8,307 | |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,720 | 6,120 | 14,116 | 157,940 | 0,840 | 81 |
| | Биточки рыбные Нежные | 80/30 | 11,478 | 8,096 | 11,018 | 189,260 | 0,184 | 393,07 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,150 | 5,630 | 23,580 | 157,590 | 2,900 | 321 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,021 | | 22,000 | 88,000 | 29,252 | 398 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 21,569 | 20,076 | 92,714 | 687,790 | 33,176 | |
| Полдник | Яблоки, запеченные с сахаром | 120 | 2,000 | 0,240 | 38,205 | 174,247 | 8,496 | 403 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 2,000 | 0,240 | 39,205 | 178,247 | 8,496 | |
| Ужин | Котлета по-хлыновски | 80 | 11,965 | 13,749 | 14,741 | 173,230 | 0,021 | 454,18 |
| | Рис с овощами | 150 | 4,141 | 6,505 | 25,940 | 178,500 | | 315 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 16,706 | 20,254 | 54,881 | 406,930 | 0,021 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

День: 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 200 | 5,324 | 6,120 | 23,041 | 174,050 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,500 | 1,200 | 7,000 | 44,800 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/15 | 4,073 | 5,425 | 18,653 | 143,955 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 10,897 | 12,745 | 48,694 | 362,805 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт (персик) | 200 | 5,000 | 5,000 | 13,533 | 119,133 | 6,995 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 5,000 | 5,000 | 13,533 | 119,133 | 6,995 | |
| Обед | Свекольник (борщ с картофелем) | 200 | 5,200 | 5,080 | 15,136 | 134,200 | 3,530 | 58 |
| | Ежики мясные | 80 | 9,580 | 5,470 | 4,840 | 98,550 | | 98,2 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,540 | 6,320 | 26,380 | 171,836 | | 179 |
| | Соус основной красный | 040 | 0,525 | 2,840 | 23,820 | 103,179 | 1,370 | 587 |
| | Кисель из смородины | 200 | 0,022 | | 22,000 | 88,000 | 23,941 | 590 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 20,067 | 19,940 | 114,176 | 690,765 | 28,841 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 075 | 4,886 | 9,410 | 28,695 | 211,327 | 0,074 | 458 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 4,886 | 9,410 | 29,695 | 215,327 | 0,074 | |
| Ужин | Макароны отварные | 150 | 2,333 | 4,970 | 25,800 | 139,325 | | 205 |
| | Куриные колбаски куриные в соусе ,с сыром | 80 | 9,906 | 7,935 | 9,981 | 168,855 | | 309 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 030 | 0,600 | | 11,000 | 58,200 | | 1 |
| | Мандарины свежие | 100 | 0,311 | | 7,121 | 41,590 | 14,090 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 13,150 | 12,905 | 54,902 | 411,970 | 14,090 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

День: 5

День: 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200 | 5,840 | 5,630 | 24,850 | 165,430 | | 185 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,020 | 1,460 | 14,000 | 77,140 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/10 | 3,250 | 5,000 | 18,580 | 151,920 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 11,110 | 12,090 | 57,430 | 394,490 | | |
| Завтрак 2 | Бифивит | 150 | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 117,310 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 12,000 | 117,310 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 5,072 | 6,120 | 14,956 | 134,680 | 0,460 | 85 |
| | Голубцы ленивые | 190 | 14,338 | 12,000 | 39,634 | 321,200 | 7,465 | 298 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,400 | | 18,000 | 73,600 | 21,080 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 21,810 | 19,120 | 94,590 | 634,480 | 29,005 | |
| Полдник | Вафли | 50 | 2,960 | 7,300 | 30,526 | 199,644 | | 100 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 4,360 | 9,800 | 38,526 | 259,744 | | |
| Ужин | Рыба запеченная | 80 | 8,720 | 9,120 | 7,174 | 141,296 | 0,095 | 254 |
| | Рис припущенный | 130 | 2,950 | 5,020 | 26,400 | 131,900 | | 76 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб ржаной | 025 | 1,000 | 0,500 | 11,000 | 52,500 | | 1 |
| | Апельсины свежие | 100 | 0,300 | 0,600 | 12,880 | 64,280 | 20,900 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 12,970 | 15,240 | 58,454 | 393,976 | 20,995 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

День: 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 6,733 | 6,420 | 9,650 | 106,080 | 0,031 | 20 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 29 |
| | Бутерброд с джемом | 30/10/20 | 3,589 | 5,000 | 16,000 | 123,000 | 8,630 | 2 |
| Итого за Завтрак | | | 11,722 | 13,920 | 33,650 | 289,180 | 8,661 | |
| Завтрак 2 | Снежок | 180 | 4,500 | 4,500 | 14,400 | 127,500 | | 401 |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 4,500 | 4,500 | 14,400 | 127,500 | |
| Обед | Борщ с ФАСОЛЬЮ и картофелем | 200 | 5,600 | 5,047 | 14,920 | 127,080 | 4,360 | 63 |
| | Биточек по-белорусски | 80 | 8,717 | 7,140 | 9,295 | 128,180 | | 467 |
| | Макаронные отварные | 130 | 3,078 | 4,650 | 25,430 | 155,570 | | 205 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,541 | | 20,000 | 82,000 | 20,890 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 19,136 | 17,067 | 91,645 | 587,830 | 25,250 | |
| Полдник | Коржик молочный | 075 | 4,590 | 9,124 | 32,000 | 228,476 | | 496 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 5,990 | 11,624 | 40,000 | 288,576 | | |
| Ужин | Зразы картофельные с печенью | 170 | 10,052 | 9,889 | 39,098 | 304,714 | 4,089 | 430 |
| | Соус сметанный | 030 | 2,000 | 3,000 | 18,007 | 107,000 | 12,000 | 354 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 11,000 | 44,000 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 12,652 | 12,889 | 81,305 | 506,914 | 16,089 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

День: 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|---|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 200 | 5,096 | 6,120 | 24,350 | 154,923 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,500 | 1,200 | 7,000 | 44,800 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/15 | 4,000 | 5,500 | 26,580 | 178,800 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 10,596 | 12,820 | 57,930 | 378,523 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| | Ряженка | 150 | 3,750 | 3,750 | 13,000 | 100,750 | | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 13,000 | 100,750 | | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью и курицей | 200 | 5,021 | 6,378 | 14,890 | 136,962 | 2,800 | 82 |
| | Бекстроганов из куриной грудки | 50/50 | 10,810 | 7,130 | 6,320 | 141,933 | 0,349 | 300 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 3,403 | 6,320 | 26,380 | 174,560 | | 179 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 103,000 | | 1 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,021 | | 16,000 | 64,000 | 29,252 | 398 |
| Итого за Обед | | | 21,255 | 20,828 | 85,590 | 620,455 | 32,401 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Печенье | 050 | 2,698 | 5,220 | 22,560 | 156,012 | | 100 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,400 | 2,500 | 8,000 | 60,100 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 4,098 | 7,720 | 30,560 | 216,112 | | |
| Ужин | Пудинг из творога с рисом | 150 | 13,061 | 14,882 | 43,500 | 359,200 | 0,087 | 51 |
| | Соус абрикосовый | 50 | 0,240 | | 15,420 | 60,960 | 6,482 | 359 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Яблоки свежие | 100 | 1,000 | | 14,000 | 60,000 | 11,030 | 386 |
| Итого за Ужин | | | 14,301 | 14,882 | 73,920 | 484,160 | 17,599 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

День: 8

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 5,960 | 5,920 | 24,840 | 169,280 | | 185 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,020 | 1,460 | 14,000 | 77,140 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,620 | 8,000 | 20,580 | 168,800 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 11,600 | 15,380 | 59,420 | 415,220 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | | |
| | Биоюгurt (персик) | 125/1шт | 3,125 | 3,130 | 16,000 | 104,650 | 1,200 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,130 | 16,000 | 104,650 | 1,200 | |
| Обед | Суп картофельный с гречками | 200 | 5,000 | 6,085 | 14,810 | 133,240 | 4,820 | 77 |
| | Котлета Домашняя | 80 | 9,481 | 6,874 | 7,983 | 143,313 | | 299,28 |
| | Рагу овощное | 130 | 2,530 | 5,222 | 23,000 | 139,764 | 7,820 | 344 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,541 | | 20,000 | 80,000 | 18,950 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | | 18,752 | 18,411 | 87,793 | 591,317 | 31,590 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Булочка дорожная | 75 | 4,509 | 10,140 | 44,650 | 287,896 | | 470 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 4,509 | 10,140 | 45,650 | 291,896 | | |
| Ужин | Рыба запеченная с картофелем | 180 | 15,103 | 12,939 | 30,816 | 300,127 | 3,120 | 264 |
| | Мандарины свежие | 100 | 0,311 | | 7,121 | 41,590 | 14,090 | 386 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,600 | | 13,200 | 51,200 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 16,014 | 12,939 | 52,137 | 396,917 | 17,210 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

День: 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------|---------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша "Чебурашка" | 200 | 5,400 | 4,600 | 25,000 | 163,000 | | 169 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,500 | 1,200 | 7,000 | 44,800 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,620 | 8,000 | 20,580 | 168,800 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | 10,520 | 13,800 | 52,580 | 376,600 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт | 150 | 3,750 | 3,750 | 16,000 | 112,750 | 15,737 | 401 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 3,750 | 3,750 | 16,000 | 112,750 | 15,737 | |
| Обед | Сельдь соленая | 19 | 1,802 | 3,290 | | 36,273 | | 83 |
| | Рассольник ленинградский | 200 | 5,900 | 6,080 | 14,760 | 137,360 | 9,640 | 76 |
| | Жаркое по-домашнему | 140/40 | 10,501 | 8,000 | 48,000 | 306,000 | 3,480 | 276,14 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,400 | | 18,000 | 73,600 | 21,080 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,200 | 0,230 | 22,000 | 95,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | 19,803 | 17,600 | 102,760 | 648,233 | 34,200 | | |
| Полдник | Печенье Овсяное | 050 | 4,109 | 7,701 | 31,930 | 213,300 | | 100 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 4,109 | 7,701 | 32,930 | 217,300 | | |
| Ужин | Сырники из творога | 150 | 12,818 | 12,149 | 39,730 | 311,813 | 0,063 | 885 |
| | Молоко сгущенное | 040 | 3,000 | 5,000 | 16,000 | 129,304 | | |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1,000 | 4,000 | | 410 |
| Итого за Ужин | | | 15,818 | 17,149 | 56,730 | 445,117 | 0,063 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

День: 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшеничная | 200/5 | 5,840 | 5,630 | 25,600 | 167,670 | | 185 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,020 | 1,460 | 14,000 | 77,140 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/15 | 4,073 | 5,425 | 18,653 | 143,955 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | 11,933 | 12,515 | 58,253 | 388,765 | | |
| Завтрак 2 | Сок детский | 200/1шт | 1,000 | | 11,000 | 51,825 | 11,362 | 418 |
| Итого за Завтрак 2 | | | 1,000 | 0,000 | 11,000 | 51,825 | 11,362 | |
| Обед | Суп из овощей | 200 | 5,817 | 5,400 | 14,760 | 130,840 | 4,448 | 22 |
| | Гуляш из отварного мяса | 40/50 | 9,161 | 8,523 | 4,264 | 151,135 | | 277,14 |
| | Макароны отварные | 150 | 2,333 | 4,970 | 25,800 | 139,325 | | 205 |
| | Кисель из свежей ягоды | 200 | 0,022 | | 22,000 | 88,000 | 19,000 | 590 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2,000 | 1,000 | 22,000 | 105,000 | | 1 |
| Итого за Обед | | 19,333 | 19,893 | 88,824 | 614,300 | 23,448 | | |
| Полдник | Булочка домашняя | 075 | 4,033 | 9,360 | 34,337 | 237,580 | | 469 |
| | Бифивит | 180 | 4,500 | 4,500 | 14,400 | 116,000 | | 401 |
| Итого за Полдник | | | 8,533 | 13,860 | 48,737 | 353,580 | | |
| Ужин | Котлеты рыбные любительские | 80 | 9,251 | 8,212 | 4,786 | 129,940 | | 256 |
| | Рис припущенный | 130 | 2,950 | 5,020 | 26,400 | 161,090 | | 76 |
| | Чай с лимоном | 200 | | | 12,000 | 48,000 | 15,190 | 80 |
| | Хлеб ржаной | 025 | 1,000 | 0,500 | 11,000 | 52,500 | | 1 |
| Итого за Ужин | | | 13,201 | 13,732 | 54,186 | 391,530 | 15,190 | |
| Итого за день | | | 54,000 | 60,000 | 261,000 | 1800,000 | 50,000 | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---------|---------|----------|-----------|---------|--|
| Итого за период | 540,000 | 600,000 | 2610,000 | 18000,000 | 500,000 | |
| Среднее значение за период | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800,0 | 50,0 | |
| | 12 | 30 | 58 | | | |

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

Использованы следующие технические нормативы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2016г.
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть 1,2. Пермь 2003г.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.

Составил _____ Кузнецова М.В.

Утвердил _____