



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

посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения г. Ангарска

День: 1

20.02-05.03.2024г

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда гр | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С, мг | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная овсяная | 200 | 5,324 | 5,5 | 19,041 | 146,79 | | 185 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,96 | 2,6 | 6 | 63 | | 413 |
| | Бутерброд с маслом. | 30/10 | 3,62 | 8 | 20,58 | 168,8 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 11,904 | 16,1 | 45,621 | 378,59 | | |
| Завтрак 2 | Снежок | 150 | 3,75 | 3,75 | 10,5 | 90,75 | | пром. |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,75 | 3,75 | 10,5 | 90,75 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 5,083 | 5,19 | 15,42 | 138,832 | 1,1 | 57 |
| | Котлета Домашняя | 70 | 9,481 | 6,874 | 7,983 | 143,313 | | 299 |
| | Соус сметанный с томатом | 030 | 1,912 | 3 | 12 | 78,648 | 1,9 | 373 |
| | Макароны отварные | 130 | 3,078 | 4,184 | 21,536 | 135,62 | | 205 |
| | Компот из кураги | 180 | 0,04 | 20 | 80 | 80 | 22 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,2 | 0,23 | 22 | 95 | | пром. |
| Итого за Обед | | | 20,794 | 19,478 | 98,939 | 671,413 | 25,000 | |
| Полдник | Крендель на сахаре | 80 | 3,921 | 7,04 | 35 | 200,887 | | 191 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 2,5 | 8 | 60,1 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 5,321 | 9,54 | 43 | 260,987 | | |
| Ужин | Икра кабачковая пром. | 50 | 0,61 | 3,5 | 3,66 | 48,5 | 7,5 | пром. |
| | Зразы картофельные с печенью | 170 | 10,71 | 7,032 | 31,08 | 230,16 | | 430 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,6 | | 13,2 | 51,2 | | пром. |
| | Апельсины свежие | 100 | 0,311 | 0,6 | 14 | 64,4 | 20 | пром. |
| Итого за Ужин | | | 12,231 | 11,132 | 62,94 | 398,26 | 27,500 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 52,500 | |

День: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша Солнышко (кукурузная) | 200 | 5,49 | 5,8 | 22,03 | 143 | | 199 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,5 | 1,2 | 7 | 44,8 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/15 | 3,62 | 8 | 20,58 | 168,8 | | 3 |
| Итого за Завтрак | | | 10,61 | 15 | 49,61 | 356,6 | | |
| Завтрак 2 | Ряженка | 150 | 3,75 | 3,75 | 6,3 | 81 | | пром. |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,75 | 3,75 | 6,3 | 81 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками | 200 | 5,68 | 5,14 | 15,393 | 137,396 | 1,2 | 85 |
| | Жаркое домашнее куриное | 140/50 | 12,65 | 12,857 | 42,63 | 332,83 | 3,67 | 276 |
| | Напиток из шиповника. | 200 | 0,021 | | 18 | 72 | 23,928 | 398 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2 | 1 | 22 | 103 | | пром. |
| Итого за Обед | | | 20,351 | 18,997 | 98,023 | 645,226 | 28,798 | |
| Полдник | Печенье | 050 | 2,698 | 5,94 | 20,878 | 178,974 | | пром. |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 2,5 | 8 | 60,1 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 4,098 | 8,44 | 28,878 | 239,074 | | |
| Ужин | Суфле творожное | 150 | 14,911 | 13,753 | 44,969 | 350,16 | 2,011 | 126 |
| | Соус из ягод | 50 | 0,08 | 0,06 | 18,22 | 73,42 | 7,93 | 351 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,2 | | 14 | 50,52 | 14 | пром. |
| Итого за Ужин | | | 15,191 | 13,813 | 78,189 | 478,1 | 23,941 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 52,739 | |

День: 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Суп молочный гречневый | 200 | 5,48 | 5,8 | 24,09 | 166,241 | | 94 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,02 | 1,46 | 14 | 77,14 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,62 | 8 | 20,58 | 168,8 | | 1 |
| Итого за Завтрак | | | 11,12 | 15,26 | 58,67 | 412,181 | | |
| Завтрак 2 | Биопроduct кисломолочный "Ацидолакт" (груша) | 125/1шт | 3,125 | 3,13 | 8 | 100,67 | 15,39 | пром. |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 3,125 | 3,13 | 8 | 100,67 | 15,390 |
| Обед | Суп крестьянский со сметаной | 200 | 5,61 | 5,98 | 14,05 | 130,555 | 0,7 | 29 |
| | Рыба тушеная с овощами | 60/60 | 11,816 | 7,427 | 14,735 | 132,755 | 0,06 | 247 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5,63 | 23,58 | 157,59 | 4,92 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 18 | 73,6 | 20 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,2 | 0,23 | 22 | 95 | | пром. |
| Итого за Обед | | | 22,176 | 19,267 | 92,365 | 589,5 | 25,680 | |
| Полдник | Пюре яблочное | 125/1шт | | | 13,75 | 55 | 11 | пром. |
| | Итого за Полдник | | | | | 13,75 | 55 | 11,000 |
| Ужин | Блинчики с маслом | 120/5 | 5,393 | 8,343 | 39,445 | 286,585 | | 447 |
| | Молоко сгущенное | 040 | 3,186 | 5 | 21,33 | 129,304 | | пром. |
| | Творожная масса | 100 | 9 | 9 | 26,44 | 222,76 | | пром. |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| Итого за Ужин | | | 17,579 | 22,343 | 88,215 | 642,649 | | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 52,070 | |

День: 4

| 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 | 9,2 | 24 | 208 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 200 | 3,2 | 2,68 | 15,96 | 103 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 4 | 5,5 | 18,653 | 143,955 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | | 12,2 | 17,38 | 58,613 | 454,955 | |
| Завтрак 2 | Сок детский | 200/1шт | 1 | | 20 | 84 | 11,362 | пром. |
| | Итого за Завтрак 2 | | | 1 | | 20 | 84 | 11,362 |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,72 | 5,13 | 14,116 | 137,701 | 5,84 | 81 |
| | Плов из отварной говядины | 030/150 | 11,026 | 9,82 | 38,572 | 276 | | 85 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,541 | | 20 | 82 | 23,061 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2 | 1 | 22 | 105 | | пром. |
| Итого за Обед | | | 19,287 | 15,95 | 94,688 | 600,701 | 28,901 | |
| Полдник | Баранка яичная | 050 | 2,58 | 6,435 | 27,309 | 177,471 | | пром. |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 2,5 | 8 | 60,1 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 3,98 | 8,935 | 35,309 | 237,571 | | |
| Ужин | Мясо, тушеное в томатном соусе | 50/50 | 13,383 | 11,605 | 5,31 | 156,683 | 5,039 | 277 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5,63 | 23,58 | 157,59 | 4,92 | 321 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 12 | 56 | | 411 |
| | Хлеб ржаной | 025 | 1 | 0,5 | 11 | 52,5 | | пром. |
| Итого за Ужин | | | 17,533 | 17,735 | 52,39 | 422,773 | 9,959 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,222 | |

День: 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|--|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Макароны ,запеченные с сыром | 160/10 | 3,41 | 9,837 | 23,697 | 168,72 | | 207 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 2,5 | 8 | 60,1 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом | 40/15 | 5,73 | 8,625 | 21,595 | 148,7 | | 1,38 |
| | Итого за Завтрак | | 10,54 | 20,962 | 53,292 | 377,52 | | |
| Завтрак 2 | Снежок | 180 | 4,5 | 4,5 | 14,4 | 127,5 | | пром. |
| | Итого за Завтрак 2 | | 4,5 | 4,5 | 14,4 | 127,5 | | |
| Обед | Щи из свежей капусты | 200 | 6,447 | 5,074 | 14,09 | 149,08 | 5,67 | 67 |
| | Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом | 70 | 8,686 | 6,027 | 7,424 | 118 | 0,058 | 281 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 130 | 3,54 | 4,22 | 25,38 | 153 | | 179 |
| | Кисель из свежей ягоды | 200 | 0,022 | | 18 | 72 | 24 | 590 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,2 | 0,23 | 22 | 95 | | пром. |
| Итого за Обед | | 19,895 | 15,551 | 86,894 | 587,08 | 29,728 | | |
| Полдник | Булочка творожная | 75 | 3,39 | 8,017 | 39 | 264,86 | | 483 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Итого за Полдник | | 3,39 | 8,017 | 40 | 268,86 | | |
| Ужин | Запеканка картофельная с печеню | 180 | 12,702 | 7,15 | 30,414 | 233,95 | 3,82 | 291 |
| | Соус сметанный | 040 | 2,062 | 3,22 | 10 | 78,49 | | 354 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Хлеб пшеничный | 030 | 0,6 | | 11 | 58,2 | | пром. |
| | Апельсины свежие | 100 | 0,311 | 0,6 | 14 | 64,4 | 20 | пром. |
| Итого за Ужин | | 15,675 | 10,97 | 66,414 | 439,04 | 23,820 | | |
| Итого за день | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 53,548 | | |

День: 6

| 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 | 5,139 | 24,35 | 154,923 | | 185 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,02 | 1,46 | 14 | 77,14 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/15 | 3,62 | 8 | 20,58 | 168,8 | | 3 |
| | Итого за Завтрак | | 10,736 | 14,599 | 58,93 | 400,863 | | |
| Завтрак 2 | Ряженка | 150 | 3,75 | 3,75 | 6,3 | 81 | | пром. |
| | Итого за Завтрак 2 | | 3,75 | 3,75 | 6,3 | 81 | | |
| Обед | Суп-лапша домашняя с курицей | 200 | 5,083 | 5,07 | 14,84 | 145,005 | | 86 |
| | Рагу из овощей и курицы | 180 | 10,107 | 8,313 | 34,668 | 253,9 | 11 | 79 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 18 | 73,6 | 20 | 376 |
| | Хлеб Дарницкий | 050 | 2 | 1 | 22 | 103 | | пром. |
| Итого за Обед | | 17,59 | 14,383 | 89,508 | 575,505 | 31,000 | | |
| Полдник | Пряник. | 50 | 3,71 | 6,5 | 18,202 | 150,664 | | пром. |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 2,5 | 14 | 84,1 | | 413 |
| Итого за Полдник | | 5,11 | 9 | 32,202 | 234,764 | | | |
| Ужин | Сырники из творога | 150 | 13,428 | 13,268 | 37,73 | 324,044 | 5,016 | 885 |
| | Молоко сгущенное | 040 | 3,186 | 5 | 21,33 | 129,304 | | пром. |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,2 | | 14 | 50,52 | 14 | пром. |
| Итого за Ужин | | 16,814 | 18,268 | 74,06 | 507,868 | 19,016 | | |
| Итого за день | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 50,016 | | |

День: 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|---------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная пшенно-кукурузная | 200 | 4,96 | 5,012 | 23,62 | 158,423 | | 174 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,5 | 1,2 | 7 | 44,8 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом. | 30/10 | 3,62 | 8 | 20,58 | 168,8 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | 10,08 | 14,212 | 51,2 | 372,023 | | |
| Завтрак 2 | Биойогурт (ананас) | 125/1шт | 3,125 | 3,13 | 6 | 72,67 | 9,26 | пром. |
| | Итого за Завтрак 2 | | 3,125 | 3,13 | 6 | 72,67 | 9,260 | |
| Обед | Свекольник (борщ с картофелем) | 200 | 5,02 | 5,08 | 15,136 | 134,2 | 8,653 | 58 |
| | Котлеты рыбные любительские | 70 | 10,577 | 8,76 | 13,989 | 159,288 | | 256 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5,63 | 23,58 | 157,59 | 4,92 | 321 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,541 | | 18 | 74 | 25 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,2 | 0,23 | 22 | 95 | | пром. |
| Итого за Обед | | 20,488 | 19,7 | 92,705 | 620,078 | 38,573 | | |
| Полдник | Печенье песочное сахарное | 50 | 2,617 | 6,845 | 24 | 182,066 | | 191 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 2,5 | 14 | 84,1 | | 413 |
| Итого за Полдник | | | 4,017 | 9,345 | 38 | 266,166 | | |
| Ужин | Шницель рубленый | 70 | 10,76 | 6,077 | 5,049 | 99,1 | | 282,03 |
| | Соус сметанный с томатом | 040 | 1,98 | 2,516 | 14,446 | 104,546 | 4,46 | 373 |
| | Рис припущенный | 130 | 2,95 | 5,02 | 26,4 | 158,217 | | 76 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 12 | 56 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,6 | | 13,2 | 51,2 | | пром. |
| Итого за Ужин | | | 16,29 | 13,613 | 71,095 | 469,063 | 4,460 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 52,293 | |

День: 8

| 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 | 5,5 | 19,041 | 146,79 | | 185 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,02 | 1,46 | 14 | 77,14 | | 397 |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 3,62 | 8 | 20,58 | 168,8 | | 1 |
| | Итого за Завтрак | | 10,964 | 14,96 | 53,621 | 392,73 | | |
| Завтрак 2 | Йогурт (черника) | 150 | 3,75 | 3,75 | 10,225 | 97,95 | 6,084 | пром. |
| | Итого за Завтрак 2 | | 3,75 | 3,75 | 10,225 | 97,95 | 6,084 | |
| Обед | Суп картофельный с вермишелью | 200 | 5,83 | 5 | 16,12 | 135,635 | 0,15 | 82 |
| | Голубцы ленивые ДС | 190 | 13,692 | 10,066 | 28,849 | 251,784 | 6,017 | 298 |
| | Напиток из свежемороженой ягоды | 200 | 0,133 | | 19,031 | 80 | 19 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,2 | 0,23 | 22 | 95 | | пром. |
| Итого за Обед | | | 20,855 | 15,296 | 86 | 562,419 | 25,167 | |
| Полдник | Гребешок с повидлом | 75 | 2,7 | 6 | 29 | 210,3 | | 462 |
| | Чай без сахара | 200 | | | 1 | 4 | | 410 |
| Итого за Полдник | | | 2,7 | 6 | 30 | 214,3 | | |
| Ужин | Котлета Аппетитная | 80 | 10,68 | 8,2 | 6,091 | 115,963 | | 299 |
| | Соус молочный | 40 | 1,6 | 5,874 | 11,698 | 84,338 | 1,06 | 347 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 2,54 | 5,32 | 24,165 | 160,7 | | 179 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 12 | 56 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,6 | | 13,2 | 51,2 | | пром. |
| | Апельсины свежие | 100 | 0,311 | 0,6 | 14 | 64,4 | 20 | пром. |
| Итого за Ужин | | | 15,731 | 19,994 | 81,154 | 532,601 | 21,060 | |
| Итого за день | | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 52,311 | |

День: 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 200 | 5,96 | 5,92 | 24,84 | 156,27 | | 185 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 2,5 | 8 | 60,1 | | 29 |
| | Бутерброд с маслом, сыром | 30/10/15 | 3,62 | 8 | 20,58 | 168,8 | | 3 |
| | Итого за Завтрак | | 10,98 | 16,42 | 53,42 | 385,17 | | |
| Завтрак 2 | Бифивит | 150 | 3,75 | 3,75 | 12 | 96,75 | | пром. |
| | Итого за Завтрак 2 | | 3,75 | 3,75 | 12 | 96,75 | | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 200 | 5,431 | 5,56 | 14,076 | 133,6 | 5,621 | 76 |
| | Гуляш из отварного мяса | 40/50 | 9,161 | 5,28 | 4,264 | 100,5 | | 277,14 |
| | Спагетти с маслом | 130 | 3,078 | 4,65 | 27 | 155,57 | | 205 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 18 | 73,6 | 20 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 050 | 2 | 1 | 22 | 105 | | пром. |
| | Итого за Обед | | 20,07 | 16,49 | 85,34 | 568,27 | 25,621 | |
| Полдник | Манник шоколадный | 070 | 4,78 | 6 | 41 | 255,12 | 0,809 | 481 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 2,5 | 8 | 60,1 | | 413 |
| | Итого за Полдник | | 6,18 | 8,5 | 49 | 315,22 | 0,809 | |
| Ужин | Икра кабачковая | 50 | 0,61 | 3,5 | 3,66 | 48,5 | 7,5 | пром. |
| | Кнели рыбные | 70/30 | 8,26 | 5,21 | 9 | 120 | 0,232 | 313 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 5,63 | 23,58 | 157,59 | 4,92 | 321 |
| | Чай с лимоном | 200 | | | 14 | 56 | 12,511 | 80 |
| | Хлеб ржаной/дс | 025 | 1 | 0,5 | 11 | 52,5 | | пром. |
| | Итого за Ужин | | 13,02 | 14,84 | 61,24 | 434,59 | 25,163 | |
| Итого за день | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 51,593 | | |

День: 10

| 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 | 5,139 | 24,35 | 154,923 | | 185 |
| | Напиток кофейный | 200 | 1,5 | 1,2 | 7 | 44,8 | | 395 |
| | Бутерброд с маслом | 40/15 | 5,73 | 8,625 | 21,595 | 148,7 | | 1,38 |
| | Итого за Завтрак | | 12,326 | 14,964 | 52,945 | 348,423 | | |
| Завтрак 2 | Снежок | 150 | 3,75 | 3,75 | 10,5 | 90,75 | | пром. |
| | Итого за Завтрак 2 | | 3,75 | 3,75 | 10,5 | 90,75 | | |
| Обед | Суп картофельный с гречками | 200 | 5,788 | 6,085 | 14,81 | 133,24 | 4,82 | 77 |
| | Мясо тушеное с овощами в соусе | 170 | 11,192 | 11,042 | 35,205 | 312,7 | 3,07 | 274 |
| | Кисель из смородины | 200 | 0,022 | | 22 | 88 | 23,941 | 590 |
| | Хлеб пшеничный | 050 | 1,2 | 0,23 | 22 | 95 | | пром. |
| | Итого за Обед | | 18,202 | 17,357 | 94,015 | 628,94 | 31,831 | |
| Полдник | Печенье Овсяное | 050 | 4,109 | 7,701 | 23 | 213,3 | | пром. |
| | Чай с молоком | 200 | 1,4 | 2,5 | 14 | 84,1 | | 413 |
| | Итого за Полдник | | 5,509 | 10,201 | 37 | 297,4 | | |
| Ужин | Тефтели мясные | 80 | 8,523 | 8,364 | 5,47 | 141,026 | | 286 |
| | Капуста тушенная | 150 | 4,89 | 5,364 | 21,87 | 135,741 | 7,456 | 336 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 12 | 56 | | 411 |
| | Хлеб пшеничный | 025 | 0,6 | | 13,2 | 51,2 | | пром. |
| | Яблоки свежие | 100 | 0,2 | | 14 | 50,52 | 14 | пром. |
| | Итого за Ужин | | 14,213 | 13,728 | 66,54 | 434,487 | 21,456 | |
| Итого за день | | 54 | 60 | 261 | 1800 | 53,287 | | |

| | | | | | |
|--|------|------|------|-------|---------|
| Итого за период | 540 | 600 | 2610 | 18000 | 520,579 |
| Среднее значение за период | 12,0 | 13,3 | 58,0 | 400,0 | 11,568 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12 | 30 | 58 | | |

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 _____