Замятина Наталья Сергеевна

Подписано цифровой подписью: Замятина Наталья Сергеевна
Дата: 2022.08.31 14:27:27 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад №196»
_____ Н.С.Замятина
«31» августа 2022 г.

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд в МАДОУ «Детский сад №196»

Возрастная категория с 3 лет

МАДОУ «Детский сад №196»

Основное организованное меню

Рацион: сад День: Понедельник Сезон:

Неделя:1 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200	5,5	7,9	26,5	196	1,8	№ 262 Т/н. общ.пит.
	Кофейный напиток на молоке	180	4,6	5	21,5	146	1,8	№395 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	№43 Гот/ изделия промыш. производства
	Сыр порционный	8	2,1	2,1	-	28,9	0,13	
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0.1	44,9	-	
Итого Завтрак			**15**	**20,4**	**64,9**	**495,3**	**3,73**	
Обед	Суп с клецками	200	2,4	4,4	8,9	108	12,75	№42 Метод. матер. «Организация детск. питания в ДУ», под ред. И.Я.Конь
	Плов из риса	200	14,8	10,4	31,2	270,7	2,36	№403 Т/н. общ.пит.
	Морковь отварная порционно	55	0,5	-	3	14,3	27,5	Тех.нормы А.Я.Перевалов 2012 г.
	Компот из кураги с вит. С	200	0,04	-	22,7	119	1,2	№588 Т/н. общ.пит.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	
Итого обед			**20,1**	**15,3**	**90,3**	**619**	**43,81**	
Полдник	Булка «Гребешок»	70	4,1	5,8	48	233	0,15	Коровка, Добросердова 2004.
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	0,6	№264 Коровка, Добросердова 2004.
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
Итого полдник			**10,3**	**10,6**	**65,2**	**384**	**10,75**	
Ужин	Рагу овощное	200	2	8	10,4	116,7	34,6	№215 Т/н. общ.пит.
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,3	63	1,44	№213 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	
	Отвар из плодов шиповника	180			12	45	0,5	№398 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
Итого ужин			**8,6**	**12,9**	**40**	**304,2**	**36,04**	
Итого за день			**54**	**59,8**	**260,4**	**1802,5**	**96,33**	

МАДОУ «Детский сад №196»

Основное организованное меню

Рацион: сад День: Вторник Сезон:

Неделя:1 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Творожно-вермешелевая запеканка с молочным подливом	120/50	13,9	10,3	33,5	276,6	1,3	№238 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Чай с молоком	200	3,4	3,6	15,5	107,0	1,8	№264 Коровка, Добросердова 2004.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	№43 Гот/ изделия промыш. Производства
	Масло сливочное	6	0,1	5	0.1	44,9	-	
Итого Завтрак			**20,2**	**19,4**	**65,9**	**508**	**3,1**	
Обед	Суп с пшеном со сметаной и куриными фрикадельками	200/15	3	9,6	15,7	159,5	10,5	№153 Т/н. общ.пит.
	Котлета мясная	70	9.5	6,0	7,1	119,1	1	№360 Т/н. общ.пит.
	Свекла тушеная	150	1,8	9,1	20	129,4	18	Тех.нормы А.Я.Перевалов 2012 г.
	Лук порционно	10	0,1	-	0,9	3,8	5	
	Кисель с витамином С	200	0,04	-	17,7	129	0,08	№383 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	
Итого обед			**15,8**	**24,7**	**85,9**	**667,8**	**34,1**	
Полдник	Сухарики пшеничные	40	4,8	0,7	28,8	136,2	-	
	Сок	200	1	2	20,2	92	2	Коровка, Добросердова 2004.
Итого полдник			**5,8**	**2,7**	**49**	**228,2**	**2**	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе с сыром	250	3,8	10,5	36,4	252	34,5	№240 Т/н. общ.пит.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	1,2	Коровка, Добросердова 2004.
Итого ужин			**12,8**	**15,8**	**61**	**431**	**31,7**	
Итого за день			**54,6**	**62,6**	**261,8**	**1815**	**89,3**	

МАДОУ «Детский сад №196»

Основное организованное меню

Рацион: сад День: Среда Сезон:

Неделя:1 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша «Артек» молочная с маслом	200	3,8	5,1	40,6	235	1,8	№262 Т/н. общ.пит.
	Какао	200	2	3	19,7	124,8	1,8	№642 Т/н. общ.пит.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	№43 Гот/ изделия промыш. производства
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011 г.
	Масло сливочное	6	0,15	5	0,1	44,9	-	
Итого Завтрак			**13,5**	**18**	**76,9**	**547**	**3,6**	
Обед	Щи со сметаной	200	1,4	6,1	13,1	107,9	23,3	№119 Т/н. общ.пит.
	Гуляш из говядины	80	9,8	10,5	0,4	144	1,5	№401 Т/н. общ.пит.
	Пюре картофельное	150	1,8	4,7	18	124,4	19,8	№472 Т/н. общ.пит.
	Компот из изюма	200	0,04	-	19,7	83	3,6	№588 Т/н. общ.пит.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	
Итого обед			**5,9**	**21,8**	**78,6**	**576,3**	**50,8**	
Полдник	Пирожок с печенью	80	6,4	8,4	40	202	7	№497 СР Детское питание Могильный, Тутелян
	Молоко	180	4,8	4,5	7	110	1,2	№264 Коровка, Добросердова 2004.
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
Итого полдник			**11,5**	**12,9**	**57,2**	**353**	**18,4**	
Ужин	Суфле рыбное	95	11,3	4,8	5,3	110,2	1,4	№268 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Капуста тушеная	150	1,5	7,1	10	104,4	7,5	№482 Т/н. общ.пит.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	
	Чай с лимоном	180	2,6	3	12	45	0,5	№393 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
Итого ужин			**17,6**	**12,4**	**49**	**331,5**	**9,4**	
Итого за день			**58**	**65,1**	**261,7**	**1807,8**	**82,26**	

МАДОУ «Детский сад №196»

Основное организованное меню

Рацион: сад День: Четверг Сезон:

Неделя:1 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Творожно-манный пудинг с изюмом и молочным соусом	120/50	13,4	10,3	36,6	291	1,6	№236 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	14,6	95,4	1,5	№395 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	№43 Гот/ изделия промыш. производства
	Масло сливочное	6	0,1	5	0.1	44,9	-	
Итого Завтрак			**18,3**	**18,8**	**68,1**	**510,8**	**3,1**	
Обед	Борщ со сметаной и говяжьей фрикадельной	200/20	2,3	8,1	9,1	130,6	20	№57 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Ласточкино гнездо	70/10	10,7	7,1	7,2	134,8	1	№424 СР А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко
	Рис отварной с овощами	150	3	4,5	23,4	137,6	2,3	№315 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Кукуруза сладкая консервированная	40	1,5	0,6	2,5	16	33	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	19,7	83	3,6	№588 Т/н. общ.пит.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	
Итого обед			**20**	**20,8**	**86,4**	**609**	**59,9**	
Полдник	Печенье	50	2,5	6	38	220	-	
	Кисломолочный напиток	180	4,8	4,5	7	110	1,2	№264 Коровка, Добросердова 2004.
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
Итого полдник			**9**	**10,5**	**55,2**	**371**	**11,2**	
Ужин	Морковная котлета с повидлом	200/50	3	10,1	25	190	10	№140 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	
	Чай сладкий	200	-	-	12	45	-	№264 Коровка, Добросердова 2004.
Итого ужин			**8,4**	**10,6**	**53,8**	**314,5**	**11,5**	
Итого за день			**55,4**	**60,7**	**263,5**	**1805,3**	**85,7**	

МАДОУ «Детский сад №196»

Основное организованное меню

Рацион: сад День: Пятница Сезон:

Неделя:1 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	2,9	6,1	23,8	192,8	1,8	№262 Т/н. общ.пит.
	Чай сладкий с молоком	200	2	3	15,5	107	1,8	№264 Коровка, Добросердова 2004.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,5	79,5	-	№43 Гот/ изделия промыш. производства
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011 г.
Итого Завтрак			**10,7**	**16,8**	**61,9**	**487**	**3,6**	
Обед	Суп с лапшой	200	1	4,3	24,4	94	11,8	№151 Т/н. общ.пит.
	Печень по-строгоновски	86	14,9	10,3	4,2	183,8	25,5	№431 Т/н 2004 г.
	Лук свежий порционный	10	0,1	-	0,9	3,8	5	
	Пюре картофельное/тушеная капуста	100/50	1,8	4,2	15	100	16	№472-482 Т/н. общ.пит.
	Компот из чернослива с витамином С	200	0,04	-	22,7	91	4	№588 Т/н. общ.пит.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	
Итого обед			**20,2**	**19,2**	**91,7**	**580**	**62,3**	
Полдник	Расстегай с повидлом	60/20	3,5	4,8	49	238	0,41	Готовые изделия промыш. производства
	Сок	200	1	2	22,2	92	2	
Итого полдник			**4,5**	**6,8**	**71,2**	**330**	**2,41**	
Ужин	Рыба тушеная в томатном соусе	80/20	9,2	5	3,6	97	3,5	№309 Т/н. общ.пит.
	Свекла тушеная	150	1,5	6	8	119	20	№205 Тех.нормы А.Я.Перевалов 2012 г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,9	-	
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	-	Коровка, Добросердова 2004.
Итого ужин			**19,4**	**16,3**	**35,4**	**405,9**	**24,7**	
Итого за день			**54,8**	**59,9**	**260,2**	**1802,5**	**93**	

МАДОУ «Детский сад №196»

Основное организованное меню

Рацион: сад День: Понедельник Сезон:

Неделя:2 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	3,4	4,5	29,6	140,0	-	№255 сборник техн. норм общест. питания
	Чай сладкий	200			15	56,1		№264 Л.С. Коровка, И.И.Добросердова 2004 г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011г.
	Масло сливочное	6	0,1	6	0.1	44,9	-	
Итого Завтрак			**11,1**	**18,0**	**59,8**	**383,3**	**0,16**	
Обед	Суп рыбный из консервы	200	10,6	10,0	15,4	198,8	10,9	№87 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Бигус из свежей капусты с говядиной	200	10,7	12,9	10,8	180,4	70,1	№132 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Морковь отварная порционно	40	0,5	-	2,6	11	22,1	Тех.нормы А.Я.Перевалов 2012 г.
	Компот из кураги с витамином С	200	0,04	-	22,7	119	1,2	№588 сборник рецеп. Общ. питания
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	
Итого обед			**24,5**	**22,2**	**77**	**616,2**	**104,3**	
Полдник	Печенье	50	3,2	6,0	37,5	220	-	
	Сок	200	1,0	0,2	26	92	2,0	
Итого полдник			**4,2**	**6,2**	**63,5**	**312**	**12**	
Ужин	Запеканка картофельная с томатным подливом	200-50	2,9	9,6	34,8	281	21,8	№291 СР детского питания, М.П.Могильный
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	1,2	Л.С. Коровка, И.И.Добросердова 2004г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	
	Сыр порционно	10	2,6	2,6		37,0		
Итого ужин			**14,2**	**17,5**	**58,6**	**487,5**	**23**	
Итого за день			**54**	**63**	**259**	**1800**	**139,3**	

МАДОУ «Детский сад №196»

Основное организованное меню

Рацион: сад День: Вторник Сезон:

Неделя:2 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Творжно-морковная запеканка с молочным соусом	120/50	13,0	12,2	25,2	270,4	3,8	№647 Тех.нормы общ. питания
	Какао	200	2,7	3	15,8	107	1,8	№642 Тех.нормы общ. питания
	Хлеб пшеничный с маслом	35/6	2,9	6,5	16,6	125	-	№43 Готовые изделия промыш. производства
Итого Завтрак			**18,6**	**21,7**	**57,6**	**502**	**5,6**	
Обед	Суп свекольный со сметаной и яйцом	200/10	2,6	7,2	10,6	112	6,0	№422 Тех.нормы общ. питания
	Суфле из печени	100	13,2	12,9	6,2	161,3		№35/8 СР Гращенко, Николаев 2011 г.
	Пюре картофельное	150	1,6	4,0	18	124,4	19,8	№472 Тех.нормы общ. питания
	Кисель с витамином С	200	-	-	11,4	56,3	0,08	№383 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Кукуруза сладкая консервированная	40	1,5	0,6	2,5	16	33	
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	
Итого обед			**18,7**	**19,4**	**72,5**	**577**	**59,9**	
Полдник	Витушка в сахаре	65	4,3	5,2	36,6	169	0,15	Л.С. Коровка, И.И.Добросердова 2004г.
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	1,2	Л.С. Коровка, И.И.Добросердова 2004г.
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
Итого полдник			**10,5**	**10**	**53,8**	**320**	**11,35**	
Ужин	Икра овощная свекольная	50	0,8	2,4	6,4	80	5,3	№126 О/п Зубков, Цыганков 2005
	Макароны запечённые с сыром	200	8,2	6,1	43,8	212		№204 Мочаловой 2005
	Чай с лимоном	200	-	-	9,9	37,4	-	№264 Коровка, Добросердова 2004.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,5	79,5	-	
Итого ужин			**11**	**9**	**76,6**	**408,9**	**5,3**	
Итого за день			**58**	**60**	**260,5**	**1800,9**	**70,8**	

МАДОУ «Детский сад №196»

Основное организованное меню

Рацион: сад День: Среда Сезон:

Неделя:2 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша «Геркулес» молочная с маслом	200	5	6,1	33,7	206	1,8	№262 Т/н общ.пит
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	5	19,7	146	1,8	№395 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	№43 Готовые изделия промыш. произв.
	Масло сливочное	6	0,1	5	0.1	44,9	-	
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011 г.
Итого Завтрак			**15,5**	**21**	**70,4**	**538**	**3,6**	
Обед	Рассольник с фрикадельной из говядины со с/с	200/15	5,3	7,6	12,8	153,7	10,5	№127 Т/н общ.пит
	Картофель по-домашнему	200	10,3	10,2	29,6	242,5	22,5	№394 Т/н общ.пит
	Свекла отварная порционная	40	0,4	-	1,6	8	2,6	Тех.нормы А.Я.Перевалов 2012 г.
	Компот из с/фруктов с вит. С	200	0,04	-	20,7	83	3,6	№588 Т/н общ.пит
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	
Итого обед			**18,4**	**18,2**	**89,2**	**594,2**	**39,2**	
Полдник	Пряник	35	2,5	3,5	28,1	148	-	
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	1,2	№264 Коровка, Добросердова 2004.
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
Итого полдник			**8,7**	**8,3**	**45,3**	**299**	**11,2**	
Ужин	Рыба припущенная с луком	110	9,2	5	4,0	97	4,4	Тех.нормы А.Я.Перевалов 2005 г.
	Морковь тушенная в сметанном соусе	140	1,4	6,6	12,6	98,4	7,0	Тех.нормы А.Я.Перевалов 2012 г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	
	Чай сладкий с молоком	200	1,6	3	13,5	96	0,1	№264 Коровка, Добросердова 2004.
Итого ужин			**15**	**15,1**	**46,9**	**370,9**	**11,5**	
Итого за день			**57**	**62**	**258**	**1802**	**65,5**	

МАДОУ «Детский сад №196»

Основное организованное меню

Рацион: сад День: Четверг Сезон:

Неделя:2 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Пудинг творожный с курагой	120	11,2	8,7	25,5	226,8	0,85	№240 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Чай сладкий	200	-	-	9,9	37,4	-	№264 Коровка, Добросердова 2004.
	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,5	14,4	68,1	-	№43 Гот/ изделия промыш. производства
	Соус молочный	5	1.9	1,6	11,1	64,2	0,75	№351 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Масло сливочное	6	0,1	5	0.1	44,9	-	
Итого Завтрак			**15,7**	**15,5**	**61**	**441,4**	**1,6**	
Обед	Суп картофельный	200	3,1	5,3	11,9	144	12,75	№42 СР Детское питание И.Я.Конь
	Биточки мясные	70	9,5	6	7,1	119,1	1	№424 Т/н. общ.пит.
	Лук порционно	10	0,1	-	0,9	3,8	5	
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,5	12,4	26	146		№248 СР Детское питание 2013 г.
	Компот из изюма с вит. С	200	0,04	-	17,7	110	3,6	№376 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	
Итого обед			**18,6**	**24,1**	**88,5**	**629**	**30,1**	
Полдник	Булочка посыпная	70	4,7	6,4	52,5	208	0,17	№274 Коровка, Добросердова 2004.
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	2	
Итого полдник			**5,7**	**6,6**	**62,7**	**300**	**12,17**	
	Икра овощная (морковная)	70	1,5	5	7	100	4	№126 О/п Зубков, Цыганков 2005
Ужин	Картофельное пюре	170	3,9	6	21	140	20,6	№ 472т/н общ.пит
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	1,2	Коровка, Добросердова 2004.
Итого ужин			**14,1**	**16,3**	**51,8**	**430**	**25,8**	
Итого за день			**54,1**	**62,5**	**264**	**1800,4**	**59,7**	

МАДОУ «Детский сад №196»

Основное организованное меню

Рацион: сад День: Пятница Сезон:

Неделя:2 Возрастная категория: детсад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,8	5,1		235	1,8	№262 Т/н. общ.пит.
	Какао	200	3,4	3,6	15,8	107,0	1,8	№642 Т/н. общ.пит.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,5	79,6	-	№43 Гот/ изделия промыш. производства
	Масло сливочное	6	0,1	5	0.1	44,9	-	
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011 г.
Итого Завтрак			**13,9**	**18,6**	**72,7**	**529,3**	**3,6**	
Обед	Суп гороховый с фрикадельками из говядины	200-15	3	6,3	11,9	154	7,5	№81 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Бефстроганов	80	10	12,5	0,8	164,8	2	№375 Т/н. общ.пит.
	Лапша отварная с маслом	150	4,2	4,1	38	159,4	-	№273 Т/н. общ.пит.
	Кукуруза сладкая консервированная	40	1,5	0,6	2,5	16	33	Коровка, Добросердова 2004.
	Компот из чернослива с витамином С	200	-	-	17,7	83	0,08	№588 Т/н. общ.пит.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	
Итого обед			**20,1**	**23,8**	**95,4**	**684,2**	**42,6**	
Полдник	Венская сдоба	60	3,5	4,5	38	175	0,15	Коровка, Добросердова 2004.
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,5	7	110	1,2	№264 Коровка, Добросердова 2004.
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
Итого полдник			**9,7**	**9**	**55,2**	**326**	**11,35**	
Ужин	Капуста тушеная	150	1,4	7,1	8,4	109,4	62	№482 Т/н. общ.пит.
	Котлета рыбная	80	9,0	3,8	4,8	95	1,4	№324 Т/н. общ.пит.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	
	Чай с лимоном	200	-	-	9,9	37,4	-	№264 Коровка, Добросердова 2004.
Итого ужин			**13,2**	**11,4**	**39,9**	**321,3**	**63,4**	
Итого за день			**56,9**	**62,8**	**263,2**	**1860,8**	**121**	

Среднее значение за период		**568**	**627**	**2624**	**18257**	**942**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		**56,8 105 %**	**62,7 103 %**	**262 100,7 %**	**1826 101%**	**94,2**	