



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад №196»

Н.С.Замятина

«15» января 2024 г.

Основное (организованное) меню
приготавливаемых блюд в
МАДОУ «Детский сад №196»
Возрастная категория с 3 до 7 лет

МАДОУ «Детский сад №196»

Циклическое меню

Рацион: сад

День: Понедельник

Сезон:

Неделя: I

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 с маслом	180	5,0	6,0	38,0	243,0	0,16	№313 Сборник рец дет пит, 2011
	Чай сладкий	200			15	56,1		№393 Сборник рец дет пит, 2011
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011г.
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
Итого Завтрак			12,7	15,9	70,1	486,3	0,16	
Обед	Суп рыбный из консервы	200	8,6	8,4	14,3	167,0	10,9	№87 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Бигус из свежей капусты с говядиной	200	11,9	10,9	10,8	180,4	70,1	№336 Сборник рец дет пит., 2011
	Морковь отварная порционно	50	0,5	-	2,6	13	22,1	ГИ пром. произ-ва
	Компот из кураги с витамином С	200	0,04	-	22,6	90,0	1,2	№376 Сборник рец дет пит, 2011
	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	1,5	36,8	186		ГИ пром. произ-ва
Итого обед			26	22,8	87	636,4	104,3	
Полдник	Печенье	55	3,8	10,0	38,0	223	-	ГИ пром. произ-ва
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	2,0	Сборник рец дет пит, 2011 г.
Итого полдник			4,8	10,2	58,2	315	2,0	
Ужин	Запеканка картофельная с томатным подливом	200-50	3,0	9,6	11,4	162,0	21,8	Дет пит Перевалова 2012 г./ Сборник рец дет пит, 2011
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	1,2	Сборник рец дет пит, 2011
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,52	19,2	98,0	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
	Сыр порционно	10	2,6	2,6		37,0	0,1	Сборник рец дет пит, 2011
Итого ужин			14,7	16,2	37,6	400,0	23,1	
Итого за день			58,2	63	253,4	1837,3	129,4	

Циклическое меню

Рацион: сад

День: Вторник

Сезон:

Неделя: I

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-морковная запеканка с молочным соусом	120/50	15,4	15	26,6	293,5	3,8	№236 СР Д/п, 2011 №35 СР Д/п, 2011
	Какао	200	2,4	3,6	15,5	107	1,8	№397 СР Д/п, 2011
	Хлеб пшеничный с маслом	35/6	2,9	6,5	16,6	125	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
Итого завтрак			20,7	25	58,7	525,5	5,6	
Обед	Суп свекольный со сметаной	200/10	2,0	5,1	12,2	103	6,0	Орг-я дет.пит. в ДОУ, 2010
	Суфле из печени	85	15,5	7,0	3,2	139		№35/8 СР Гращенко, Николаев 2011 г.
	Пюре картофельное	150	1,9	4,7	18	124,4	19,8	№321 СР Д/т, 2011
	Кисель с витамином С	200	-	-	26,3	104	0,08	№383 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Горошек зеленый консервированный	40	1,5	0,03	3,3	24	33	№10 СР Д/т, 2011
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	ГИ пром. произ-ва
Итого обед			22,8	17,2	87,5	601,4	59,9	
Полдник	Витушка в сахаре	55	4,3	4,9	32,2	182	0,15	Сборник рец дет пит, 2011
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	1,2	Сборник рец дет пит, 2011
	Фрукты	100	0,4	-	10,2	44	10	Сборник рец дет пит, 2011
Итого полдник			9,8	9,7	49,4	337	11,35	
Ужин	Икра овощная свекольная	100	1,1	3,0	11,7	80	5,3	№126 О/п Зубков, Цыганков 2005
	Макароны запеченные с сыром	150	6,7	6,8	35,9	216		№204 Мочаловой 2005
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	10,2	41	-	№393 Сборник рец дет пит, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,4	68,1	-	№1 Сборник рец дет пит, 2011
Итого ужин			10,2	10,2	14,4	405	5,3	
Итого за день			63,5	62,1	266	1868,9	70,8	

МАДОУ «Детский сад №196»

Циклическое меню

Рацион: сад

День: Среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: дети сад

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	7,4	9,5	32,7	238	1,8	№168 СР Д/п, 2011
	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,6	15,5	107	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	-	№1 СР Д/п, 2011
	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			17,5	23	65,7	533,2	3,6	
Обед	Рассольник с фрикаделькой из говядины со с/с	200/15	5,1	5,9	15,9	153,7	10,5	№76 СР, 2015 г. Москва, «Дели плюс»
	Картофель по-домашнему	200	9,7	9,7	19,4	184	22,5	№276 СР Д/п, 2011
	Свекла отварная порционная	60	0,6	-	2,7	12	2,6	Тех. нормы А.Я.Перевалов 2012 г.
	Компот из с/фруктов с вит. С	200	0,04	-	22,6	90	3,6	№ СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	ГИ пром. произ-ва
Итого обед			17,3	16	84,7	546,7	39,2	
Полдник	Вафли	50	3,5	5	38	205	-	ГИ пром. произ-ва
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	1,2	СР Детское питание 2011 г.
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	СР Детское питание 2011 г.
Итого полдник			9,7	9,8	55,2	354	11,2	
Ужин	Рыба припущенная с луком	110	10,6	5,8	0,8	103	4,4	СР Детское питание 2011 г.
	Морковь тушенная в сметанном соусе	140	2,8	9,1	11,2	140	7,0	Тех. нормы А.Я.Перевалов 2012 г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	№1 СР Д/п, 2011
	Чай сладкий с молоком	200	1,6	3	14,6	96	0,1	№394 СР Д/п, 2011
Итого ужин			17,8	18,4	43,4	418,5	11,5	
Итого за день			62,2	67,2	258	1852	65,5	

МАДОУ «Детский сад №196»

Циклическое меню

Рацион: сад

День: Четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: детский сад

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	16,4	14,3	37,6	348,6	1,6	№239 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	-	СР Детское питание 2011 г.
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	СР Детское питание 2011 г.
Итого Завтрак			21,3	22,8	69,1	568,4	3,1	
Обед	Борщ со сметаной и говяжьей фрикаделькой	200/10/15	5,5	6,7	10,6	133,6	20	№57 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Ласточкино гнездо	70/10	11,3	7,6	5,2	137,4	1	№282 СР Детское питание 2011 г.
	Рис отварной с овощами	150	3,3	3,6	23,7	137,6	2,3	№315 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Кукуруза сладкая консервированная	40	1,5	0,09	3,3	22	33	№10 СР Детское питание 2011 г.
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	19,7	83	3,6	№376 СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,55	24,5	107	-	ГИ пром. произв-ва
Итого обед			24,6	19,5	87	620,6	59,9	
Полдник	Печенье	50	2,5	6	38	220	-	ГИ пром. произв-ва
	Кисломолочный напиток	180	4,8	4,5	7	110	1,2	№401, СР, 2011 г.
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
Итого полдник			7,6	10,5	55,2	371	11,2	
Ужин	Морковная котлета с повидлом	200/50	5,3	6,7	37,6	226	10	№140 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	68	-	№3 СР Детское питание 2011 г.
	Чай сладкий	200	-	-	9,9	37,4	-	№393 СР Детское питание 2011 г.
Итого ужин			7,7	7	62,5	331,4	11,5	
Итого за день			61,2	64,7	273,8	1891,2	85,7	

МАДОУ «Детский сад №196»

Циклическое меню

Рацион: сад

День: Пятница

Сезон:

Неделя: I

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	6,4	7,2	33,1	218,1	1,8	№168 СР, 2011
	Какао	200	3,4	3,6	15,5	107,0	1,8	№237 СР, 2011
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,5	79,6	-	№1 Гот/ изделия промыш. производства
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	№1. СР, 2011
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011 г.
Итого завтрак			17,5	20,7	65,4	512,3	3,6	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200-15	1,9	3,1	16,3	100	7,5	№81 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Бефстроганов	80	10,4	9,4	2,9	138,3	2	№277 СР, 2011
	Лапша отварная с маслом	150	5,5	4,2	26,4	168	-	№317 СР, 2011
	Кукуруза сладкая консервированная	40	1,5	0,13	3,3	22	33	№10. СР, 2011
	Компот из чернослива с витамином С	200	-	-	22,6	89,9	0,08	СР, 2011
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	СР, 2011
Итого обед			21,7	17,2	96	625,2	42,6	
Полдник	Венская сдоба	60	5,5	5,9	38	215	0,15	СР, 2011.
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,5	7	110	1,2	№401 СР, 2011
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	СР, 2011
Итого полдник			9,7	10,4	55,2	353	11,35	
Ужин	Капуста тушеная	170	3,1	7,1	14,8	128,6	62	№132 СР, 2011
	Котлета рыбная	80	10	3,8	7,7	98,7	1,4	№255 СР, 2011
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	№3, СР, 2011
	Чай с лимоном	200	-	-	9,9	37,4	-	№393, СР, 2011
Итого ужин			15,9	8,7	46,8	343,5	63,4	
Итого за день			64,8	65,9	263,7	1834	121	

МАДОУ «Детский сад №196»

Циклическое 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 манная на молоке с маслом	200	6,3	7,9	33,1	217,9	1,8	№ 169 СР Д/п, 2011
	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	3,6	15,5	107	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	СР №7, 2011
	Масло сливочное	6	0,05	4,9	0,1	44,9	-	СР, №1, 2011
Итого Завтрак			14,9	18,7	65,5	478,2	3,73	
Обед	Суп с клецками	200	1,7	3,5	13,6	101	12,75	СР, 2004, Коровка, Добросердова
	Плов из риса	200	13,5	11,8	39,9	264,6	2,36	СР, 2011
	Морковь отварная порционно	55	0,5	-	3	14,3	27,5	СР, 2011
	Компот из кураги-с вит. С	200	0,04	-	29,2	115	1,2	№376, СР, 2001
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	Г/и пром произ-ва
Итого обед			19,5	15,8	110,1	601,9	43,81	
Полдник	Булка «Гребешок»	80	5,8	5,8	42	286	0,15	СР, 2011, №479
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	0,6	СР, 2011
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	СР, 2011
Итого полдник			10,3	10,6	59,2	437	10,75	
Ужин	Рагу овощное	200	2,5	15	15,5	207	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	-	Г/и про-го произ-ва
	Чай из плодов шиповника	180			16,1	63	0,5	№256 СР, 2011г.
Итого ужин			10,1	19,9	48,7	412,5	36,04	
Итого за день			54,8	65,3	283,5	1856,6	96,33	

МАДОУ «Детский сад №196»

Циклическое меню

Рацион: сад

День: Вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: детский сад

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-вермишелевая запеканка с молочным подливом	120/50	16,2	14,3	28,4	328,2	1,3	№237 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		№394 СР 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			22,5	23,4	60,8	559,6	3,1		
Обед	Суп с пшеном со сметаной и мясными фрикадельками	200/15	5,6	6,9	11,6	131,0	10,5	СР, 2010	
	Котлета мясная	70	9,5	6,0	7,1	120,8	1	№282 СР, 2011	
	Свекольная икра	150	3,4	8,2	10,1	117,5	18	№126, СР, 2005	
	Лук порционно	10	0,12	-	0,5	2,4	5	СР, 2011	
	Кисель с витамином С	200	0,08	-	26,3	104,4	0,08	№383 СР блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.	
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,5	24,5	107	-	ГИ пром. произв-ва	
Итого обед			21,1	21,5	80,1	583,4	34,1		
Полдник	Ватрушка с повидлом	50/30	4,2	0,6	42,0	162,0	-	№2, СР, 2011	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	2	СР, 2011	
Итого полдник			5,2	0,4	62,2	254,0	2		
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе с сыром	250	6,0	10,1	32,5	255,0	34,5	№151, СР, 2011	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	ГИ пром. произв-ва	
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110,0	1,2	№401, СР, 2011	
Итого ужин			14,7	15,8	56,3	444,0	31,7		
Итого за день			63,5	61,1	259,4	1841	89,3		

МАДОУ «Детский сад №196»

Циклическое меню

Рацион: сад

День: Среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: дети сад

Прим 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 пшеничная молочная с маслом	200	6,6	8,6	33,7	231	1,8	№168, СР Детское питание 2011 г.
	Какао	200	4,2	4,5	17	124,8	1,8	№397, СР Детское питание 2011 г.
	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			18,5	23	67,9	543	3,6	
Обед	Щи со сметаной	200	1,6	4,1	6,8	88	23,3	№67, СР Детское питание 2011 г.
	Гуляш из говядины	80	10,3	7,4	3,5	122,3	1,5	№277, СР Детское питание 2011 г.
	Пюре картофельное	150	1,8	4,7	18	124,4	19,8	№321, СР Детское питание 2011 г.
	Свекла отварная порционно	50	0,5	-	2,9	10	2,6	СР Детское питание 2011 г.
	Компот из изюма с вит. С	200	0,05	-	21,5	85,9	3,6	СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,35	24,5	107	-	ГИ пром. произв-ва
Итого обед			16,6	16,6	77,2	537,6	50,8	
Полдник	Пирожок с печенью	80/15	8,5	6,5	38,7	224	7	№ СР Детское питание 2011 г.
	Кисломолочный напиток	180	4,8	4,5	7	110	1,2	№ СР Детское питание 2011 г.
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	44	10	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
Итого полдник			13,6	11	55,9	378	18,4	
Ужин	Суфле рыбное	95	13,3	7	2,9	122,8	1,4	№268 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Капуста тушеная	150	2,6	5,5	14,4	120	7,5	№132 СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	14,9	56,1	0,5	№393 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
Итого ужин			18,6	13	48	378,4	9,4	
Итого за день			67,3	63,6	250	1837	82,26	

МАДОУ «Детский сад №196»

Циклическое меню

Рацион: сад

День: Четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: детсад

Прим 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	16,4	14,3	37,6	348,6	1,6	№239 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	200	2	3	14,6	95,4	1,5	№395 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,5	-	СР Детское питание 2011 г.
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	СР Детское питание 2011 г.
Итого Завтрак			21,3	22,8	69,1	568,4	3,1	
Обед	Борщ со сметаной и говяжьей фрикаделькой	200/10/15	5,5	6,7	10,6	133,6	20	№57 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Ласточкино гнездо	70/10	11,3	7,6	5,2	137,4	1	№282 СР Детское питание 2011 г.
	Рис отварной с овощами	150	3,3	3,6	23,7	137,6	2,3	№315 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Кукуруза сладкая консервированная	40	1,5	0,09	3,3	22	33	№10 СР Детское питание 2011 г.
	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	19,7	83	3,6	№376 СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,55	24,5	107	-	ГИ пром. произв-ва
Итого обед			24,6	19,5	87	620,6	59,9	
Полдник	Печенье	50	2,5	6	38	220	-	ГИ пром. произв-ва
	Кисломолочный напиток	180	4,8	4,5	7	110	1,2	№401, СР, 2011 г.
	Фрукты	100	0,3	-	10,2	41	10	№368 С/р дет.пит. М.П.Могильного
Итого полдник			7,6	10,5	55,2	371	11,2	
Ужин	Морковная котлета с повидлом	200/50	5,3	6,7	37,6	226	10	№140 СР блюдо и кулинарных изделий для питания детей в ДО 2011г.
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15	68	-	№3 СР Детское питание 2011 г.
	Чай сладкий	200	-	-	9,9	37,4	-	№393 СР Детское питание 2011 г.
Итого ужин			7,7	7	62,5	331,4	11,5	
Итого за день			61,2	64,7	273,8	1891,2	85,7	

Циклическое меню

Рацион: сад

День: Пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: детский

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 пшеничная молочная с маслом	200	6,6	8,6	33,7	231	1,8	№267 СР Детское питание 2011 г.
	Чай сладкий с молоком	200	2	3	15,5	107	1,8	№394 СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,5	79,5	-	СР Детское питание 2011 г.
	Масло сливочное	6	0,1	5	0,1	44,9	-	СР Детское питание 2011 г.
	Яйцо отварное порционно	40	4,8	4,4	0,28	62,8		№213 СР Детское питание 2011 г.
Итого Завтрак			16,3	21,5	66,1	525,2	3,6	
Обед	Суп с лапшой	200	2,6	2,5	16,7	96	11,8	№88 СР, 2015
	Печень по-строгановски	86	14,5	7,7	3,57	143	25,5	№431 Т/н 2004 г.
	Лук свежий порционный	10	0,12	-	0,5	2,4	5	СР Детское питание 2011 г.
	Пюре картофельное/тушеная капуста	100/50	7,3	5,8	16,2	127,9	16	№321 СР, 2011 г. №132, СР 2004 г.
	Компот из чернослива с витамином С	200	0,04	-	28,6	114	4	СР Детское питание 2011 г.
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	24,5	107	-	Готовые изделия промыш. производства
Итого обед			21,4	16,4	90,1	590,7	62,3	
Полдник	Витушка с повидлом	50/20	3,9	4,4	39	202	0,41	№60 Готовые изделия промыш. производства
	Сок	200	1	2	22,2	92	2	СР, 2011 г.
Итого полдник			4,9	6,4	59,2	294	2,41	
Ужин	Рыба тушеная в томатном соусе	80/20	9,2	4,2	3,0	87,6	3,5	№261, СР, 2015
	Икра свекольная	150	3,3	8,23	10,1	117,5	20	№126, СР, 2015
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,5	16,8	79,9	-	№3, СР, 2011г.
	Кисломолочный напиток	180	5,9	4,8	7	110	-	№401, СР Детское питание 2011 г.
Итого ужин			21,2	17,7	36,4	395	24,7	
Итого за день			64,3	62	252,3	1804,9	93	

Среднее значение за период		605	625	2605	1831		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		60,5 112 %	62,5 104 %	260,5 99,9 %	1831 101,7%	94,2	