

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №276
города Ростова-на-Дону
Мурзина О.В.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2023 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюда | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 100 | 3,5 | 3,21 | 5,37 | 5,01 | 2,8 | 2,46 | 157,72 | 141,89 | 268 |
| 2 | Овощи свежие (порциями) | 50 | 40 | 0,35 | 0,28 | 0,05 | 0,04 | 0,95 | 0,76 | 6 | 4,8 | 148 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 30 | 2,98 | 2,55 | 1,16 | 0,99 | 14,88 | 12,75 | 84,7 | 72,6 | 573 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3,13 | 2,17 | 3,84 | 2,66 | 0,04 | 0,03 | 47,19 | 32,67 | 75 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| итого | | 423 | 364 | 10,1 | 8,3 | 14,1 | 12,4 | 26,7 | 23,1 | 361,0 | 313,9 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 101,93 | 101,93 | 501 |
| итого | | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 101,93 | 101,93 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 150 | 5,03 | 3,96 | 3,67 | 2,85 | 19,21 | 17,95 | 130,74 | 95,74 | 113 |
| 2 | Котлеты из птицы припущенные | 70 | 60 | 8,4 | 7,2 | 8,08 | 7,77 | 23,43 | 18,15 | 129 | 112 | 372 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 5,88 | 4,57 | 4,76 | 3,78 | 29,29 | 27,78 | 194,9 | 172,42 | 256 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) | 50 | 40 | 0,55 | 0,44 | 0,1 | 0,08 | 1,9 | 1,52 | 11 | 8,8 | 148 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| итого | | 680 | 550 | 24,2 | 19,6 | 17,1 | 14,9 | 112,3 | 96,8 | 644,5 | 534,5 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 60 | 6,21 | 5,39 | 9,15 | 8,28 | 30,5 | 28,56 | 196,37 | 150,86 | 543 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 470 |
| итого | | 250 | 210 | 11,3 | 9,6 | 13,7 | 12,0 | 37,7 | 34,6 | 291,8 | 230,4 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рагу из овощей | 150 | 130 | 5,37 | 5,05 | 12,4 | 10,7 | 37,2 | 21,3 | 253 | 220 | 177 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 2,55 | 1,7 | 0,99 | 0,66 | 12,75 | 8,5 | 72,6 | 48,4 | 573 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 0,26 | 0,25 | 0,17 | 0,16 | 11,47 | 10,9 | 52 | 49,4 | 82 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 465 |
| итого | | 480 | 425 | 11,12 | 9,64 | 16,18 | 13,87 | 75,81 | 53,34 | 464,81 | 395,07 | |
| ИТОГО за целый день | | 2013 | 1729 | 57,55 | 48,1 | 61,21 | 53,33 | 270,54 | 225,77 | 1864,0 | 1575,71 | |

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 150 | 5,21 | 4,33 | 4,98 | 4,48 | 18,75 | 14,28 | 209,82 | 164,71 | 140 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3,40 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17,00 | 12,75 | 96,80 | 72,60 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,40 | 37,40 | 79 |
| 4 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6,22 | 6,22 | 5,68 | 5,68 | 0,34 | 0,34 | 21,63 | 21,63 | 267 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| | итого | 494 | 414 | 15,0 | 13,2 | 15,6 | 14,8 | 44,2 | 34,4 | 393,7 | 320,8 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 101,93 | 101,93 | 501 |
| | итого | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 101,93 | 101,93 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 150 | 9,84 | 9,21 | 10,21 | 9,85 | 15,2 | 10,41 | 152,46 | 118,25 | 123 |
| 2 | Печень, тушенная в соусе сметанном | 80 | 60 | 3,6 | 2,08 | 6,16 | 3,62 | 18,8 | 16,3 | 155 | 106,4 | 359 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 110 | 8,07 | 6,05 | 5,67 | 4,43 | 31,9 | 27,9 | 183,2 | 164,27 | 202 |
| 4 | Овощи отварные | 60 | 40 | 0,07 | 0,05 | 2,06 | 0,77 | 5,05 | 4,9 | 40,05 | 23,7 | 156 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| | итого | 700 | 550 | 25,9 | 20,9 | 24,6 | 19,1 | 109,4 | 90,9 | 709,5 | 558,2 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 3,75 | 1,5 | 4,9 | 1,96 | 37,2 | 16,13 | 208,5 | 123,4 | 582 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 5,6 | 5,04 | 5 | 4,5 | 8 | 7,2 | 106 | 95,4 | 470 |
| | итого | 250 | 200 | 9,4 | 6,5 | 9,9 | 6,5 | 45,2 | 23,3 | 314,5 | 218,8 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники из творога запеченные с соусом сметанным | 150 | 125 | 4,83 | 4,05 | 14,7 | 10,45 | 25,46 | 17,37 | 253,2 | 172,5 | 285/408 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 573 |
| 4 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 0,26 | 0,25 | 0,17 | 0,16 | 11,47 | 10,9 | 52 | 49,4 | 82 |
| 5 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 8,46 | 7,05 | 93,6 | 78 | 469 |
| | итого | 470 | 400 | 13,53 | 11,05 | 20,69 | 15,35 | 62,39 | 48,07 | 495,6 | 372,5 | |
| ИТОГО за целый день | | 2094 | 1744 | 64,65 | 52,57 | 71,02 | 55,88 | 279,16 | 214,75 | 2015,23 | 1572,22 | |

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 150 | 4,61 | 3,88 | 4,57 | 4,17 | 25,13 | 23,2 | 124,1 | 102,92 | 140 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 30 | 2,98 | 2,55 | 1,16 | 0,99 | 14,88 | 12,75 | 84,7 | 72,6 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3,13 | 2,17 | 3,84 | 2,66 | 0,04 | 0,03 | 47,19 | 32,67 | 75 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 465 |
| | итого | 453 | 374 | 13,69 | 11,27 | 15,82 | 13,8 | 54,48 | 48,66 | 380,6 | 322,86 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 100 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | 82 |
| | итого | 100 | 100 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 150 | 1,84 | 1,51 | 5,42 | 5,09 | 10,87 | 8,9 | 102,08 | 89,52 | 95 |
| 2 | Котлеты из говядины | 80 | 60 | 10,01 | 9,98 | 14,6 | 12,94 | 13,43 | 12,45 | 211,37 | 179,57 | 339 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,69 | 2,4 | 4,55 | 3,71 | 18,1 | 16,32 | 128,65 | 111,91 | 377 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) | 50 | 40 | 0,35 | 0,28 | 0,05 | 0,04 | 0,95 | 0,76 | 6 | 4,8 | 148 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| | итого | 690 | 550 | 19,2 | 17,6 | 25,1 | 22,2 | 81,8 | 69,8 | 626,9 | 531,3 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 40 | 0,55 | 0,44 | 0,05 | 0,04 | 28,5 | 20,3 | 181 | 144,8 | 581 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 5,6 | 5,04 | 5 | 4,5 | 8 | 7,2 | 106 | 95,4 | 470 |
| | итого | 250 | 220 | 6,15 | 5,48 | 5,05 | 4,54 | 36,5 | 27,5 | 287 | 240,2 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 60 | 5,7 | 3,21 | 6,81 | 5,11 | 12,38 | 11,65 | 184,31 | 165,83 | 311 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 110 | 5,75 | 5,69 | 7,03 | 6,8 | 32,7 | 31,9 | 163 | 155 | 206 |
| 3 | Кабачки припущенные | 50 | 40 | 1,36 | 1,31 | 1,67 | 1,33 | 8,67 | 7,13 | 26,7 | 21,3 | 34/3 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 2,55 | 1,7 | 0,99 | 0,66 | 12,75 | 8,5 | 72,6 | 48,4 | 573 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| | итого | 490 | 410 | 15,48 | 12,01 | 16,53 | 13,93 | 74,52 | 66,2 | 474,64 | 415,02 | |
| ИТОГО за целый день | | 1983 | 1654 | 56,02 | 46,99 | 63,03 | 54,6 | 268,32 | 227,2 | 1864,15 | 1588,42 | |

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Биточки рыбные | 80 | 60 | 5,1 | 3,34 | 5,68 | 5,26 | 7,68 | 5,76 | 90,4 | 77,8 | 307 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 2,63 | 2,22 | 4,15 | 3,34 | 31,23 | 27,96 | 137,5 | 114,62 | 152 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 25 | 2,98 | 2,13 | 1,16 | 0,83 | 14,88 | 10,63 | 84,7 | 60,5 | 573 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| | итого | 450 | 380 | 10,86 | 7,82 | 14,65 | 13,09 | 61,85 | 51,41 | 378,03 | 314,81 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 100 | 1,5 | 0,26 | 0,5 | 0,18 | 21 | 11 | 95 | 47 | 82 |
| | итого | 100 | 100 | 1,50 | 0,26 | 0,50 | 0,18 | 21,00 | 11,00 | 95,00 | 47,00 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный вегетарианский | 200 | 150 | 2,53 | 2,13 | 5,5 | 5,17 | 8,25 | 6,91 | 79,08 | 75,2 | 78 |
| 2 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 60 | 6,51 | 5,68 | 6 | 5,82 | 14,39 | 13,24 | 190,69 | 158,1 | 327 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 5,88 | 4,57 | 4,76 | 3,78 | 29,29 | 27,78 | 194,9 | 172,42 | 256 |
| 4 | Икра кабачковая | 50 | 40 | 0,46 | 0,36 | 2,35 | 1,88 | 2,96 | 2,37 | 34,8 | 27,8 | 50 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| | итого | 690 | 550 | 19,69 | 16,20 | 19,12 | 17,06 | 93,36 | 81,71 | 678,28 | 579,06 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Крендель сахарный | 70 | 60 | 6,64 | 5,81 | 6,65 | 5,33 | 29,28 | 26,04 | 182,85 | 157,34 | 460 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 470 |
| | итого | 250 | 210 | 11,68 | 10,01 | 11,15 | 9,08 | 36,48 | 32,04 | 278,25 | 236,84 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 150 | 5,54 | 4,16 | 8,62 | 6,46 | 30,4 | 24,3 | 289 | 252 | 236 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 25 | 2,98 | 2,13 | 1,16 | 0,83 | 14,88 | 10,63 | 84,7 | 60,5 | 573 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6,22 | 6,22 | 5,68 | 5,68 | 0,34 | 0,34 | 21,63 | 21,63 | 267 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3,19 | 2,83 | 2,77 | 2,47 | 13,84 | 12,15 | 83,68 | 74,18 | 462 |
| | итого | 484 | 404 | 17,93 | 15,34 | 18,23 | 15,44 | 59,46 | 47,42 | 479,01 | 408,31 | |
| ИТОГО за целый день | | 1974 | 1644 | 61,66 | 49,63 | 63,65 | 54,85 | 272,15 | 223,58 | 1908,6 | 1586,0 | |

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким | 170 | 150 | 15,2 | 14,2 | 15,08 | 13,08 | 45,46 | 36,66 | 214,3 | 189,3 | 14/5 /406 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 2,55 | 1,7 | 0,99 | 0,66 | 12,75 | 8,5 | 72,6 | 48,4 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 465 |
| итого | | 405 | 355 | 20,7 | 18,6 | 22,3 | 19,7 | 72,6 | 57,8 | 411,5 | 352,4 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 101,93 | 101,93 | 501 |
| итого | | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 101,93 | 101,93 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Свекольник | 200 | 150 | 3,82 | 3,51 | 12,1 | 10,92 | 13,2 | 11,23 | 138,23 | 117,35 | 98 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 200 | 150 | 9,99 | 7,32 | 15,44 | 10,99 | 33,97 | 27,66 | 378,08 | 303,83 | 328 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) | 50 | 40 | 0,55 | 0,44 | 0,1 | 0,08 | 1,9 | 1,52 | 11 | 8,8 | 148 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| итого | | 680 | 530 | 18,7 | 14,7 | 28,2 | 22,4 | 87,5 | 71,8 | 706,1 | 575,5 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 0,26 | 0,24 | 0,18 | 0,17 | 11,47 | 10,9 | 52 | 49,4 | 82 |
| 2 | Печенье | 25 | 20 | 1,88 | 1,5 | 2,45 | 1,96 | 18,6 | 16,13 | 154,25 | 123,4 | 582 |
| 3 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 470 |
| итого | | 305 | 265 | 7,2 | 5,9 | 7,1 | 5,9 | 37,3 | 33,0 | 301,7 | 252,3 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 180 | 8,8 | 7,02 | 9,46 | 8,51 | 38,95 | 36,2 | 327 | 285 | 235 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 40 | 4,25 | 3,4 | 1,65 | 1,32 | 21,25 | 17 | 121 | 96,8 | 573 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| итого | | 450 | 400 | 13,17 | 10,52 | 11,14 | 9,86 | 68,22 | 60,22 | 476,03 | 406,29 | |
| ИТОГО за целый день | | 2020 | 1730 | 60,6 | 50,7 | 68,9 | 58,0 | 283,7 | 240,9 | 1997,2 | 1688,4 | |

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6,22 | 6,22 | 5,68 | 5,68 | 0,34 | 0,34 | 21,63 | 21,63 | 267 |
| 4 | Капуста тушеная | 120 | 100 | 2,58 | 2,15 | 4,56 | 3,8 | 12,96 | 10,8 | 151,72 | 114,77 | 380 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 2,55 | 1,7 | 0,99 | 0,66 | 12,75 | 8,5 | 72,6 | 48,4 | 573 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3,13 | 2,17 | 3,84 | 2,66 | 0,04 | 0,03 | 47,19 | 32,67 | 75 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| | итого | 417 | 363 | 14,6 | 12,4 | 18,7 | 16,5 | 34,2 | 26,7 | 358,6 | 279,4 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 100 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | 82 |
| | итого | 100 | 100 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 150 | 2,43 | 1,81 | 3,44 | 2,33 | 14,83 | 11,6 | 101,92 | 75,86 | 129 |
| 2 | Птица тушеная | 80 | 60 | 4,41 | 3,06 | 7,62 | 5,47 | 8,35 | 5,76 | 184 | 153,4 | 301 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,69 | 2,4 | 4,55 | 3,71 | 18,1 | 16,32 | 128,65 | 111,91 | 377 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) | 50 | 40 | 0,55 | 0,44 | 0,1 | 0,08 | 1,9 | 1,52 | 11 | 8,8 | 148 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| | итого | 690 | 550 | 14,4 | 11,2 | 16,2 | 12,0 | 81,7 | 66,6 | 604,4 | 495,5 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творожным фаршем | 80 | 60 | 5,03 | 4,89 | 9,6 | 7,39 | 41,13 | 35,39 | 166,88 | 136,24 | 531 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 470 |
| | итого | 260 | 210 | 10,1 | 9,1 | 14,1 | 11,1 | 48,3 | 41,4 | 262,3 | 215,7 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша "Дружба" | 200 | 180 | 5,24 | 4,72 | 5,5 | 4,95 | 28,15 | 20,78 | 207,93 | 164,14 | 229 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 40 | 4,25 | 3,4 | 1,65 | 1,32 | 21,25 | 17 | 121 | 96,8 | 573 |
| 3 | Молоко кипяченое | 200 | 180 | 5,6 | 5,04 | 5 | 4,5 | 9,4 | 8,46 | 104 | 93,6 | 469 |
| г | итого | 450 | 400 | 15,09 | 13,16 | 12,15 | 10,77 | 58,8 | 46,24 | 432,93 | 354,54 | |
| ИТОГО за целый день | | 1917 | 1623 | 55,7 | 46,4 | 61,7 | 50,5 | 243,9 | 196,0 | 1753,2 | 1424,2 | |

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|---------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 170 | 140 | 9,68 | 7,38 | 19,38 | 15,11 | 31,9 | 25,57 | 222,44 | 183,64 | 279/406 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 573 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| | итого | 415 | 355 | 13,2 | 10,1 | 24,4 | 19,8 | 57,0 | 45,4 | 384,7 | 318,1 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 100 | 1,5 | 0,26 | 0,5 | 0,18 | 21 | 11 | 95 | 47 | 82 |
| | итого | 100 | 100 | 1,5 | 0,26 | 0,5 | 0,18 | 21 | 11 | 95 | 47 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 150 | 1,66 | 1,39 | 5,39 | 5,07 | 11,73 | 10,12 | 92,75 | 82,34 | 104 |
| 2 | Оладьи из печени по-кунцевски | 80 | 60 | 4,8 | 4,4 | 1,86 | 1,22 | 5,04 | 4,88 | 228 | 213 | 357 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 2,63 | 2,22 | 4,15 | 3,34 | 31,23 | 27,96 | 137,5 | 114,62 | 152 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) | 50 | 40 | 0,35 | 0,28 | 0,05 | 0,04 | 0,95 | 0,76 | 6 | 4,8 | 148 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| | итого | 690 | 550 | 13,8 | 11,8 | 12,0 | 10,1 | 87,4 | 75,1 | 643,1 | 560,3 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 70 | 60 | 5,74 | 5 | 10 | 8,12 | 39,09 | 35,28 | 202,63 | 180,94 | 542 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 470 |
| | итого | 250 | 210 | 10,8 | 9,2 | 14,5 | 11,9 | 46,3 | 41,3 | 298,0 | 260,4 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 6,93 | 5,04 | 7,59 | 5,67 | 25,9 | 22,84 | 200,23 | 129,81 | 234 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 573 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6,22 | 6,22 | 5,68 | 5,68 | 0,34 | 0,34 | 121,63 | 121,63 | 267 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 465 |
| | итого | 489 | 409 | 19,49 | 16,45 | 17,21 | 14,69 | 57,63 | 48,57 | 505,87 | 401,31 | |
| ИТОГО за целый день | | 1944 | 1624 | 58,75 | 47,72 | 68,53 | 56,58 | 269,3 | 221,36 | 1926,63 | 1587,18 | |

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 150 | 5,98 | 4,52 | 6,4 | 5,11 | 20,67 | 17,46 | 159,1 | 135,82 | 139 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3,19 | 2,83 | 2,77 | 2,47 | 13,84 | 12,15 | 83,68 | 74,18 | 462 |
| | итого | 445 | 365 | 12,6 | 9,9 | 14,1 | 12,2 | 51,6 | 42,4 | 377,0 | 320,0 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 101,93 | 101,93 | 501 |
| | итого | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 101,93 | 101,93 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой | 200 | 150 | 2,11 | 1,73 | 4,44 | 3,36 | 15,06 | 12,43 | 128,72 | 107,02 | 114 |
| 2 | Перец, фаршированный мясом и рисом | 200 | 150 | 12,7 | 11,3 | 19,56 | 17,17 | 35,2 | 31,4 | 326 | 275 | 332 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) | 50 | 40 | 0,55 | 0,44 | 0,1 | 0,08 | 1,9 | 1,52 | 11 | 8,8 | 148 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| | итого | 680 | 530 | 19,7 | 16,9 | 24,6 | 21,0 | 90,6 | 76,8 | 644,5 | 536,4 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 0,26 | 0,24 | 0,18 | 0,17 | 11,47 | 10,9 | 52 | 49,4 | 82 |
| 2 | Печенье | 25 | 20 | 1,88 | 1,5 | 2,45 | 1,96 | 18,6 | 16,13 | 154,25 | 123,4 | 582 |
| 3 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 470 |
| | итого | 305 | 265 | 7,2 | 5,9 | 7,1 | 5,9 | 37,3 | 33,0 | 301,7 | 252,3 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом | 80 | 60 | 10,31 | 9,84 | 14,2 | 11,1 | 25,23 | 21,66 | 209,06 | 182,59 | 264 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,69 | 2,4 | 4,55 | 3,71 | 18,1 | 16,32 | 128,65 | 111,91 | 377 |
| 3 | Икра свекольная | 60 | 40 | 0,58 | 0,4 | 3,08 | 2,06 | 4,82 | 3,3 | 33,09 | 19,99 | 53 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 25 | 2,55 | 2,13 | 0,99 | 0,83 | 12,75 | 10,63 | 72,6 | 60,5 | 573 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| | итого | 500 | 415 | 16,25 | 14,87 | 22,85 | 17,73 | 68,92 | 58,93 | 471,43 | 399,48 | |
| ИТОГО за целый день | | 2110 | 1755 | 56,6 | 48,6 | 68,9 | 57,0 | 266,4 | 229,1 | 1896,5 | 1610,1 | |

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 80 | 60 | 5,89 | 3,76 | 6,81 | 4,68 | 12,65 | 10,19 | 100,89 | 80,38 | 299 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 100 | 3,53 | 2,36 | 3,5 | 2,58 | 19,74 | 13,16 | 102,52 | 80,84 | 206 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 20 | 2,55 | 1,7 | 0,99 | 0,66 | 12,75 | 8,5 | 72,6 | 48,4 | 573 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| | итого | 435 | 365 | 12,1 | 8,0 | 15,0 | 11,6 | 53,2 | 38,9 | 341,4 | 271,5 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 100 | 1,5 | 0,26 | 0,5 | 0,18 | 21 | 11 | 95 | 47 | 82 |
| | итого | 100 | 100 | 1,5 | 0,26 | 0,5 | 0,18 | 21 | 11 | 95 | 47 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ летний | 200 | 150 | 3,14 | 2,69 | 3,09 | 2,74 | 3,86 | 2,18 | 82,31 | 67,24 | 64 |
| 2 | Плов из говядины | 200 | 150 | 10,07 | 8,58 | 17,89 | 14,36 | 36,58 | 30,8 | 349,56 | 280,86 | 330 |
| 3 | Икра кабачковая | 50 | 40 | 0,46 | 0,36 | 2,35 | 1,88 | 2,96 | 2,37 | 34,8 | 27,8 | 50 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| | итого | 680 | 530 | 18,0 | 15,1 | 23,8 | 19,4 | 81,9 | 66,8 | 645,5 | 521,4 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пирожок печеный с яблоками | 70 | 60 | 6,63 | 5,93 | 5,6 | 4,4 | 22,85 | 20,58 | 180,9 | 139,81 | 535 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 470 |
| | итого | 250 | 210 | 11,7 | 10,1 | 10,1 | 8,2 | 30,1 | 26,6 | 276,3 | 219,3 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой | 200 | 150 | 4,61 | 3,88 | 8,57 | 6,17 | 31,23 | 27,53 | 224,1 | 182,92 | 140 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 50 | 40 | 4,25 | 3,4 | 1,65 | 1,32 | 21,25 | 17 | 121 | 96,8 | 573 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 465 |
| | итого | 450 | 370 | 11,8 | 9,92 | 12,84 | 9,84 | 66,87 | 57,17 | 432,31 | 356,99 | |
| ИТОГО за целый день | | 1915 | 1575 | 55,1 | 43,4 | 62,2 | 49,1 | 253,0 | 200,4 | 1790,5 | 1416,3 | |

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|---|------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|----------|----------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 6,93 | 5,04 | 7,59 | 5,67 | 25,9 | 22,84 | 200,23 | 129,81 | 234 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 30 | 2,98 | 2,55 | 1,16 | 0,99 | 14,88 | 12,75 | 84,7 | 72,6 | 573 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 79 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3,13 | 2,17 | 3,84 | 2,66 | 0,04 | 0,03 | 47,19 | 32,67 | 75 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 457 |
| итого | | 453 | 374 | 13,2 | 9,9 | 16,3 | 13,0 | 48,9 | 42,7 | 397,6 | 297,0 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 101,93 | 101,93 | 501 |
| итого | | 180 | 180 | 0,9 | 0,9 | 0,18 | 0,18 | 18 | 18 | 101,93 | 101,93 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп из овощей | 200 | 150 | 1,86 | 1,61 | 4,43 | 4,26 | 10,89 | 9,46 | 129,56 | 111,36 | 116 |
| 2 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 80 | 60 | 14,24 | 10,33 | 18,56 | 12,2 | 13,5 | 12,44 | 223,3 | 172 | 349 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 2,63 | 2,22 | 4,15 | 3,34 | 31,23 | 27,96 | 137,5 | 114,62 | 152 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) | 50 | 40 | 0,35 | 0,28 | 0,05 | 0,04 | 0,95 | 0,76 | 6 | 4,8 | 148 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| итого | | 690 | 550 | 23,4 | 17,9 | 27,7 | 20,3 | 95,0 | 82,0 | 675,2 | 548,3 | |
| полдник 15.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 30 | 0,55 | 0,33 | 0,05 | 0,03 | 28,5 | 17,1 | 181 | 125,75 | 581 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 5,6 | 5,04 | 5 | 4,5 | 8 | 7,2 | 106 | 95,4 | 470 |
| итого | | 250 | 210 | 6,2 | 5,4 | 5,1 | 4,5 | 36,5 | 24,3 | 287,0 | 221,2 | |
| ужин 18.30 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники ленивые со сметаной | 120 | 100 | 7,37 | 6,96 | 13,68 | 12,06 | 29,07 | 23,35 | 224,1 | 187,01 | 289 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 35 | 25 | 2,98 | 2,13 | 1,16 | 0,83 | 14,88 | 10,63 | 84,7 | 60,5 | 573 |
| 3 | Фрукты свежие | 100 | 95 | 1,5 | 1,43 | 0,5 | 0,48 | 21 | 13,95 | 95 | 90,25 | 82 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3,19 | 2,83 | 2,77 | 2,47 | 13,84 | 12,15 | 83,68 | 74,18 | 462 |
| итого | | 455 | 400 | 15,04 | 13,35 | 18,11 | 15,84 | 78,79 | 60,08 | 487,48 | 411,94 | |
| ИТОГО за целый день | | 2028 | 1714 | 58,67 | 47,41 | 67,29 | 53,78 | 277,21 | 227,09 | 1949,13 | 1580,3 | |
| Итого за весь период | | 19998 | 16792 | 585,29 | 481,39 | 656,48 | 543,72 | 2683,64 | 2206,17 | 18965,2 | 15628,7 | |
| Итого среднее значение | | | | 58,529 | 48,139 | 65,648 | 54,372 | 268,364 | 220,617 | 1896,516 | 1562,874 | |

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы / Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПин 2.3/2.4.3590-20