



Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДС № 2 «Крепыш» г. Кузнецка
И.И. Жаркова

Приказ № 35-ОД от 20.01.2023

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ ДС № 2 «Крепыш», г. Кузнецка
для детей раннего возраста 1,5-3 лет и дошкольного возраста 3-7 лет,
12 часовой режим функционирования**



	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
ДЕНЬ 1							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой	150/180	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/16,28	113/139	№ 43
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	№117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	№ 41
	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	№ 392
Итого за завтрак:		335/407	6,64/8,84	9,15/11,93	38,34/46,34	259,43/322,0	
Завтрак 2	Сок	200/200	1,0/1,0	0/0	18,2/18,2	76,0/76,0	442
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	40/60	0,8/1,04	5,0/6,5	1,79/2,33	55,3/71,89	№ 33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	1,96/2,69	6,17/9,23	13,59/18,35	117,5/143,61	№ 152
	Плов из птицы	130/150	15,0/16,0	13,86/14,15	25,09/27,01	285,0/299,0	№ 304
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	№148
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	№ 122
Итого за обед:		510/640	21,35/24,21	29,23/31,01	67,81/79,96	598,76/693,01	
Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100/120	16,77/20,14	10,99/12,84	15,07/18,74	228,08/273,49	10/5
	СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,80/48,80	86
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180/200	3,96/4,75	4,11/4,93	16,8/20,16	118,38/142,06	513
Итого за полдник:		340/390	24,24/29,15	18,16/21,12	53,07/65,19	474,46/569,95	
Итого за 1-ый день:		1345/1597	49,94/59,18	53,62/65,68	176,32/205,99	1378,23/1782,71	
		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли/Сад				(кал)	
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 2							
Завтрак 1	Каша манная молочная	150/180	5,98/7,71	9,02/10,2	30,62/31,76	205,91/205,91	34
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	7/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за завтрак		342/417	9,5/12,57	14,68/17,68	55,27/61,84	370,49/415,77	
Завтрак 2	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,17	119
Обед	Салат «Луковка»	40/60	0,98/1,03	2,15/3,76	3,88/4,95	31,20/61,61	34
	Свекольник	150/200	15,03/17,19	2,5/3,01	9,06/12,0	125,52/178,68	99
	Картофельное пюре	110/0	2,34/0	5,67/0	14,17/0	119,60/0	434
	Гороховое пюре	0/130	0/13,27	0/3,4	0/27,4	0/201,08	423
	Котлета, рубленая из говядины	50/70	9,59/12,0	8,78/11,9	10,0/11,2	132/173	55
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
	Батон «Нарезной»	20/28	1,5/1,99	0,58/0,76	10,18/14,07	52,8/72,7	117
Итого за обед		560/738	29,79/45,91	19,75/22,92	57,75/80,79	513,28/754,58	
Полдник	Булочка «Домашняя» молочная	55/65	6,24/8,01	5,2/6,97	42,0/51,06	250,83/302,21	43
	Какао на молоке	160/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	10.5.5
Итого за полдник		215/245	10,54/13,18	9,69/12,35	58,8/70,48	371,82/447,4	
Итого за 2-ой день:		1217/1520	55,87/79,07	48,68/58.49	192,8/239,13	1311,59/1795,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры

		Ясли/Сад				(кал)	
			Б	Ж	У	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 3							
Завтрак 1	Каша молочная «Тигренок»	150/180	3,82/4,6	4,43/5,7	18,53/23,7	129,0/170,0	30
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	7/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
	Чай с молоком	180/200	1,34/1,98	1,10/1,56	13,31/14,33	71,9/74,6	506
Итого за завтрак		372/437	8,63/11,38	11,18/14,72	47,16/58,45	328,17/414,46	
Завтрак 2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200/200	1,0/1,0	0/0	18,20/18,20	76,0/76,0	442
Обед	Салат из свёклы отварной	40/60	0,89/0,92	1,69/2,44	3,33/4,68	41,15/55,7	51
	Щи из свежей капусты	150/180	3,88/5,10	8,04/8,55	7,99/15,55	119,51/125,78	19/3
	Жаркое по-домашнему	130/160	10,89/14,23	11,48/14,23	12,7/17,05	248,45/298,6	57
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
Итого за обед		540/670	19,77/26,55	24,83/34,29	64,58/77,67	587,66/688,42	
Полдник	Рыба, тушеная с овощами	100/120	10,92/13,1	5,09/6,11	2,75/3,3	100,0/120,0	247
	ЧАЙ С САХАРОМ	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Вафли (кондитерские изделия)	50/50	1,3/1,9	10,6/15,3	21,8/31,2	189,8/271,3	10.10.1.1
Итого за полдник		330/390	14,52/18,06	6,55/9,72	49,15/64,52	406,31/536,9	
Итого за 3-ий день:		1412/1677	43,4/55,17	50,39/64,32	165,87/210,72	1360,55/1685,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда Ясли/Сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал) Ясли/Сад	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	150/180	4,15/5,05	6,46/8,23	24,3/31,05	172,05/215,2	274
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117

	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	6/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за завтрак		341/417	7,67/9,91	12,12/15,71	48,95/61,13	336,63/425,06	
Завтрак 2	КИСЛОМОЧНЫЙ НАПИТОК	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,17	119
Обед	Салат «Полевой»	40/60	0,85/1,23	2,43/3,51	6,03/8,71	49,5/71,5	62
	Суп-уха	150/180	4,32/5,0	5,27/5,59	22,22/24,37	117,0/152,23	41
	Голубцы ленивые	140/180	14,02/14,94	9,99/10,42	10,05/11,83	202,01/207,01	150
	Соус томатный с маслом сливочным	20/30	0,33/0,37	0,2/0,9	2,10/2,93	20,06/21,36	119
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
Итого за обед		570/740	25,36/29,02	20,19/23,37	83,01/100,47	609,26/736,21	
Полдник	Булочка «Сахарная»	50/60	4,05/4,86	3,21/3,85	29,72/35,66	163,87/196,64	573
	Какао на молоке	180/200	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Яблоко (фрукты)	167,2/176,0	0,67/0,7	0,67/0,7	16,39/17,25	78,58/82,72	60
Итого за полдник		397,2/436	9,02/10,73	8,37/9,93	62,91/72,33	363,44/424,55	
Итого за 4-ый день:		1408,2/1713	44,85/50,0	43,88/45,43	225,7/238,85	1364,8/1738,16	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
ДЕНЬ 5							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5,13/5,7	4,73/5,26	17,08/18,98	131,4/146,0	171
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41

	Какао на молоке	160/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за завтрак		345/427	11,7/13,89	13,39/15,92	49,18/58,8	361,51/434,19	
Завтрак 2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200/200	1,0/1,0	0/0	18,2/18,2	76,0/76,0	442
Обед	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,64/0,87	1,67/2,54	4,3/5,23	40,07/55,8	2
	Суп рисовый	150/180	1,68/2,24	3,53/4,7	7,34/9,8	68,18/90,9	98
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	3,0/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263,0	186
	Гуляш из говядины	50/70	10,17/11,62	5,7/6,52	2,24/2,56	101,07/115,51	373
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
Итого за обед		540/690	19,08/23,71	16,6/21,95	55,82/71,76	525,61/703,72	
Полдник	Салат из моркови	40/60	0,6/0,91	3,39/5,09	6,16/9,24	56,64/84,95	10/1
	Омлет	55/60	4,71/6,28	5,44/7,25	1,92/2,56	75,0/100,0	56
	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за полдник		245/300	5,36/7,25	8,84/12,36	17,41/21,46	168,95/224,95	
Итого за 5-ый день:		1330/1617	53,97/45,85	38,83/50,23	140,61/170,22	1252,99/1438,86	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
ДЕНЬ 6							
Завтрак 1	Каша молочная геркулесовая	160/180	5,37/9,16	7,05/11,4	21,6/30,97	171,3/234,45	272
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Чай с сахаром	180/200	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за завтрак		375/427	7,69/12,24	11,23/16,7	46,23/61,03	317,73/417,45	
Завтрак 2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200/200	1,0/1,0	0/0	18,2/18,2	76,0/76,0	442

Обед	Салат «Луковка»	40/60	0,98/1,03	2,15/3,76	3,88/4,95	31,20/61,61	34
	Борщ с курами	150/180	3,41/5,2	7,04/8,32	5,99/20,55	115,51/140,78	6
	Макаронные изделия отварные	110/130	2,53/4,29	1,53/2,79	16,6/32,44	112,33/164,0	204
	Курица в соусе с томатом	50/70	5,43/7,50	10,40/12,98	1,27/2,64	120,47/138,73	179
	Компот из сухофруктов	150/180	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/21,1	88,8/111,0	148
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,0	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
Итого за обед		570/710	18,19/25,5	23,42/30,8	70,35/113,21	599,67/789,23	
Полдник	Ватрушка из дрожжевого теста	90/100	18,4/23,6	10,95/17,3	58,3/64,48	173,3/239,3	289
	Какао на молоке	180/200	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за полдник		270/300	22,7/28,77	15,44/22,68	75,1/83,9	294,29/384,49	
Итого за 6-ой день:		1415/1637	49,58/67,51	50,09/67,51	209,88/276,34	1287,69/1667,17	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 7							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (рисовый)	150/180	4,32/5,76	4,97/6,63	13,71/16,28	131,0/139,0	29
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	7/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
	Чай с молоком	180/200	1,34/1,98	1,10/1,56	13,31/14,33	71,9/74,6	506
Итого за завтрак		372/437	9,13/12,54	11,72/15,65	42,34/51,03	330,17/383,46	
Завтрак 2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,2	119
Обед	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,64/0,87	1,67/2,54	4,3/5,23	40,07/55,8	2
	Суп картофельный с	150/180	3,07/3,66	3,46/3,94	10,22/14,75	119,23/150,96	204

	бобовыми						
	Картофельное пюре	110/130	2,34/3,15	5,67/6,6	14,17/16,35	119,60/138,0	434
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50/70	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132/173	161
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Компот из сухофруктов	150/180	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
Итого за обед		472/557	20,82/27,08	19,84/24,83	80,27/100,6	631,06/801,87	
Полдник	Пудинг из творога	110/130	19,2/24,0	20,16/25,2	19,12/23,9	340,0/424,99	319
	Соус молочный сладкий	30/30	1,3/1,3	3,54/3,54	7,87/7,87	60,6/60,6	95
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,66/10,02	40,00/40,86	392
	Батон нарезной	20/28	1,58/2,25	0,61/0,87	10,69/15,27	55,45/79,2	117
Итого за полдник		340/388	22,14/27,62	24,33/29,64	47,34/57,06	496,05/605,65	
Итого за 7-ой день:		1382/1655	58,89/70,6	59,09/62,05	174,05/213,61	1513,27/1858,18	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 8							
Завтрак 1	Каша молочная «Рябчик»	150/200	3,47/4,53	3,7/4,3	19,9/26,32	127,02/161,0	56
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	7/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
	Какао на молоке	180/200	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за завтрак		372/457	11,24/14,5	13,84/17,14	52,02/66,16	375,28/476,05	
Завтрак 2	Молоко	100/100	4,35/4,35	3,75/3,75	7,2/7,2	81/81	225
Обед	Салат из свёклы отварной	40/60	0,89/0,92	1,69/2,44	3,33/4,68	41,15/55,7	51
	Суп с мучными клёцками	150/180	4,08/6,8	5,83/8,7	14,99/22,75	358,8/378,1	37
	Капуста, тушеная с мясом	160/200	7,0/10,0	7,0/8,2	7,26/10,8	245,0/280,0	200
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Компот из сухофруктов	150/180	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
Итого за обед		540/670	15,56/22,2	15,95/21,13	52,92/70,5	785,91/892,31	
Полдник	Котлеты, биточки, шницели	70/80	6,83/7,8	3,81/4,35	24,8/28,3	99,75/114,44	134

	рыбные						
	Каша гречневая рассыпчатая	100/120	3,0/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263,0	252
	Соус томатный с маслом сливочным	20/30	0,33/0,37	0,2/0,9	2,10/2,93	20,06/21,36	119
	Батон «Нарезной»	25/30	1,62/2,25	0,66/0,87	10,75/15,27	53,0/79,2	117
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,66/10,02	40,00/40,86	392
	Апельсин (фрукты)	105/112	0,94/1,01	0,21/0,22	179,34/225,44	37,8/40,32	61
Итого за полдник		500/572	12,78/16,0	9,17/12,77	241,25/303,86	425,94/559,18	
Итого за 8-ой день		1512/1794	43,9/56,87	42,71/76,37	353,39/447,44	1668,13/2008,54	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 9							
Завтрак 1	Каша молочная «Дружба»	150/180	3,95/5,20	8,74/11,56	18,79/24,06	169,65/221,2	266
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Сыр	6/10	1,2/1,78	1,48/2,18	0,02/0,02	18,15/26,86	42
	Какао на молоке	180/200	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за завтрак		371/437	11,72/15,17	18,88/24,4	50,91/63,9	417,91/536,25	
Завтрак 2	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200/200	1,0/1,0	0/0	18,2/18,2	76,0/76,0	442
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	40/60	0,8/1,04	5,0/6,5	1,79/2,33	55,3/71,89	33
	Суп «Крестьянский»	150/180	16,12/19,08	4,95/5,15	12,36/13,53	186,67/190,79	204
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50/70	8,93/11,92	6,74/8,8	8,97/11,64	132,0/173,0	69
	Рис отварной	110/130	2,7/3,2	4,4/5,3	24,8/29,3	150,0/177,3	59
	Соус томатный с маслом	20/30	0,33/0,37	0,2/0,9	2,10/2,93	20,06/21,36	119

	сливочным						
	Компот из сухофруктов	150/200	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
Итого за обед		520/720	32,47/40,09	22,72/28,44	77,36/92,0	684,99/812,85	
Полдник	Суфле рыбное	70/80	11,2/12,8	3,36/3,84	1,82/2,08	82,6/94,4	341
	Батон «Нарезной»	20/28	1,5/1,99	0,58/0,76	10,18/14,07	52,8/72,7	117
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,66/10,02	40,00/40,86	392
	Шоколад(конфета)	25/30	2,9/2,9	10,4/10,4	15,1/15,1	168,0/168,0	10.8.3.2
Итого за полдник		295/338	15,66/17,76	14,36/15,03	36,76/41,27	343,4/375,96	
Итого за 9-ый день:		1426/1695	60,52/74,02	55,96/67,87	183,23/267,84	1520,3/1801,16	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	№ Рецептуры
			Б	Ж	У		
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	
ДЕНЬ 10							
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	150/200	5,16/8,58	5,73/9,15	22,71/36,50	162,78/268,76	270
	Масло сливочное	5/7	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	41
	Батон «Нарезной»	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Какао на молоке	180/200	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
Итого за завтрак		365/447	11,73/16,77	14,39/19,81	54,81/76,32	392,89/556,95	
Завтрак 2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	100/120	2,8/3,36	3,2/3,84	4,1/4,92	56,0/67,2	119
Обед	Икра свекольная или морковная	40/60	1,02/1,4	2,03/2,57	5,34/7,32	43,03/57,37	54
	Щи с рыбными консервами	150/180	7,2/9,0	4,1/5,12	13,0/16,25	119,0/148,75	19/3
	Макаронник с мясом	150/180	19,8/23,01	21,4/22,5	35,5/39,1	414,8/516,12	292
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,70	16,88/21,10	88,80/111,0	148
	Компот из сухофруктов	150/180	0,35/0,43	0,07/0,09	10,46/11,17	52,16/67,51	122
Итого за обед		530/650	31,61/38,34	28,96/31,98	81,18/94,94	717,79/900,75	
Полдник	Винегрет	40/60	0,58/0,78	4,86/6,48	3,06/4,08	58,5/78,0	82
	Яйцо отварное	40/40	5,3/5,3	4,6/4,6	0,3/0,3	66/66	209

	Батон «Нарезной	30/40	2,25/3,00	0,87/1,16	15,27/20,36	79,2/105,6	117
	Чай с сахаром	180/200	0,06/0,07	0,02/0,03	9,66/10,02	40,00/40,86	392
Итого за полдник		290/340	8,19/9,15	10,35/12,27	28,29/34,76	243,7/290,46	
Итого за 10-ый день:		1285/1557	54,33/67,8	56,9/67,9	168,38/210,94	1410,38/1865,85	
Итого за весь период		13692,2/16462	515,25/626,07	500,15/625,85	1990,23/2481,08	14067,93/17642,53	
Среднее значение за период		1369/1646,2	51,52/62,6	44,183/62,58	199,03/248,1	1406,79/1764,25	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,4%/14,4%	30,4%/31,7%	55,3%/55,4%		