

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МКДОУ д/с № 34

М.П. Н. Николаева

Приказ № 37 от 11.01.2021 г.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ КАЗЕННОМУ
ДОШКОЛЬНОМУ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ
ДЕТСКОМУ САДУ № 34
С. СТАРОБУХАРОВО

1 день

Название блюда	Выход блюда, г		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин С		№ рецептур
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
	Завтрак												
Каша рисовая молочная	150	200	4,78	6,05	6,22	7,68	21,96	31,05	163,01	218,01	1,56	1,82	70
Кофейный напиток на молоке	150	200	3,2	3,78	3,62	4,28	16,59	20,82	108,44	132,76	1,43	1,69	130
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	149
Хлеб пшеничный	48	64	3,79	5,06	0,48	0,64	23,09	30,78	114,72	152,96	0	0	147
Сыр	3,44	5,12	0,79	1,18	1	1,48	0	0	12,38	18,43	0,06	0,08	29
Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	150
2-й завтрак													
Сок	88	88	0,44	0,44	0,09	0,09	8,88	8,88	40,48	40,48	0,8	0,8	134
Обед													
Салат из свежих овощей и фруктов	40	60	0,53	0,69	0,08	0,13	7,17	9,79	30,66	41,86	4,89	6,86	7
Суп крестьянский на мясном бульоне	200	250	3,7	4,8	9,1	11,34	10,37	15,25	139,27	183,52	8,3	11,43	42
Котлета мясная	60	70	12,3	14,15	12,02	13,08	5,74	11,29	180,53	220,18	0,63	1,06	101
Капуста тушенная	120	150	2,18	2,69	4,78	6,03	6,63	8,51	78,06	98,67	47	54,9	50
Компот из свежих яблок	150	200	0,09	0,12	0,09	0,12	12,14	16,01	47,8	63,22	2,86	4,03	128
Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,76	0,38	0,48	13,57	16,96	68,48	85,6	0	0	148
Полдник													
Печенье	14	40	1,05	3	1,65	4,72	10,42	29,76	61,04	174,4	0	0	151
Йогурт питьевой	140	160	4,2	4,8	3,5	4	15,1	17,6	110,6	126,4	0,84	0,96	124
Фрукты свежие	86	91	0,9	0,96	0,3	0,32	12,6	13,44	57,6	61,44	6,66	7,1	156
Итого за день:													
			45,28	55,6	51,54	62,62	164,61	230,49	1308,92	1713,78	75,03	90,73	

2 день

Название блюда	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин С		№ рецептур					
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет						
Завтрак																		
Запеканка творожная	120	150	22,69	30,41	4,63	6,78	8,84	13,35	171,72	241,56	0,92	1,22	81					
Молоко гущенное	20	25	1,44	1,8	1,7	2,13	11,2	14	64	80	0,2	0,25	61					
Какао с молоком	150	200	3,37	4,49	3,85	4,49	15,64	19,61	107,7	130,71	1,57	1,83	120					
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	149					
Хлеб пшеничный	48	64	3,79	5,06	0,48	0,64	23,09	30,78	114,72	152,96	0	0	147					
Сыр	3,44	5,12	0,79	1,18	1	1,48	0	0	12,38	18,43	0,06	0,08	29					
2-й завтрак																		
Сок	88	88	0,44	0,44	0,09	0,09	8,88	8,88	40,48	40,48	0,8	0,8	134					
Обед																		
Салат из свежей моркови	40	60	0,52	0,73	0,04	0,06	6,88	9,03	27,16	35,75	2	2,8	17					
Свекольник на мясном бульоне	200	250	3,63	4,48	7,03	8,39	10,7	14,67	121,09	149,63	12,43	17,23	41					
Гуляш из отварного мяса	75	85	7,86	8,88	8,58	9,83	4,59	7,19	126,94	152,44	2,7	4,3	95					
Рис с овощами	120	140	1,81	2,66	4,69	5,09	16,51	24,5	115,7	154,98	1,7	2,4	60					
Компот из лимона	150	200	0,05	0,08	0,01	0,01	13,15	17,24	51,25	67,4	2,4	3,6	128					
Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,76	0,38	0,48	13,57	16,96	68,48	85,6	0	0	148					
Полдник																		
Булочка	65	80	5,27	6,05	4,27	5,27	31,06	35,33	185,91	215,16	0,39	0,52	140					
Кисломолочный продукт	140	160	4,06	4,62	3,5	4	5,6	6,4	74,2	84,8	0,98	1,12	123					
Итого за день:											57,97	73,68	52,37	218,01	1314,78	1642,95	26,15	36,15

3 день

Название блюда	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин С		№ рецеп-туры
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак													
Каша овсяная	150	200	4,53	5,86	5,78	7,58	13,71	19,17	124,25	167,76	1,43	1,69	69
Молочная	150	200	3,2	3,78	3,62	4,28	16,59	20,82	108,44	132,76	1,43	1,69	130
Кофейный напиток на молоке	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	149
Масло сливочное	48	64	3,79	5,06	0,48	0,64	23,09	30,78	114,72	152,96	0	0	147
Хлеб пшеничный	3,44	5,12	0,79	1,18	1	1,48	0	0	12,38	18,43	0,06	0,08	29
Сыр													
2-й завтрак													
Сок	88	88	0,44	0,44	0,09	0,09	8,88	8,88	40,48	40,48	0,8	0,8	134
Обед													
Салат из свежих овощей	40	60	0,46	0,71	1,08	1,12	1,67	2,59	18,88	24,17	10,17	15,34	8
Борщ на мясном бульоне	200	250	3,89	4,88	8,75	10,38	10,35	14,52	136,25	171,53	21,93	30,13	30
Жаркое по-домашнему	180	210	8,09	9,19	9,95	11,35	13,96	16,47	179,58	206,94	16,7	19,6	96
Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,44	0	0	16,96	20,93	65,6	80,87	0,64	0,73	126
Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,76	0,38	0,48	13,57	16,96	68,48	85,6	0	0	148
Полдник													
Ватрушка с творогом	80	100	7,86	9,75	3,92	5,29	30,63	36,35	191,8	234,91	0,47	0,62	140
Чай с сахаром	150	200	0,16	0,19	0,04	0,05	10,01	13,01	39,03	50,62	0,01	0,01	136
Фрукты свежие	86	91	0,51	0,54	0,19	0,2	5,18	5,43	25,6	26,8	24,32	25,46	157
Итого за день:													
			36,35	44,82	38,91	46,57	164,67	205,98	1158,54	1426,88	77,96	96,15	

4 день

Название блюда	Выход блюда, г		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин С		№ рецеп-туры
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
	Завтрак												
Каша пшеничная молочная	150	200	5,4	7,11	5,63	7,33	20,5	29,1	154,2	211	1,43	1,69	70
Какао с молоком	150	200	3,37	4,49	3,85	4,49	15,64	19,61	107,7	130,71	1,57	1,83	120
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	149
Хлеб пшеничный	48	64	3,79	5,06	0,48	0,64	23,09	30,78	114,72	152,96	0	0	147
Сыр	3,44	5,12	0,79	1,18	1	1,48	0	0	12,38	18,43	0,06	0,08	29
2-й завтрак													
Фрукты	86	91	0,76	0,8	0,21	0,22	7,31	7,74	30,36	32,12	3,73	3,94	160
Обед													
Салат из свежих овощей	40	60	0,68	1	2,24	2,86	4,08	6,22	38,4	53,22	20,6	26	13
Рассольник на мясном бульоне	200	250	3,47	4,35	8,34	10,27	10,86	15,95	133,24	175,25	6,93	9,43	34
Тефтели из рыбы	60	70	14,43	16,22	8,31	10,08	4,87	6,98	151,29	182,81	1,43	1,86	92
Пюре картофельное	120	150	2,44	3,11	3,46	4,57	14,33	17,9	100,43	128,04	16,19	20,12	58
Кисель из свежих ягод	150	200	0,02	0,03	0	0	19,1	23,88	76,48	95,6	0,12	0,15	122
Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,76	0,38	0,48	13,57	16,96	68,48	85,6	0	0	148
Полдник													
Вафли	14	40	0,48	1,36	4,23	12,08	9,06	25,88	75,46	215,6	0	0	152
Чай с сахаром	150	200	0,16	0,19	0,04	0,05	10,01	13,01	39,03	50,62	0,01	0,01	136
Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	150
Итого за день:											52,07	65,11	

5 день

Название блюда	Выход блюд, г			Белки			Жиры			Углеводы			Калорийность			Витамин С		№ рецеп-туры		
	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет				
	1,5-3 года	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет		1,5-3 года	3-7 лет									
Завтрак																				
Каша гречневая	150	200	7,63	10,46	7,08	8,78	17,64	24,81	164,82	220,32	1,43	1,69	66							
молочная																				
Какао с молоком	150	200	3,37	4,49	3,85	4,49	15,64	19,61	107,7	130,71	1,57	1,83	120							
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	149							
Хлеб пшеничный	48	64	3,79	5,06	0,48	0,64	23,09	30,78	114,72	152,96	0	0	147							
Сыр	3,44	5,12	0,79	1,18	1	1,48	0	0	12,38	18,43	0,06	0,08	29							
Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	150							
2-й завтрак																				
Сок	88	88	0,44	0,44	0,09	0,09	8,88	8,88	40,48	40,48	0,8	0,8	134							
Обед																				
Салат из свежих овощей и фруктов	40	60	0,53	0,69	0,08	0,13	7,17	9,79	30,66	41,86	4,89	6,86	7							
Щи на курином бульоне	200	250	2,3	2,74	5,94	7,28	10,71	13,38	106,49	131,52	31,93	35,53	33							
Кура отварная	60	70	9,54	11,22	8,21	9,66	0,26	0,3	93,33	109,8	0	0	110							
Пюре картофельное	120	150	2,44	3,11	3,46	4,57	14,33	17,9	100,43	128,04	16,19	20,12	58							
Компот из кураги	150	200	0,67	0,76	0	0	17,02	21	67,88	83,43	0,51	0,73	126							
Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,76	0,38	0,48	13,57	16,96	68,48	85,6	0	0	148							
Полдник																				
Пряники	14	40	0,67	1,92	0,4	1,12	10,88	31,08	49	140	0	0	49							
Молоко	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	7,05	8,46	87	104,4	1,95	2,34	131							
Фрукты свежие	86	91	0,06	0,07	0	0	7,39	7,87	33,11	35,26	7,7	8,2	58							
Итого за день:											43,76	55,06	44	52,71	153,98	211,17	1172,33	1518,66	66,83	78,18

6 день

Название блюда	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак													
Омлет натуральный	80	80	5,5	5,5	6,51	6,51	2,13	2,13	88,94	88,94	0,52	0,52	79
Овощи тушеные	140	160	2,43	2,78	4,77	6,08	13,23	14,16	106,72	123,59	23,9	25,2	59
Чай с сахаром	150	200	0,16	0,19	0,04	0,05	10,01	13,01	39,03	50,62	0,01	0,01	136
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	149
Сыр	3,44	5,12	0,79	1,18	1	1,48	0	0	12,38	18,43	0,06	0,08	29
Хлеб пшеничный	33	39	2,61	3,08	0,33	0,39	15,87	18,76	78,87	93,21	0	0	147
2-й завтрак													
Сок	88	88	0,44	0,44	0,09	0,09	8,88	8,88	40,48	40,48	0,8	0,8	134
Обед													
Салат из свежих овощей	40	60	0,46	0,71	1,08	1,12	1,67	2,59	18,88	24,17	10,17	15,34	8
Суп гороховый на мясном бульоне	200	250	6,23	8,25	7,97	9,38	15,41	20,15	159,72	199,96	9,9	10,23	42
Плов	160	200	7,97	9,48	8,83	10,29	15,64	23,09	174,59	224,31	1,1	1,44	74
Компот из чернослива	150	200	0,29	0,34	0	0	17,46	21,5	68,88	84,6	0,38	0,44	125
Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,76	0,38	0,48	13,57	16,96	68,48	85,6	0	0	148
Полдник													
Хлеб пшеничный	15	25	1,19	1,98	0,15	0,25	7,22	12,03	35,85	59,75	0	0	147
Молоко	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	7,05	8,46	87	104,4	1,95	2,34	131
Повидло	10	20	0,04	0,08	---	---	6,53	13,06	25	50	0,05	1	153
Фрукты свежие	86	91	0,3	0,32	0,3	0,32	7,45	7,84	34,2	36	9,88	10,4	144
Итого за день:											1317,11	58,72	67,8

7 день

Название блюда	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин С		№ рецептуры
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак													
Запеканка творожная	120	150	19,99	26,71	3,54	6,65	8,57	12,31	158,52	220,68	0,84	1,12	81
Молоко сгущенное	20	25	1,44	1,8	1,7	2,13	11,2	14	64	80	0,2	0,25	61
Какао с молоком	150	200	3,37	4,49	3,85	4,49	15,64	19,61	107,7	130,71	1,57	1,83	120
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	149
Хлеб пшеничный	48	64	3,79	5,06	0,48	0,64	23,09	30,78	114,72	152,96	0	0	147
Сыр	3,44	5,12	0,79	1,18	1	1,48	0	0	12,38	18,43	0,06	0,08	29
2-й завтрак													
Сок	88	88	0,44	0,44	0,09	0,09	8,88	8,88	40,48	40,48	0,8	0,8	134
Обед													
Салат свекольный с черносливом	40	60	0,66	0,95	0,03	0,04	10,57	16,39	44,17	68,28	3,4	4,5	20
Суп с фрикадельками	200	250	5,23	5,65	11,63	13,73	10,17	11,37	167,39	192,98	11,33	12,63	45
Макароны	120	140	4,62	7,42	3,67	4,26	30,73	49,55	177,36	271	0	0	78
Фрикадельки в томатном соусе	60	70	8,66	9,65	11,38	12,78	4,74	6,71	155,31	197,74	1,1	1,4	89
Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,44	0	0	16,96	20,93	65,6	80,87	0,64	0,73	126
Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,76	0,38	0,48	13,57	16,96	68,48	85,6	0	0	148
Полдник													
Печенье	14	40	1,05	3	1,65	4,72	10,42	29,76	61,04	174,4	0	0	151
Йогурт питьевой	140	160	4,2	4,8	3,5	4	15,1	17,6	110,6	126,4	0,84	0,96	124
Итого за день:			57,47	75,49	46,59	59,25	183,63	262,19	1398,72	1888,84	24,78	31,7	

8 день

Название блюд	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин С		№ рецеп-туры	
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет		
Завтрак														
Каша манная молочная	150	200	4,65	6,04	5,85	7,29	17,37	24,73	140,41	188,65	1,43	1,69	71	
Кофейный напиток на молоке	150	200	3,2	3,78	3,62	4,28	16,59	20,82	108,44	132,76	1,43	1,69	130	
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	149	
Хлеб пшеничный	48	64	3,79	5,06	0,48	0,64	23,09	30,78	114,72	152,96	0	0	147	
Сыр	3,44	5,12	0,79	1,18	1	1,48	0	0	12,38	18,43	0,06	0,08	29	
Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	150	
2-й завтрак														
Сок	88	88	0,44	0,44	0,09	0,09	8,88	8,88	40,48	40,48	0,8	0,8	134	
Обед														
Салат из яблок и моркови	40	60	0,47	0,61	0,08	0,13	6,56	9,03	26,82	37,06	3,29	4,86	16	
Суп овощной на мясном бульоне	200	250	4,13	5,08	9,97	12,49	8,9	11,3	142,45	178,6	19,75	25,75	41	
Ежики из мяса и риса	140	160	10,97	12,82	8,44	9,52	14,8	22,23	180,28	227,94	0,5	0,8	107	
Томатный соус	30	40	0,62	0,98	4,5	4,54	3,82	5,98	58,1	68,22	1,14	1,9	119	
Компот из сухофруктов	150	200	0,38	0,44	0	0	16,96	20,93	65,6	80,87	0,64	0,73	126	
Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,76	0,38	0,48	13,57	16,96	68,48	85,6	0	0	148	
Полдник														
Ватрушка с творогом	80	100	7,86	9,75	3,92	5,29	30,63	36,35	191,8	234,91	0,47	0,62	140	
Чай с сахаром	150	200	0,16	0,19	0,04	0,05	10,01	13,01	39,03	50,62	0,01	0,01	136	
Фрукты свежие	86	91	0,62	0,66	0,31	0,33	6,24	6,64	36,19	38,54	138,6	147,6	159	
Итого за день:											1321,03	1631,49	168,12	185,73

9 день

Название блюда	Выход блюда, г		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин С		№ рецептур
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак													
Каша «Дружба» молочная	150	200	5,06	6,6	5,4	6,26	21,55	30,17	154,89	203,53	1,43	1,69	68
Какао напиток на молоке	150	200	3,37	4,49	3,85	4,49	15,64	19,61	107,7	130,71	1,57	1,83	120
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	149
Хлеб пшеничный	48	64	3,79	5,06	0,48	0,64	23,09	30,78	114,72	152,96	0	0	147
Сыр	3,44	5,12	0,79	1,18	1	1,48	0	0	12,38	18,43	0,06	0,08	29
2-й завтрак													
Сок	88	88	0,44	0,44	0,09	0,09	8,88	8,88	40,48	40,48	0,8	0,8	134
Обед													
Салат из свежих овощей и фруктов	40	60	0,53	0,69	0,08	0,13	7,17	9,79	30,66	41,86	4,89	6,86	16
Суп рыбный	200	250	7,86	10,97	6,87	8,37	11,55	15,18	140,21	180,99	7,07	8,21	43
Тефтели из рыбы	60	70	14,43	16,22	8,31	10,08	4,87	6,98	151,29	182,81	1,43	1,86	92
Пюре картофельное	120	150	2,44	3,11	3,46	4,57	14,33	17,9	100,43	128,04	16,19	20,12	58
Кисель из свежих ягод	150	200	0,02	0,03	0	0	19,1	23,88	76,48	95,6	0,12	0,15	122
Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,76	0,38	0,48	13,57	16,96	68,48	85,6	0	0	148
Полдник													
Булочка	65	80	5,27	6,05	4,27	5,27	31,06	35,33	185,91	215,16	0,39	0,52	140
Исломолочный продукт	140	160	4,06	4,62	3,5	4	5,6	6,4	74,2	84,8	0,98	1,12	123
Фрукты свежие	86	91	0,62	0,66	0,07	0,07	6,56	6,94	29,67	31,39	6,9	7,3	155
Итого за день:											1625,41	41,83	50,54

10 день

Название блюда	Выход блюда, г		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин С		№ рецеп-туры
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак													
Каша рисовая молочная	150	200	4,78	6,05	6,22	7,68	21,96	31,05	163,01	218,01	1,56	1,82	72
Кофейный напиток на молоке	150	200	3,2	3,78	3,62	4,28	16,59	20,82	108,44	132,76	1,43	1,69	130
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	0	0	149
Хлеб пшеничный	48	64	3,79	5,06	0,48	0,64	23,09	30,78	114,72	152,96	0	0	147
Сыр	3,44	5,12	0,79	1,18	1	1,48	0	0	12,38	18,43	0,06	0,08	29
Яйцо	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8	0	0	150
2-й завтрак													
Сок	88	88	0,44	0,44	0,09	0,09	8,88	8,88	40,48	40,48	0,8	0,8	134
Обед													
Салат из свежих овощей	40	60	0,68	1	2,24	2,86	4,08	6,22	38,4	53,22	20,6	26	13
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	250	2,39	3,07	3,97	4,75	15,71	20,11	108,54	135,77	1,47	2,21	163
Кура отварная	60	70	9,54	11,22	8,21	9,66	0,26	0,3	93,33	109,8	0	0	110
Овощи тушеные	140	160	2,43	2,78	4,77	6,08	13,23	14,16	106,72	123,59	23,9	25,2	59
Компот из лимона	150	200	0,11	0,14	0,1	0,2	13,33	17,42	53,23	69,38	4,8	6	128
Хлеб ржаной	32	40	2,21	2,76	0,38	0,48	13,57	16,96	68,48	85,6	0	0	148
Полдник													
Оладьи со стученным молоком	65/15	80/20	4,93	6,14	10,2	11,9	33,82	40,68	276,83	328,21	0,54	0,72	141
Чай с сахаром	150	200	0,16	0,19	0,04	0,05	10,01	13,01	39,03	50,62	0,01	0,01	136
Фрукты свежие	86	91	0,31	0,33	0,23	0,25	7,32	7,79	32,34	34,44	3,85	4,1	154
Итого за день:			40,88	48,96	49,78	58,63	179,31	225,53	1351,78	1649,12	59,02	68,63	

Название блюда	Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Витамин С	
	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет
Итого за весь период	455,43	565,29	449,22	545,03	1668,72	2200,01	12598,82	16026,77	646,51	763,32
Среднее значение за период	45,54	56,53	44,92	54,5	166,87	220	1259,88	1602,68	64,65	76,33
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	4	4	4	3	14	14			5	5