

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ

детский сад № 34

Приказ № 34 от 08.08.2024

Г.П. Николаева
детский сад
№34



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ КАЗЕННОМУ

ДОШКОЛЬНОМУ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ

ДЕТСКОМУ САДУ № 34

С.СТАРОБУХАРОВО

1 день

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецен-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	
Завтрак											
Каша рисовая молочная	150	180	3,66	4,44	5,22	6,33	16,69	23,17	128,62	167,92	72
Кофейный напиток на молоке	180	200	2,36	2,66	2,66	2,99	12,17	13,85	79,67	90,27	130
Хлеб пшеничный вит.	20	30	1,55	2,32	0,17	0,25	10,14	15,21	49,2	73,8	147(6)
Сыр	3,2	4,8	0,74	1,1	0,93	1,39	0	0	11,52	17,28	29
Итого	353,2	414,8	8,31	10,52	8,98	10,96	39	52,23	269,01	349,27	
2-й завтрак											
Сок	150	180	0,25	0,9	0	0	13,65	16,38	70	90	134
Итого	150	180	0,25	0,9	0	0	13,65	16,38	70	90	
Обед											
Салат свекольно-яблочный	40	60	0,49	0,72	0,07	0,1	4,61	7,37	20,44	32,36	20
Суп крестьянский на мясном бульоне	150	200	3,08	3,85	5,81	7,5	11,58	14,19	112	140,9	42
Котлета мясная	50	70	12,28	14,11	12	13,05	6	11,72	181,23	221,17	101
Капуста тушеная	110	130	2,02	2,36	4,08	5,01	6,4	7,29	70,27	83,46	50
Компот из свежих яблок	150	180	0,07	0,09	0,07	0,09	8,75	10,14	34,63	40,22	128
Хлеб пшеничный вит.	20	30	1,55	1,16	0,17	0,25	10,14	15,21	49,2	73,8	147(6)
Хлеб ржаной	20	27,5	1,38	1,9	0,24	0,33	8,48	11,66	42,8	58,85	148
Итого	540	697,5	20,87	25,35	22,44	26,33	55,96	77,58	510,57	650,76	
Полдник											
Печенье	15	30	1,13	2,25	1,77	3,54	11,16	22,32	65,4	130,8	151
Кисломолочный продукт	100	120	3,05	3,66	2,5	3	6,25	7,5	62	74,4	124
Фрукты свежие - яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	156
Итого	215	250	4,58	6,31	4,67	6,94	27,21	39,62	172,4	250,2	
Итого за день:	1258,2	1542,3	34,01	43,08	36,09	44,23	135,82	185,81	1021,98	1340,23	

2 день

Название блюд	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ 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	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	150	180	4,38	5,58	4,86	6,17	15,9	22,7	124,89	168,93	70
Какао с молоком	180	200	2,72	3,05	2,98	3,32	11,46	12,97	81,44	91,7	120
Хлеб пшеничный вит.	25	35	1,93	2,71	0,21	0,29	12,68	17,75	61,5	86,1	147
Сыр	3,2	4,8	0,74	1,1	0,93	1,39	0	0	11,52	17,28	29
Итого	358,2	419,8	9,77	12,44	8,98	11,17	40,04	53,42	279,35	364,01	
2-й завтрак											
Фрукты - бананы	100	120	1,5	1,8	0,5	0,6	21	25,2	96	116	156
Итого	100	120	1,5	1,8	0,5	0,6	21	25,2	96	116	
Обед											
Салат из св.овощей	40	60	0,72	1,04	1,04	2,06	2,88	4,73	23,58	41,22	13
Рассольник на мясном бульоне	150	200	2,98	3,74	5,73	7,1	13,3	16,59	117,88	146,44	34
Тефтели из рыбы	50	70	8,2	9,63	3,73	4,63	4,18	6,88	82,5	106,7	92
Пюре картофельное	110	130	2,46	2,94	2,8	3,82	14,48	16,59	95,28	115,03	58
Кисель	150	180	0,02	0,03	0	0	19,1	23,88	76,48	95,6	122
Хлеб пшеничный вит.	20	30	1,55	2,32	0,17	0,25	10,14	15,21	49,2	73,8	147(1)
Хлеб ржаной	20	27,5	1,38	1,9	0,24	0,33	8,48	11,66	42,8	58,85	148
Итого	540	697,5	17,31	21,6	13,71	18,19	72,56	95,54	487,72	637,64	
Полдник											
Вафли	15	30	0,51	1,02	4,53	9,06	9,71	19,41	75	150	152
Чай с сахаром	150	180	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	8,02	27,66	31,73	136
Ййцо	60	60	6,5	6,5	5,98	5,98	0,36	0,36	81,64	81,64	150
Итого	225	270	7,17	7,72	10,55	15,09	17,09	27,79	184,3	263,37	
Итого за день:	1223,2	1507,3	35,75	43,56	33,74	45,05	150,69	201,95	1047,37	1381,02	

3 день

Название блюд	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ 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	
Завтрак											
Каша ячневая молочная	150	180	4,14	5,42	4,54	5,72	15,87	23,98	121,05	169,65	69
Кофейный напиток на молоке	180	200	2,36	2,66	2,66	2,99	12,17	13,85	79,67	90,27	130
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	149
Хлеб пшеничный вит.	20	30	1,55	2,32	0,17	0,25	10,14	15,21	49,2	73,8	147(1)
Итого	355	415	8,09	10,44	11	12,59	38,25	53,11	282,97	366,77	
2-й завтрак											
Йогурт	100	100	5	5	1,5	1,5	8,5	8,5	70	70	134(1)
Итого	100	100	5	5	1,5	1,5	8,5	8,5	70	70	
Обед											
Салат из свежих овощей	40	60	0,64	0,91	1,04	2,06	3,28	5,13	24,06	41,28	14
Борщ на мясном бульоне	150	200	3,64	4,45	5,44	7,24	13,69	16,29	118,84	148,56	30
Жаркое по-домашнему	150	180	8,31	9,24	8,83	10,53	15,74	18,49	177,94	208,14	96
Компот из сухофруктов	150	180	0,54	0,67	2,6	3,24	16,97	20,42	68,38	82,49	126
Хлеб пшеничный вит.	20	30	1,55	2,32	0,17	0,25	10,14	15,21	49,6	73,8	147(1)
Хлеб ржаной	20	27,5	1,38	1,9	0,24	0,33	8,48	11,66	42,8	58,85	148
Итого	530	677,5	16,06	19,49	18,32	23,65	68,3	87,2	481,22	613,12	
Полдник											
Ватрушка с творогом	80	90	7,64	9,26	4,99	6,63	26,23	30,56	182,97	221,64	140
Чай с сахаром	150	180	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	8,02	27,66	31,73	136
Итого	230	270	7,8	9,46	5,03	6,68	33,43	38,58	210,63	254,37	
Итого за день:	1215	1462,5	36,95	44,39	35,85	44,42	148,48	187,39	1044,82	1304,26	

4 ДЕНЬ

4 день

Название блюд	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ 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	
Завтрак											
Запеканка творожная	150	180	18,87	22,69	12,31	15,45	7,4	9,63	219	272,15	81
Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,28	1,7	8,4	11,2	48	64	61
Чай без сахара	180	200	0,16	0,2	0,04	0,05	0,03	0,04	1,13	1,41	136(1)
Хлеб пшеничный вит.	20	30	1,55	2,32	0,17	0,25	10,14	15,21	49,2	73,8	147
Сыр	3,2	4,8	0,74	1,1	0,93	1,39	0	0	11,52	17,28	29
Итого	368,2	434,8	22,4	27,75	14,73	18,84	25,97	36,08	328,85	428,64	
2-й завтрак											
Сок	150	180	0,25	0,9	0	0	13,65	16,38	70	90	134
Итого	150	180	0,25	0,9	0	0	13,65	16,38	70	90	
Обед											
Салат из св. моркови	40	60	0,42	0,68	0,03	0,05	3,3	5,74	13,39	23,18	17
Свекольник на мясном бульоне	150	200	3,24	4	6,15	7,93	13,33	16,02	121,85	151,87	41
Гуляш из отварного мяса	50	70	8,23	9,19	9,71	11,45	4,59	6,81	138,49	166,88	95
Рис с овощами	110	130	1,81	2,59	4,69	5,09	16,51	24,13	115,7	153,37	60
Компот из лимона	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,21	8,25	28,91	33,29	128
Хлеб пшеничный вит.	25	35	1,93	2,71	0,21	0,29	12,68	17,75	61,5	86,1	147
Хлеб ржаной	20	27,5	1,38	1,9	0,24	0,33	8,48	11,66	42,8	58,85	148
Итого	540	697,5	17,08	21,15	21,04	25,15	66,1	90,36	522,64	673,54	
Полдник											
Булочка	70	80	4,77	5,51	4,3	5,28	25,94	30,2	163,49	192,27	140
Кисломолочный продукт	100	120	3,05	3,66	2,5	3	6,25	7,5	62	74,4	123
Яйцо	60	60	6,5	6,5	5,98	5,98	0,36	0,36	81,64	81,64	150
Итого	210	240	14,32	15,67	12,78	14,26	32,55	38,06	307,13	348,31	
Итого за день:	1253,2	1527,3	54,05	65,47	48,55	58,25	138,27	180,88	1228,62	1540,49	

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ 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	
Завтрак											
Каша гречневая молочная	150	180	4,57	5,86	6,31	7,62	15,22	21,67	136,03	179,03	66
Какао с молоком	180	200	2,72	3,05	2,98	3,32	11,46	12,97	81,44	91,7	120
Хлеб пшеничный вит.	25	35	1,93	2,71	0,21	0,29	12,68	17,75	61,5	86,1	147
Итого	355	415	9,22	11,62	9,5	11,23	39,36	52,39	278,97	356,83	
2-й завтрак											
Фрукты - яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	144
Итого	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	
Обед											
Салат свекольно-яблочный	40	60	0,49	0,72	0,07	0,1	4,61	7,37	20,44	32,36	20
Щи на курином бульоне	150	200	2,16	2,57	4,75	5,86	10,83	12,78	95,56	115,11	33
Кура отварная	50	70	9,35	13,09	8,05	11,27	0,25	0,35	91,5	128,1	110
Пюре картофельное	110	130	2,46	2,94	2,8	3,82	14,48	16,59	95,28	115,03	58
Компот из сухофруктов	150	180	0,54	0,67	2,6	3,24	16,97	20,42	68,38	82,49	126
Хлеб пшеничный вит.	20	25	1,55	1,93	0,17	0,21	10,14	12,68	49,2	61,5	147
Хлеб ржаной	20	27,5	1,38	1,9	0,24	0,33	8,48	11,66	42,8	58,85	148
Итого	540	692,5	17,93	23,82	18,68	24,83	65,76	81,85	487,76	593,44	
Полдник											
Пряники	15	30	0,72	1,44	0,42	0,84	11,66	23,31	52,5	105	49
Молоко	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	7,05	8,46	87	104,4	131
Яйцо	60	60	6,5	6,5	5,98	5,98	0,36	0,36	81,64	81,64	150
Итого	225	270	11,42	12,98	11,2	12,58	19,07	32,13	221,14	291,04	
Итого за день:	1220	1477,5	38,97	48,82	39,78	49,04	133,99	176,17	1032,87	1286,31	

6 день

Название блюд	Выход блюд, г		Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность		№ рецеп-туры
	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	7,62	8,46	2,24	2,24	115,63	115,63	79
Овощи тушеные	110	130	2,25	4,24	11,8	14,44	95,49	115,92	59
Чай с сахаром	150	180	0,16	0,04	7,02	8,02	27,66	31,73	136
Сыр	3,2	4,8	0,74	0,93	0	0	11,52	17,28	29
Хлеб пшеничный вит.	15	25	1,16	0,13	7,61	12,68	36,9	61,5	147(3)
Итого	358,2	419,8	11,93	13,8	28,67	37,38	287,2	342,06	
2-й завтрак									
Сок	150	180	0,25	0	13,65	16,38	70	90	134
Итого	150	180	0,25	0	13,65	16,38	70	90	
Обед									
Салат из свежих овощей	40	60	0,64	1,04	2,06	3,28	24,06	41,28	14
Суп гороховый на мясном бульоне	150	200	4,88	5,63	7,42	14,91	131,27	171,98	42
Плов	180	210	8,61	8,18	9,42	22,49	200,44	248,52	74
Компот из сухофруктов	150	180	0,54	2,6	3,24	16,97	68,38	82,49	126
Хлеб ржаной	30	37,5	2,07	0,36	0,45	12,72	64,2	80,25	148(1)
Итого	550	687,5	16,74	17,81	22,59	70,37	488,35	624,52	
Полдник									
Хлеб пшеничный вит.	40	50	3,09	0,34	0,42	20,28	98,4	123	147(2)
Молоко	150	180	4,2	4,8	5,76	7,05	87	104,4	131
Повидло	10	20	0,04	0	0	6,53	25	37,5	153
Итого	200	250	7,33	5,14	6,18	33,86	210,4	264,9	
Итого за день:	1258,2	1537,3	36,25	36,75	43,97	146,55	1055,95	1321,48	

7 ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюд, г		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ 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	
Завтрак											
Каша «Дружба» молочная	150	180	4,11	4,78	4,67	5,08	15,94	20,08	122,41	144,6	68
Какао на молоке	180	200	2,72	3,05	2,98	3,32	11,46	12,97	81,44	91,7	120
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	149
Хлеб пшеничный вит.	20	35	1,55	2,71	0,17	0,29	10,14	17,75	49,2	86,1	147(4)
Итого	355	420	8,42	10,58	11,45	12,32	37,61	50,87	286,1	355,45	
2-й завтрак											
Фрукты - бананы	100	120	1,5	1,8	0,5	0,6	21	25,2	96	116	156
Итого	100	120	1,5	1,8	0,5	0,6	21	25,2	96	116	
Обед											
Салат свекольно-яблочный	40	60	0,49	0,72	0,07	0,1	4,61	7,37	20,44	32,36	20
Суп рыбный	150	200	5,73	7,76	2,84	4,13	12,2	15,94	98,53	133,42	43
Тефтели из рыбы	50	70	8,2	9,63	3,73	4,63	4,18	6,88	82,5	106,7	92
Пюре картофельное	110	130	2,46	2,94	2,8	3,82	14,48	16,59	95,28	115,03	58
Кисель	150	180	0,02	0,03	0	0	19,1	23,88	76,48	95,6	122
Хлеб пшеничный вит.	20	25	1,55	1,93	0,17	0,21	10,14	12,68	49,2	61,5	147(1)
Хлеб ржаной	30	37,5	2,07	2,59	0,36	0,45	12,72	15,9	64,2	80,25	148
Итого	550	702,5	20,52	25,6	9,97	13,34	77,43	99,24	486,63	624,86	
Полдник											
Булочка	70	80	4,77	5,51	4,3	5,28	25,94	30,2	163,49	192,27	140
Кисломолочный продукт	100	120	3,05	3,66	2,5	3	6,25	7,5	62	74,4	123
Яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	150
Итого	230	260	8,22	9,57	7,2	8,68	41,99	47,5	270,49	311,67	
Итого за день:	1235	1502,5	38,66	47,55	29,12	34,94	178,03	222,81	1139,22	1407,98	

8 день

Название блюд	Выход блюд, г		Белки	Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ 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		
Завтрак											
Каша манная молочная	160	200	4,4	5,42	5,96	7,08	17,47	23,7	141,47	180,63	71
Кофейный напиток на молоке	180	200	2,36	2,66	2,66	2,99	12,17	13,85	79,67	90,27	130
Хлеб пшеничный вит.	10	25	0,77	1,93	0,08	0,21	5,07	12,68	24,6	61,5	147(5)
Сыр	3,2	4,8	0,74	1,1	0,93	1,39	0	0	11,52	17,28	29
Итого	353,2	429,8	8,27	11,11	9,63	11,67	34,71	50,23	257,26	349,68	
2-й завтрак											
Йогурт	100	100	5	5	1,5	1,5	8,5	8,5	70	70	123
Итого	100	100	5	5	1,5	1,5	8,5	8,5	70	70	
Обед											
Салат из моркови и яблок	40	60	0,47	0,66	0,08	0,13	4,57	7,33	19,24	30,68	16
Суп овощной на мясном бульоне	150	200	3,47	4,33	5,5	7,23	9,77	13,51	108,34	137,28	41
Ежики из мяса и риса	110	130	3,68	4,72	3,58	3,98	24,46	31,43	147,03	183,38	107
Томатный соус	30	40	0,62	0,93	3,73	4,26	3,83	5,7	51,23	64,64	119
Компот из сухофруктов	150	180	0,54	0,67	2,6	3,24	16,97	20,42	68,38	82,49	126
Хлеб пшеничный вит.	20	30	1,55	2,32	0,17	0,25	10,14	15,21	49,2	73,8	147(6)
Хлеб ржаной	20	27,5	1,38	1,9	0,24	0,33	8,48	11,66	42,8	58,85	148(1)
Итого	520	667,5	11,71	15,53	15,9	19,42	78,22	105,26	486,22	631,12	
Полдник											
Ватрушка с творогом	80	90	7,64	9,26	4,99	6,63	26,23	30,56	182,97	221,64	140
Чай с сахаром	150	180	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	8,02	27,66	31,73	136
Итого	230	270	7,8	9,46	5,03	6,68	33,25	38,58	210,63	253,37	
Итого за день:	1203,2	1457,3	32,78	41,1	32,06	39,27	154,68	202,57	1024,11	1304,17	

9 ДЕНЬ

УДЕНЬ

Название блюд	Выход блюд, г		Белки	Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№ 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		
Завтрак											
Запеканка творожная	150	180	18,87	22,69	12,31	15,45	7,4	9,63	219	272,15	81
Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,28	1,7	8,4	11,2	48	64	61
Чай без сахара	180	200	0,16	0,2	0,04	0,05	0,03	0,04	1,13	1,41	120
Хлеб пшеничный вит.	10	25	0,77	1,93	0,08	0,21	5,07	12,68	24,6	61,5	147(5)
Итого	355	425	20,88	26,26	13,71	17,41	20,9	33,55	292,73	399,06	
2-й завтрак											
Сок	150	180	0,25	0,9	0	0	13,65	16,38	70	90	134
Итого	150	180	0,25	0,9	0	0	13,65	16,38	70	90	
Обед											
Салат свекольно-яблочный	40	60	0,49	0,72	0,07	0,1	4,61	7,37	20,44	32,36	20
Суп с фрикадельками	150	200	3,65	4,4	6,3	8,17	11,01	12,78	116,6	143,56	45
Макароны	110	130	3,68	4,72	3,58	3,98	24,46	31,43	147,03	183,38	78
Фрикадельки в томатном соусе	50	70	6,98	7,83	8,44	10,19	4,74	6,91	122,21	149,74	89
Компот из свежих яблок	150	180	0,07	0,09	0,07	0,09	8,75	10,14	34,63	40,22	126
Хлеб пшеничный вит.	10	15	0,77	1,16	0,08	0,13	5,07	7,61	24,6	36,9	147(7)
Хлеб ржаной	30	37,5	2,07	2,59	0,24	0,45	12,72	15,9	64,2	80,25	148(1)
Итого	540	692,5	17,71	21,51	18,9	23,11	71,36	92,14	529,71	666,41	
Полдник											
Печенье	15	30	1,13	2,25	1,77	3,54	11,16	22,32	65,4	130,8	151
Кисломолочный продукт	100	120	3,05	3,66	2,5	3	6,25	7,5	62	74,4	123
Яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	144
Итого	215	250	10,68	12,41	10,25	12,52	17,77	30,18	209,04	286,84	
Итого за день:	1260	1547,5	49,52	61,08	42,86	53,04	123,68	172,25	1101,48	1442,31	

10 день

10 ДЕНЬ

Название блюд	Выход блюд, г		Белки	Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		№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		
Завтрак											
Каша рисовая молочная	150	180	3,66	4,44	5,22	6,33	16,69	23,17	128,62	167,92	72
Кофейный напиток на молоке	180	200	2,36	2,66	2,66	2,99	12,17	13,85	79,67	90,27	130
Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,07	0,07	33,05	33,05	149
Хлеб пшеничный вит.	15	25	1,16	1,93	0,13	0,21	7,61	12,68	36,9	61,5	147(3)
Итого	350	410	7,22	9,07	11,64	13,16	36,54	49,77	278,24	352,74	
2-й завтрак											
Фрукты - яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	144
Итого	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	
Обед											
Салат из свежих овощей	40	60	0,64	0,91	1,04	2,06	3,28	5,13	24,06	41,28	14
Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	2,28	2,9	2,26	3,54	15,14	19,08	90,86	120,69	163
Кура отварная	50	70	9,35	13,09	8,05	11,27	0,25	0,35	91,5	128,1	110
Овощи тушеные	110	130	2,25	2,86	4,24	5,09	11,8	14,44	95,49	115,92	59
Компот из лимона	150	180	0,07	0,08	0,01	0,01	7,21	8,25	28,91	33,29	128
Хлеб пшеничный вит.	25	30	1,93	2,32	0,21	0,25	12,68	15,21	61,5	73,8	147(8)
Хлеб ржаной	30	37,5	2,07	2,59	0,36	0,45	12,72	15,9	64,2	80,25	148(1)
Итого	555	707,5	18,59	24,75	16,53	22,67	63,08	78,36	456,52	593,33	
Полдник											
Булочка	70	80	4,77	5,51	4,3	5,28	25,94	30,2	163,49	192,27	140
Чай с сахаром	150	180	0,16	0,2	0,04	0,05	7,02	8,02	27,66	31,73	136
Итого	220	260	4,93	5,71	4,34	5,33	32,96	38,22	191,15	224	
Итого за день:	1225	1477,5	31,14	39,93	32,91	41,56	142,38	176,15	970,91	1215,07	

Название блюд	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	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	388,08	479,31	367,71	453,77	1452,57	1894,27	10703,97	13543,32
Среднее значение за период	39	48	37	45	145	189	1067	1354
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	4	4	3	3	13	14		