

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Кадуйского муниципального района
«Детский сад №2 «Малыш»
п. Кадуй**



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 2 Малыш»
С.В. Аникина
Приказ №77/1 от 02.09.2023г.

**Примерное десятидневное меню для питания детей,
посещающих МБДОУ «Детский сад №2 «Малыш»**

День 1	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техно логич еской карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша пшеничная на молоке	180	200	6/69	7,15	7,25	9,39	24,8	27,58	197,0	218,9	---	---	65
Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	200	1,5	2,01	1,8	2,39	19,2	25,65	98,55	131,4	0,27	0,36	99
Хлеб пшеничный с сыром	30/5/ 15	40/10/20	6,5	8,5	8,62	14,91	14,93	19,51	162,6	255,42	0,035	0,07	
Итог	380	470	14,69	17,66	17,67	26,69	58,93	72,94	458,15	605,72	0,305	0,43	
Завтрак 2													
Апельсин	100	150	0,5	0,75	----	-----	6.6	9.9	28	42	2	3	---
Обед													
Суп гороховый	200	250	6,9	8,6	3,24	4,05	23,1	28,8	158,4	197,5	4,6	5,75	1,2
Гуляш из курицы	70	100	13,43	19,19	8,34	11,91	5,0	7,09	147,8	211,11	0,35	0,5	34
Греча рассыпчатая	120	150	6,13	7,66	6,22	7,78	29,86	37,33	203	254	---	---	73
Салат свекольно – яблочный с маслом	40	50	0,4	0,5	2,4	3,0	2,73	3,41	39,44	49,3	3,72	4,65	91
Компот из сухофруктов	150	200	0,13	0,18	0	0	16,13	21,5	62,97	83,97	0,03	0,04	114
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	
Итог	610	810	28,92	39,99	20,56	27,46	87,08	118,65	665,9	904,48	8,7	10,94	
Полдник													
Сок фруктовый	180	220	3,06	4,08	3,6	4,8	7,83	10,45	77,85	103,8	1,05	1,4	126
Хлеб пшеничный(печенье)	20	30	1,54	3,08	0,6	1,2	9,96	19,92	52,4	104,8			
Итог	200	250	4,6	7,16	4,2	6,0	17,79	30,37	130,2	208,6	1,05	1,4	
Ужин													
Оладьи с повидлом	200/20	220/30	5,28	6,6	9,52	11,9	26,53	33,16	213,84	267,3	0,287	0,338	118
Чай с лимоном	18/10	200/10	2,1	2,8	2,4	3,2	14,75	19,67	85,58	114,1	1,41	1,88	106
Итог	410	460	7,38	9,4	11,92	15,1	41,28	52,83	299,42	381,4	1,69	2,21	
Итог за день	1700	2140	56,09	74,96	54,35	75,25	211,68	284,69	1581,68	2142,2	13,74	17,98	

День 2	Выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ технолог ической карты
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша кукурузная молочная	180	200	6/9	7,68	8,7	9,7	28,8	32,1	332,4	246	---	---	64
Какао с молоком	150	200	3,3	4,4	3,6	4,8	16,58	22,1	117,7	157	1,2	1,6	101
Хлеб пшеничный	30/5	30/10	1,8	2,38	5,68	8,7	11,5	14,94	89,3	149,5	---	---	
Итог	365	440	12.0	14,46	17.98	23,2	56.88	69,14	428.4	552,5	1,2	1,6	
Завтрак 2													
Яблоко 1 штука	120	120	0,48	0,48	---	---	12,5	12,5	54	54	12	12	---
Обед													
Свекольник со сметаной	200	250	6.7	3.34	4.36	5.45	20.5	25,62	127	158	7.02	8.77	5
Рожки с маслом и ½ яйца, помидор св. (долька)	185	205	22,7	25,24	25,6	28,51	12,16	13,51	369,7	410,83	36,5	40,6	29
Компот из кураги и изюма	150	200	0,12	0,16	0	0	11,24	14,99	45,48	60,64	1,29	1,72	111
Хлеб ржаной	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	---
Итог	565	715	27.42	32.6	30.23	34,68	54.16	74.64	596,48	744.14	44,81	49.34	
Полдник													
Компот из свежих фруктов	180	220	0,75	1,0	0	0	9,98	13,3	42	56	3	4	---
печенье	20	30	2,5	2,5	7,1	7,1	18,3	18,3	148	148	---	---	---
Итог	200	250	3,25	3,5	7,1	7,1	28,28	31,6	190	204	3	4	
Ужин													
Рагу овощное с мясом	200	220	17,85	20,85	11,54	13,48	28,92	33,76	290,0	339,72	0,138	0,184	45,71,96
Чай .сладкий	180	200	-----	0,38	-----	0,07	-----	1,6	-----	8,05	---	11,9	---
Хлеб пшеничный	30	35	0,05	0,07	0,007	0,01	11,48	15,31	46,21	61,62	1,41	1,88	106
			2,31	2,31	0,9	0,9	14,9	14,9	78,9	78,9	---	---	---
Итог	410	455	18,96	23,61	11,69	14,46	53,38	65,57	396,8	488,29	1,548	13,964	
Итог за день	1660	1980	62.11	74.65	67.0	79.44	205,2	253,45	1665,7	2042,9	62,55	80.9	

День 4	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техно логич еской карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша манная молочная	180	200	4,6	6,23	6,67	8,9	19,25	25,67	154,7	206,3	---	---	60
Какао с молоком	150	200	3,3	4,4	3,6	4,8	16,57	22,1	117,7	157	1,2	1,6	101
Хлеб пшеничный с сыром(маслом)	30/5	40/10	1,8	3,14	6,68	9,45	13,5	20,01	137,4	183,2	---	---	
Итог	365	450	9,7	13,77	16,95	23,15	49,32	67,78	409,8	546,5	1,2	1,6	
Завтрак 2													
Банан 1 штука	100	150	1,49	2,23	--	--	20,84	31,26	88,94	133,42	10	15	---
Обед													
Суп рыбный со сметаной	150	200	9,7	12,99	2,25	3,0	7,18	9,58	97,4	129,92	5,93	7,9	26
Рис рассыпчатый с курой и подливой (плов)	60/20	75/30	8,4	10,51	2,43	3,04	6,68	8,35	82,2	102,8	1,83	2,28	93,44
Салат из свеклы с маслом	120	130	0,32	0,363	6,18	6,87	31,37	34,86	187,2	208,07	---	---	81
Компот из консервированных плодов	40	50	0,14	0,17	4,02	5,03	6,5	8,14	64,5	80,73	3,8	4,75	89
Хлеб ржаной	150	200	0,11	0,15	0	0	18,75	25,0	61,5	82,0	1,48	1,98	109
	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	---
Итог	570	745	20,6	28,58	15,24	18,66	80,74	106,45	547,1	712,12	13,04	16,91	
Полдник													
Напиток кисломолочный «Снежок»	180	210	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	1,5	2	107
Печенье	30	40	2,96	2,96	4,0	4,0	30,48	30,48	162,4	162,4			
Итог	210	250	7,15	8,55	8,78	10,38	37,51	39,86	250,38	279,71	1,5	2	
Ужин													
Омлет(яичница) на молоке	200	220	10,67	12,41	15,58	18,12	6,88	8,01	114,08	132,66	1,63	1,87	50
Чай сладкий	180	200	0,05	0,07	0,007	0,01	11,48	15,31	46,21	61,62	1,41	1,88	106
Хлеб пшеничный	30	35	2,31	2,31	0,9	0,9	14,9	14,9	78,6	78,6	---	---	---
Итог	410	455	13,0	14,79	16,5	19,03	33,2	38,22	238,8	272,88	3,04	3,75	
Итог за день	1755	2050	51,94	67,92	57/47	71,2	221/6	283,6	1535,0	1944,6	28,78	39,26	

День 5	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ тех олог ичес кой карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша рисовая молочная	180	200	5,35	5,95	4,91	5,46	22,4	24,9	236,4	262,71	---	---	68
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,9	3,37	4,5	16,2	21,6	103,5	138,0	0,97	1,3	100
Хлеб пшеничный	30/5/15	30/10/20	6,5	8,5	8,62	14,91	14,93	19,51	162,6	255,42	0,035	0,07	
Итог	350	470	13,86	18,35	16,08	24,87	49,8	66,01	502/5	656,13	1,005	1,37	
Завтрак 2													
Яблоко 1 штука	100	100	0,48	0,48	--	---	12,5	12,5	54,0	54,0	10	10	---
Обед													
Суп из овощей	150	200	1,95	2,6	4,2	5,7	8,17	10,9	80,85	107,8	7,08	9,44	14
Бефстроганов из отварной говядины (в сметанном соусе)	70	100	12,89	18,42	14,79	21,14	2,27	3,25	193,8	276,88	0,005	0,008	35, 97
Греча рассыпчатая	120	150	6,98	8,73	4,3	5,43	36,0	45,0	211,1	263,88	---	---	73
Напиток лимонный	40	50	0,25	0,32	0,04	0,05	1,04	1,3	4,16	5,2	1,88	2,35	---
Хлеб ржаной	150	200	0,18	0,25	0,18	0,25	19,01	25,35	78,05	104,07	19,35	25,8	112
	30	60	193	3,86	0,36	0,72	10,26	20, 52	54,3	108,6	---	---	---
Итог	560	760	24,18	34,18	23,87	33,29	76,75	106,32	622,2	866,36	28,31	37,59	
Полдник													
Компот из изюма (чернослива)	200	250	0,297	0,33	0	0	2.393	2,66	82.78	91,98	0,3	0,4	110
Ужин													
Запеканка картофельная, салат свекольный (витаминный)	160/60	180/60	7,4	9,9	6,75	9,0	35,0	46,7	208,2	277,6	0,03	0,045	116
	150	200	0,12	0,16	0,03	0,04	9,0	12,0	34,12	75,5	0,19	0,026	104
Чай с сахаром	30	35											
Булка пшен.													
Итог	400	475	7,52	10,56	6,78	9,04	44,0	70,7	242,3	404,1	0,22	0,071	
Итог за день	1610	2055	46/33	63/9	46,73	67,2	185,44	258/2	1503.7	2072,5	39,83	49,43	

День 6	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техн олог ичес кой карт ы
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша ячневая на молоке	180	200	6,2	6,89	3,9	4,35	24,91	27,68	197,7	219,68	---	---	69
Какао на сгущенном молоке	150	200	2,8	3,78	2,93	3,91	19,53	26,04	115,6	154,2	1,12	1,6	102
Хлеб пшеничный	30/5/15	30/10/20	5,0	5,83	8,62	13,05	12,93	14,94	100,1	203,5	0,035	0,07	
Итог	380	460	14,0	16,5	15,45	21,31	57,37	68,66	413,4	577,4	1,155	1,67	
Завтрак 2													
Яблоко	150	200	0,75	1,0	--	--	9,9	13,3	42,0	56,0	3	4	---
Обед													
Суп картофельный с курой и с бобовыми (горошек консервированный)	200	250	7,65	9,56	3,46	4,32	10,48	13,1	104,2	130,2	4,64	5,8	13
Жаркое по-домашнему	180	190	20,04	21,16	32,44	34,25	23,35	24,65	465,62	491,49	7,68	8,11	33
Отвар из шиповника	40	50	0,65	0,82	4,03	5,04	4,24	5,31	53,97	67,47	12,98	16,22	83
Хлеб ржаной	150	200	0,51	0,68	0	0	15,75	21,01	35,15	46,87	75	100	108
	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	
Итог	600	750	30,78	36,08	40,29	44,33	64,08	84,59	713,15	884,6	100,3	130,13	
Полдник													
Сок фруктовый	180	210	3,06	4,08	3,6	4,8	7,83	10,45	77,85	103,8	1,05	1,4	
Печенье	20	40	1,54	3,08	0,6	1,2	9,96	19,92	52,4	104,8	---	---	---
Итог	200	250	4,6	7,16	4,2	6,0	17,79	30,37	130,2	208,6	1,05	1,4	---
Ужин													
Рожки с маслом и сахаром	200	220	8,89	9,88	6,39	7,99	47,7	53,04	291,2	323,6	0,52	0,58	55
Чай сладкий	180	200											
Хлеб пшеничный	30	35	2,1	2,8	2,4	3,2	14,75	19,67	85,5	114,1	1,18	1,58	105
Итог	410	455	10,99	12,68	8,79	11,19	62,45	72,71	376,7	437,7	1,7	2,16	
Итог за день	1740	2115	61,12	73,42	68,73	82,83	211,5	256,3	1675,3	2124,3	107,2	139,4	

День 7	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ технол огичес кой карты
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Вермишель молочная	180	200	6,48	7,2	4,5	5,0	29,6	32,9	212,9	236,6	0,67	0,9	70
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,9	3,37	4,5	16,2	21,6	103,5	138,0	0,97	1,3	100
Хлеб пшеничный	20/5	40/10	1,57	3,14	4,72	9,45	10,0	20,01	69,1	138,2	---	---	
Итог	355	450	10,95	14,24	12,59	18,95	55,8	74,51	385,5	512,8	1,64	2,2	
Завтрак 2													
Банан 1 штука	100	150	1,49	2,23	----	----	20,84	31,26	88,91	133,42	10	15	
Обед													
Борщ с курой и сметаной	200	250	8,49	10,6	4,02	5,02	10,6	13,25	115,9	144,8	8,23	10,2	8
Плов с курой	60	75	8,54	10,68	9,37	11,72	4,59	5,74	141,4	176,75	0,09	0,112	30
Помидор (долька)	120	150	2,58	3,23	4,12	5,16	13,84	17,3	98,44	123,06	12,48	15,6	72
Компот из свежих фруктов(лимон)	30	50	0,27	0,45	0,06	0,1	1,23	2,05	6,0	10,0	10,2	17,0	---
Хлеб ржаной	150	200	0,112	0,15	0	0	18,75	25,0	61,5	82,0	19,35	25,8	115
	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20, 52	54,3	108,6	---	---	---
Итог	590	785	21,92	29,42	17,93	22,72	59,27	83,86	477,5	645,3	50,35	68,71	
Полдник													
Кисель	180	220	0,009	0,01	0	0	22,95	25,5	90,99	101,1	1,365	1,82	113
Печенье	30	30	2,5	2,5	7,1	7,1	18,3	18,3	148,0	148,0			
Итог	210	250	2,509	2,51	7,1	7,1	41,25	43,8	238,99	249,1	1,365	1,82	
Ужин													
Блинчики с повидло	200/20	220/30	20,67	22,4	9,3	10,1	6,7	7,3	190,6	206,5	0,38	0,41	42
Чай с сахаром	180	200	0,12	0,16	0,03	0,04	9,0	12,0	34,12	45,5	0,19	0,026	104
			1,8	2,49	0,29	0,39	10,8	14,43	61,57	82,1	---	---	---
Итог	400	450	22,59	25,05	9,62	10,53	26,5	33,73	285,7	334,1	0,57	0,436	
Итог за день	1655	2085	59,45	73,45	47,24	59,3	203,6	267,2	1476,6	1874,68	63,92	88,16	

День 8	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техно логич еской карты
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша пшеничная молочная	180	200	7,2	8,0	8,73	9,7	27,54	30,6	217,8	242,0	---	---	62
Какао с молоком	150	200	3,3	4,4	3,6	4,8	16,57	22,1	117,7	157,0	1,2	1,6	101
Хлеб пшеничный	30/5/15	30/10/2 0	5,0	5,83	8,62	13,05	12,93	14,94	160,1	203,5	0,035	0,07	
Итог	380	460	15,5	18,23	20,95	27,55	57,04	67,64	495,6	602,5	1,235	1,67	
Завтрак 2													
Яблоко	150	200	0,75	1,0	---	---	9,9	13,3	42,0	56,0	3	4	---
Обед													
Рассольник с курой и сметаной	200	250	1,8	2,25	4,4	5,5	15,05	18,8	106	132,5	6,03	7,53	7
Филе кури отварное	60	70	15,62	18,22	15,62	18,22	0,83	0,97	208,0	242,67	---	---	37
Макаронны отварные с маслом	120	130	4,44	4,81	4,2	4,55	28,32	30,68	168,8	182,91	---	---	74
Компот из сухофруктов	40	50	0,46	0,57	4,03	5,04	4,15	5,19	54,7	68,4	1,92	2,4	88
Хлеб ржаной	150	200	0,13	0,18	0	0	16,1	21,5	62,9	83,97	0,03	0,04	114
	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	---
Итог	600	760	30,38	28,89	28,61	34,03	74,71	97,66	708,7	819,6	7,98	9,97	
Полдник													
Компот из чернослива	180	220	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	1,5	2	107
Печенье	30	30	2,5	2,5	7,1	7,1	18,3	18,3	148	148			
Итог	210	250	6,69	8,09	11,88	13,48	25,33	27,68	235,9	265,31	1,5	2,0	
Ужин													
Сырники с морковью со сгущённым молоком	200/20	220/20	23,8	27,24	4,58	5,24	55,62	63,57	361,0	412,62	0,125	0,25	54
Чай с сахаром	150	200	0,12	0,16	0,03	0,04	9,0	12	34,12	45,5	0,19	0,026	104
Булка пшен.	30	35											
Итог	400	475	23,92	27,4	4,61	5,28	64,62	75,57	395,1	458,12	0,315	0,276	
Итог за день	1740	2145	77,2	83,6	66,05	80,31	231,57	281,8	1877	2201,5	14,03	17,91	

День 9	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ техноло гическо й карты
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша пшенная на молоке	180	200	8,82	9,8	12,54	13,94	37,5	41,73	298,4	331,58	2,59	3,46	61
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,02	118,69	0,97	1,3	100
Хлеб пшеничный	30/5/	40/10	2,1	3,14	4,55	9,45	15,1	20,01	110,0	183,2	---	---	
Итог	355	450	13,01	15,73	19,48	26,58	67,38	81,45	497,4	633,47	3,56	4,76	
Завтрак 2													
Банан	100	135	0,4	0,54	0,29	0,4	9,48	12,8	42,07	56,8	5	6,75	---
Обед													
Суп куриный с рисом	180/20	200/25	5,33	5,93	2,98	3,32	13,06	14,52	100,5	111,68	6,7	8,94	16,15
Котлета рыбная	70	80	8,26	9,44	9,31	10,64	0,7	0,8	124,2	142	---	---	27
Картофельное пюре	120	150	2,96	3,7	4,32	5,4	18,97	23,72	125,7	157,2	14,5	18,15	71
Компот из консервированных плодов	40	50	0,45	0,57	4,05	5,07	4,6	5,77	56,7	70,97	12,98	16,22	84
Хлеб ржаной	150	200	0,112	0,15	0	0	18,7	25	61,5	82	1,48	1,98	109
	30	60	1,93	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	---
Итог	610	765	19,04	23,65	21,02	25,15	66,29	90,33	522,9	672,45	35,66	45,69	
Полдник													
Отвар из шиповника	180	220	0,4	0,45	0	0	14,1	15,75	31,5	35,1	75	100	108
печенье	30	30	2,5	2,5	7,1	7,1	18,3	18,3	148	148			
Итог	210	250	2,9	2,95	7,1	7,1	32,4	34,0	179,5	193,1	75,0	100,0	
Ужин													
Греча рассыпчатая с маслом	160/40	180/40	20,59	27,45	7,11	9,48	5,13	6,84	168,0	224,0	0,48	0,64	46
Салат из свежих огурцов и помидоров	180	200	0,005	0,07	0,06	0,08	27,7	37,0	69,7	93,0	1,41	1,88	106
Чай сладкий	30	35	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43	82,1	82,1	---	---	---
Хлеб пшеничный													
Итог	410	455	23,08	29,94	7,56	9,95	47,26	58,27	319,8	399,1	1,89	2,52	
Итог за день	1685	2055	58,4	72,81	55,45	69,18	213,8	276,8	1560,8	1954,9	121,1	159,7	

День 10	выход		Пищевые вещества						Энергетическая ценность(ккал)		Витамин С		№ технолог ической карты
			Белки		Жиры		Углеводы						
Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Каша геркулесовая молочная	180	200	5,76	6,4	8,73	9,7	20,07	22,3	182,07	202,3	---	---	66
Какао с молоком	150	200	3,3	4,4	3,6	4,8	16,5	22,1	117,7	157,0	1,2	1,6	101
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/15	30/10/20	5,0	5,83	8,62	13,05	10,9	14,94	162,6	203,5	0,035	0,07	
Итог	380	460	14,06	16,63	20,95	27,55	47,47	59,34	462,3	562,8	1,235	1,67	
Завтрак 2													
Компот из свежих бананов и яблок (яблоко)	180	200	0,22	0,25	0,22	0,25	22,81	25,35	93,66	104,07	1,29	1,72	111
Обед													
Суп вермишелевый с курой	150	200	5,58	7,44	4,38	5,85	10,7	14,33	106,0	139,73	4,95	6,6	23
Тефтели мясные с рисом («ёжики») в томатно – сметанном соусе	65/30	85/80	15,04	19,79	11,0	14,48	13,57	17,86	85,3	281,44	0,41	0,54	28,98
Свекла тушеная	120	120	1,8	1,94	6,11	6,57	21,5	23,1	54,3	113,9	1,36	1,36	82,92
Компот из кураги и изюма	150	200	0,37	0,5	0	0	20,9	27,89	85,3	113,79	0,3	0,4	110
Хлеб ржаной	30	120	1,98	3,86	0,36	0,72	10,26	20,52	54,3	108,6	---	---	---
Итог	545	715	24,7	33,5	21,85	27,62	76,93	103,7	385,2	757,46	7,02	8,9	
Полдник													
Сок	180	220	0,75	1,0	0	0	9,9	13,3	42,0	56	3	4	---
Печенье	30	30	2,5	2,5	7,1	7,1	18,3	18,3	148,0	149,0			
Итог	210	250	3,25	3,5	7,1	7,1	29,2	31,6	190,0	204,0	3,0	4,0	
Ужин													
Рожки с маслом и ½ яйца	200	220	0,65	0,82	4,03	5,04	4,24	5,31	53,9	67,47	12,98	19,47	83
			4,32	6,18	2,25	3,22	38,72	55,32	192,5	275,0	0,05	0,08	117
Чай сладкий	180	200	0,05	0,07	0,007	0,01	11,48	15,31	46,21	61,62	1,41	1,88	106
Булка пшен.	30	35	0,48	0,52	0	0	12,5	13,5	54,0	58,2	10	13	---
Итог	410	455	5,5	7,59	6,28	8,27	66,94	89,44	346,6	462,2	24,44	34,43	
Итог за день	1725	2080	47,7	58,97	56,4	70,79	243,35	309,4	1477,7	2090,5	36,98	50,72	

Итог за весь период	16990	20861	579.8	714.7	570.0	720.4	2186.4	2786.6	16011.	20471	511,5	637.9	
Среднее значение за период	157.55	199.91	57.09	71.47	57.0	72.04	218.64	278.66	1601	2047	51.15	63.7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.4	13.9	32.0	31.6	54.4	55.0	114.3	113.7			

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Сметана и зеленый горошек проходят термическую обработку (кипячение).

Ежедневно проводится С – витаминизация 3 – го блюда. Ясли – 35 мг, сад – 50 мг/ на порцию.

После 01.03 салаты из овощей свежего урожая или из вареных овощей с растительным маслом.