

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №273 «Стрижи»**



Утверждено
Приказом заведующего
М.В. Довгаль
№ 88-осн от 18.11.2024

**Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд
в МАДОУ «Детский сад №273 «Стрижи»
(возрастная категория от 3 до 7 лет)**

г.Барнаул

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	150	3,8	4,2	12,8	220,2	90	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40	2,3	3,8	19,7	132,5	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,3	84,8	395	2012
Итого за прием пищи:	370	8,9	10,2	45,8	437,5		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (СВЕКЛА)	50	0,8	0,1	4,5	21,5	320	2012
БОРЩ СИБИРСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ С ФАСОЛЬЮ	180	3,8	5,5	14,4	129,0	57	2012
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70	13,6	16,4	5,6	124,7	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,4	6,0	33,6	218,0	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	375	2012
Итого за прием пищи:	670	29,7	28,4	91,3	646,8		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ ФИГУРНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	148,5		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ"	200	5,6	4,9	15,3	128,0	37	2008
Итого за прием пищи:	250	9,4	9,8	52,5	276,5		
Ужин							
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	160	17,0	28,3	16,9	240,7	223	2012
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,3	4,5	0,3	60,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
Итого за прием пищи:	450	25,2	33,1	48,1	442,9		
Всего за день:		70,7	71,3	224,1	1 803,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	150	4,4	6,9	22,3	169,7	187	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	4,1	7,1	13,7	135,7	6	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	11,5	81,6	433	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	18	2008
Итого за прием пищи:	490	12,0	17,0	59,3	443,4		
Обед							
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	5,0	5,1	14,5	154,5	100	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	70	9,0	11,0	5,2	156,2	287	2012
КАША ЯЧМЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	2,9	4,6	11,5	161,9	336	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ СУШЕНЫХ (ЯБЛОКО, УРЮК)	180	0,0	0,0	7,0	27,9	375	2012
Итого за прием пищи:	620	21,0	21,3	64,4	626,2		
Полдник							
БУЛОЧКА "САХАРНАЯ РОЗА"	70	4,4	3,8	34,2	187,9	461	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	16,6	82,1	398	2012
Итого за прием пищи:	250	5,0	4,0	50,7	272,0		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С СОЛЕНЫМ ОГУРЧИКОМ (ПОРЦИОННО)	200	4,4	14,4	32,9	279,4	134	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	11,1	46,3	393	2012
Итого за прием пищи:	450	8,3	14,7	69,1	444,1		
Всего за день:		46,2	57,0	243,6	1 785,7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП "ЗВЁЗДОЧКА" НА МОЛОКЕ	160	26,8	20,6	22,2	196,5	224	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	2,5	6,4	17,2	156,9	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,5	12,7	86,5	394	2012
Итого за прием пищи:	400	32,4	29,6	52,1	439,9		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	14,4	11,4	27,5	190,2	104	2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22,5	21,1	34,7	279,3	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	376	2012
Итого за прием пищи:	670	41,4	33,1	96,2	629,6		
Полдник							
ПИРОГ "ДОМАШНИЙ"	70	5,0	5,1	55,7	148,7	458	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ)	180	0,5	0,0	29,7	122,4	442	2008
Итого за прием пищи:	250	5,6	5,1	85,4	271,1		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	190	8,3	10,2	24,0	281,6	206	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СГУЩЕННОЕ МОЛОКО)	10	0,7	0,8	5,4	31,8	351	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2	0,0	8,8	35,9	432	2008
Итого за прием пищи:	450	13,0	11,3	63,2	467,7		
Всего за день:		92,3	79,0	296,9	1 808,3		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" НА МОЛОКЕ	150	4,6	5,0	23,3	216,9	190	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,9	0,7	22,9	105,4	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	11,8	50,0	18	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,3	12,9	84,7	395	2012
Итого за прием пищи:	470	10,0	8,5	60,8	457,0		
Обед							
ЗАКУСКА "ПРИНЦЕССА НА ГОРОШИНЕ"	50	1,0	2,5	3,4	40,5	29	2012
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,9	5,9	12,2	128,7	91	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПОД СМЕТАННО ОВОЩНЫМ СОУСОМ	70	17,5	9,9	3,0	124,5	247	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,6	4,5	25,6	118,1	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	5	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0,1	0,1	24,9	97,6	383	2012
Итого за прием пищи:	670	29,1	23,4	95,3	635,1		
Полдник							
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	9,7	7,8	40,7	122,7	453	2008
СНЕЖОК	180	5,8	4,5	21,2	151,2		2008
Итого за прием пищи:	250	15,5	12,3	61,9	273,9		
Ужин							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	3,8	12,9	34,7	270,5	136	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	11,1	46,3	393	2012
Итого за прием пищи:	450	7,7	13,2	70,9	435,2		
Всего за день:		61,8	56,9	287,2	1 801,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КУЛЕШ ЗЛАКОВЫЙ НА МОЛОКЕ	160	4,6	7,1	20,6	195,6	413	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	4,1	7,1	13,7	155,7	6	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,1	2,6	12,4	86,3	433	2008
Итого за прием пищи:	400	11,8	16,8	46,7	437,6		
Обед							
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР	180	6,3	8,9	11,8	157,1	66	2012
КНЕЛЛИ КУРИНЫЕ С ПОДЛИВОМ	70	10,4	17,3	12,6	156,4	287	2008
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	130	2,4	10,2	13,6	167,0	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	375	2012
Итого за прием пищи:	620	23,2	37,0	71,2	634,1		
Полдник							
ПРЯНИКИ	70	4,1	3,3	52,5	176,2		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,1	4,4	8,4	94,3	400	2012
Итого за прием пищи:	250	9,2	7,7	60,9	270,5		
Ужин							
КАША ТОМЛЁННАЯ С ОВОЩАМИ	200	7,2	8,9	31,5	246,5	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,4	91,1	398	2012
Итого за прием пищи:	450	11,7	9,5	75,0	456,0		
Всего за день:		55,9	71,0	253,8	1 798,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ	160	6,8	7,7	27,6	207,3	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,5	6,4	17,2	136,9	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	14,1	91,5	395	2012
Итого за прием пищи:	400	12,5	16,5	59,0	435,7		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2008
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,0	5,2	13,8	114,9	56	2012
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ С СОУСОМ	70	10,9	14,6	4,6	196,9	278	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,7	3,8	30,2	174,3	209	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (ЯБЛОКО. ЧЕРНОСЛИВ)	180	0,0	0,0	8,7	34,8	376	2012
Итого за прием пищи:	670	22,1	24,1	84,4	653,1		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ СДОБНО-ПЕСОЧНОЕ	70	5,3	6,9	52,1	171,9		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "ЙОГУРТ"	180	5,0	4,5	8,1	101,7		2008
Итого за прием пищи:	250	10,3	11,4	60,2	273,6		
Ужин							
ОМЛЕТ ЯИЧНЫЙ (НАТУРАЛЬНЫЙ)	200	3,7	5,4	23,5	308,4	335	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
Итого за прием пищи:	450	7,5	5,7	54,3	450,0		
Всего за день:		52,4	57,7	257,9	1 812,4		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150	3,6	4,7	20,4	238,2	416	2012
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,7	0,6	23,2	105,4	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	12,4	88,6	433	2008
Итого за прием пищи:	370	9,2	8,5	67,7	432,2		
Обед							
ЗАКУСКА "ВИТАМИННАЯ"	50	0,6	3,0	3,8	45,1		2012
СУП "МОСКОВСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,8	6,9	14,1	138,0	98	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В ОВОЩНОМ СОУСЕ	70	17,8	5,9	4,0	140,5	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,2	5,5	28,4	165,7	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	375	2012
Итого за прием пищи:	670	30,7	22,7	84,9	642,9		
Полдник							
БУЛОЧКА С СЮРПРИЗОМ В ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРИ	70	5,3	5,9	41,7	190,6	467	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	16,6	82,1	398	2012
Итого за прием пищи:	250	5,9	6,1	58,3	272,7		
Ужин							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,0	0,0	0,3	6,0	213	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,0	12,6	15,8	289,4	56	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,7	39,0	431	2008
Итого за прием пищи:	450	6,9	12,9	50,9	452,8		
Всего за день:		52,8	50,3	261,8	1 800,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ЯНТАРНАЯ" НА МОЛОКЕ	160	4,7	7,4	23,8	211,0	187	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,5	6,5	17,3	137,9	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	14,1	91,5	395	2012
Итого за прием пищи:	400	10,4	16,3	55,2	440,4		
Обед							
СУП-ПЮРЕ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С СУХАРИКАМИ	180	7,5	8,4	18,1	197,7	85	2012
ГОВЯДИНА. ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	25,7	33,4	12,9	256,6	262	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	376	2012
Итого за прием пищи:	620	37,2	42,3	64,2	607,9		
Полдник							
ПИРОГ СДОБНЫЙ "НАСЫПНОЙ"	70	6,7	17,1	39,2	127,4	470	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	180	5,8	4,5	21,2	151,2	36	2008
Итого за прием пищи:	250	12,5	21,6	60,4	278,6		
Ужин							
СУП МОЛОЧНЫЙ КРУПЯННОЙ	200	36,2	27,2	34,5	304,9	224	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,3	18,4	31,1	398	2012
Итого за прием пищи:	450	40,7	27,8	77,9	454,4		
Всего за день:		100,8	108,0	257,8	1 781,3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150	4,6	6,8	25,8	183,0	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	3,8	7,5	13,9	138,8	3	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,5	0,5	11,8	50,0	18	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	11,5	85,1	433	2008
Итого за прием пищи:	370	12,2	17,4	63,0	456,9		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,7	1,4	3,5	30,2	320	2012
СУП ОВОЩНОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР	180	4,7	7,2	8,4	120,1	95	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	12,7	12,4	8,5	146,8	289	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	7,8	2,6	16,2	119,5	1	208
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	5	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА (ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ)	180	0,1	0,1	24,9	97,6	383	2012
Итого за прием пищи:	680	30,0	24,2	87,7	639,9		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ПЕЧЕНЬЮ	70	6,3	10,2	47,0	154,5	467	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ)	180	0,5	0,0	29,7	122,4	442	2008
Итого за прием пищи:	250	6,8	10,2	76,7	276,9		
Ужин							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,2	3,7	20,1	276,9	205	2012
ОВОЩИ (ПОРЦИОННО)	50	0,4	2,0	1,7	27,5		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	7,8	31,3	431	2008
Итого за прием пищи:	450	7,4	6,1	54,7	454,1		
Всего за день:		56,0	57,3	270,3	1 827,8		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП-ЛАПША МОЛОЧНЫЙ	160	5,1	4,4	18,5	234,4	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	40	2,5	3,9	21,4	131,4	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	14,1	91,5	395	2012
Итого за прием пищи:	400	10,8	10,7	54,0	457,3		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3	0,0	0,7	5,2		2008
СУП РЫБНЫЙ ИЗ САЙРЫ	180	6,6	4,2	11,8	171,9	87	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,0	18,7	22,0	254,8	276	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5,0	23,7	4	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	5	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОДЫ ПРОТЕРТОЙ	180	0,7	0,0	18,2	78,0	439	2008
Итого за прием пищи:	660	28,6	23,5	78,9	635,6		
Полдник							
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	173,0		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	400	2012
Итого за прием пищи:	250	8,6	7,2	46,8	277,8		
Ужин							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ТВОРОЖНЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200	6,3	5,9	28,9	314,5	166	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	4	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
Итого за прием пищи:	450	10,1	6,2	59,8	456,1		
Всего за день:		58,1	47,7	239,5	1 826,8		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	651,9	660,7	2 592,9	18 046,0
Среднее значение за период	65,2	66,1	259,3	1 804,6
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	31,2	55,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 10,5 часов	501	655	250	450