

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



Утверждено
Приказом заведующего
М.В. Довгаль
№49-осн от 01.06.2026

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							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	160	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	200	2,8	2,2	13,3	84,8	395	2012
Итого за прием пищи:	400	8,9	10,2	45,8	437,5		
Обед							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	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
КОТЛЕТА ГОВЯЖЬЯ РУБЛЕНАЯ С ПОДЛИВОМ	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							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	200	21,3	32,8	17,2	301,3	207	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	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							
КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	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							
ЗАКУСКА "ВИТАМИННАЯ"	50	0,6	3,0	3,8	45,1		2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С СУХАРИКАМИ	180	5,0	5,1	10,7	154,5	100	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70	8,4	8,0	5,2	111,1	287	2012
ГАРНИР ПЕРЛОВЫЙ	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, ЧЕРНОСЛИВ)	180	0,0	0,0	7,0	27,9	375	2012
Итого за прием пищи:	670	21,0	21,3	64,4	626,2		
Полдник							
ПИРОГ "ВАНИЛЬНЫЙ"	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							
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДОМАШНЕМУ, ТУШЕННЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" 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							
РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	14,8	11,5	28,4	196,7	91	2008
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	22,5	21,1	34,7	279,3	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 СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	7,0	27,9	376	2012
Итого за прием пищи:	620	41,4	33,1	96,2	629,6		
Полдник							
БУЛОЧКА "САХАРНАЯ"	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 С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	9,0	11,0	29,4	313,4	206	2012
БАТОН	50	3,8	0,3	25,1	118,4		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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ "4 ЗЛАКА"	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							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	50	1,0	2,5	3,4	40,5	29	2012
СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	2,9	5,9	12,2	128,7	104	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	17,5	9,9	3,0	124,5	247	2012
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	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:	680	29,1	23,4	95,3	635,1		
Полдник							
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	9,7	7,8	40,7	122,7	453	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "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							
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (СВЕКЛА)	160	3,4	12,8	33,8	209,9	136	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,4	0,3	60,6	213	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	12,2	17,5	70,3	435,2		
Всего за день:		66,8	61,7	288,3	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 МОЛОЧНЫЙ ПШЕННЫЙ	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
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	10,4	17,3	12,6	156,4	274	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,4	10,2	13,6	167,0	321	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							
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	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 ГРЕЧНЕВАЯ, ТОМЛЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	16,2	19,9	36,7	262,7	414	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	472,2		
Всего за день:		64,9	82,0	256,0	1 814,4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	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							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,4	0,1	0,9	6,5		2008
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	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							
ЗАКУСКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,9	0,4	1,2	12,3		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,4	23,5	296,1	321	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
Итого за прием пищи:	450	8,4	5,7	54,3	450,0		
Всего за день:		53,3	58,1	259,1	1 812,4		

7 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 "РЕГАТА"	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	18	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	12,4	88,6	433	2008
Итого за прием пищи:	490	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
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	200	21,0	11,4	32,4	306,2	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 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 СДОБНАЯ С ПОСЫПКОЙ	70	5,3	5,9	41,7	190,6	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯГОДНЫЙ)	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							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С ЯГОДНЫМ СОУСОМ	200	7,3	17,1	16,4	295,4	238	2008
БАТОН	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	11,2	17,4	51,2	452,8		
Всего за день:		57,1	54,8	262,1	1 800,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		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							
ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ ПОРЦИОННО (МОРКОВЬ)	50	0,8	0,1	4,5	21,5	320	2012
СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,7	8,3	13,6	176,2	85	2012
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	12,7	12,4	8,5	146,8	289	2012
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	13,0	21,0	4,4	109,8	1	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	376	2012
Итого за прием пищи:	680	37,2	42,3	64,2	607,9		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЮ	70	6,7	17,1	39,2	127,4	470	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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							
РИС РАССЫПЧАТЫЙ С МОРКОВЬЮ, КУКУРУЗОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	36,2	27,2	34,5	304,9	136	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ ИЗ СМЕСИ КРУП	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:	470	12,2	17,4	63,0	456,9		
Обед							
ЗАКУСКА "ВИТАМИННАЯ"	50	0,7	3,0	3,8	45,1		2012
СУП ОВОЩНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С СУХАРИКАМИ	180	4,7	5,6	8,4	119,2	95	2008
КОТЛЕТА ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	12,7	12,4	8,5	132,8	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	7,8	2,6	16,2	119,5	321	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:	670	30,1	24,2	88,0	639,9		
Полдник							
БУЛОЧКА СДОБНАЯ В ШОКОЛАДНОЙ ГЛАЗУРИ	70	6,3	10,2	47,0	154,5	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК "СНЕЖОК"	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							
СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ	200	8,5	10,2	22,1	304,4	205	2012
БАТОН	50	3,8	0,3	25,1	118,4		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	7,8	31,3	431	2008
Итого за прием пищи:	450	12,3	10,6	22,1	454,1		
Всего за день:		61,0	61,8	270,9	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							
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	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 СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,3	0,0	0,7	5,2		2008
СУП СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ НА БУЛЬОНЕ С МЯСОМ КУР	180	6,6	4,2	11,8	171,9	87	2012
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	17,0	18,7	22,0	254,8	304	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 АССОРТИ	180	0,7	0,0	18,2	78,0	439	2008
Итого за прием пищи:	670	28,6	23,5	78,9	635,6		
Полдник							
ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	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 СО СМЕТАНОЙ	200	6,3	5,9	28,9	314,5	229	2012
БАТОН	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	671,2	681,4	2 598,3	18 062,2
Среднее значение за период	67,1	68,1	259,8	1 806,2
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	432	662	250	450