

Утверждено
Приказом по МБДОУ
детский сад «Теремок» от
31.01.2019 г №6

**ЦИКЛИЧНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7-и ЛЕТ**

ГОРЯЧИЕ ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ, ПОЛДНИКИ

№	№ рец	Наименование блюда сад 2016 год	Брут г	Нетт, г	Выход г	Б г	Ж г	у г	Эн.цен. ккал
1		Завтрак							
	88	Каша манная молочная с маслом слив.	200	200	200	6,3	6,8	25	187
		манка	25	25					
		молоко	150	150					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	4	4					
	253	Кофейный напиток			200	1,92	0,72	25	117,9
		кофе-напиток	2	2					
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
	147	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром			40/5/10	5,0	9,2	16,8	174,6
		хлеб пшеничный	40	40					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	10	10					
		итого:				12,92	16,32	62,8	631,5
		Завтрак 2							
		Сок фруктовый	200	200	200	0,87	0,07	26,2	108
		итого:				0,87	0,07	26,2	108
		Обед							
	93	Икра кабачковая			40	0,8	36	-	38,4
		икра кабачковая	40	40					
	8	Суп гороховый на м/к бульоне			200	3,9	2,6	18	113
		мясо говядины	20	20					
		горох	15	15					
		Картофель с 01.09-31.10	70	60					
		С 31.10-31.12	75	61					
		С 31.12-28.02	80	63					
		С 28.02-01.09	85	65					
		лук репчатый	10	9					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	3	3					
	304	Плов с курицей			200	25,5	24,7	18,4	400
		Мясо курицы	60	60					
		рис	57	57					
		морковь	22	20					
		лук	10	8					
		Масло сливочное	6	6					
	240	Компот из свежих ягод			200	0,16	0,16	29	109
		Свежие ягоды	25	20					
		сахар	10	10					
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный	30	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33
		итого:				19,35	24,72	84,46	630,98
		Полдник							
	36	Булочка с изюмом			90	7,56	4,95	44,55	252,9
		мука пшеничная	50	50					
		молоко	25	25					
		сахар	5	5					
		яйцо куриное	1/8	1/8					
		дрожжи	1	1					
		изюм	10	10					
		масло сливочное	3	3					
		масло растительное	3	3					
	401	Напиток «Снежок»	200	200	200	5,0	5,8	21,8	156
		Всего за день				44,34	53,26	230,26	1746,48
2		Завтрак							
	111	Омлет с зеленым горошком			100/30	8,73	9,59	27,82	148,45

		яйцо куриное	1	1					
		молоко	80	80					
		масло сливочное	4	4					
		зеленый горошек	45	30					
248		Какао с молоком			200	3,7	3,9	25,9	153
		какао- порошок	3	3					
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром			40/5/10	5,0	9,2	16,8	174,6
		хлеб пшеничный	40	40					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	10	10					
		итого:				17,43	22,69	70,52	476,05
		Завтрак 2							
		Фрукты	100	100	100	0,2	-	24	92
		итого:				0,2	-	24	92
		Обед							
23		Овощи сезонные	60	60	60	0,9	6,18	3,84	74,4
39		Суп картофельный с мясными			200	15	14	14,5	245
		мясо говядины	50	50					
		Картофель с 01.09-31.10	80	70					
		С 31.10-31.12	87	75					
		С 31.12-28.02	92	76					
		С 28.02-01.09	95	79					
		лук репчатый	10	8					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	2	2					
		вермишель	5	5					
		яйцо куриное	1/8	1/8					
614		Зразы мясные			80	4,6	4,9	2,1	114,8
		Мясо-говядины	70	70					
		Хлеб пшеничный	13	13					
		Лук репчатый	10	8					
		Масло сливочное	4	4					
		Яйцо	1/4	1/4					
		Масло растительное	5	5					
59		Рагу овощное			150	3,75	5,085	14,445	126,315
		Картофель с 01.09-31.10	70	60					
		С 31.10-31.12	75	61					
		С 31.12-28.02	80	63					
		С 28.02-01.09	85	65					
		Капуста	84	78					
		Морковь	40	35					
		Лук репчатый	19	14					
		Масло растительное	4	4					
		Масло сливочное	4	4					
		сметана	10	10					
35		Компот из сухофруктов			200	0,5	-	31,5	120
		сухофрукты	13	13					
		сахар	10	10					
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный	30	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33
		итого:				21,1	29,36	92,26	737,05
		Полдник							
128		Творожно-манный пудинг со сгущёнкой			150/20	23,2	16,1	24,7	312
		творог	100	100					
		манка	10	10					
		яйцо куриное	1/4	1/4					
		молоко	30	30					

		сахар	4	4					
		сгущёнка	20	20					
263		Чай сладкий			200	-	-	19,9	75
		чай - заварка	0,5	0,5					
		сахар	10	10					
		итого:				23,2	16,1	44,6	387
		Всего за день				61,93	68,15	231,38	1692,1
3		Завтрак							
96		Каша пшеничная с маслом слив.			200	9,2	8,8	38	268
		пшено	30	30					
		молоко	150	150					
		сахар	4	4					
		масло сливочное	4	4					
391		Чай с молоком			200	1,4	1,6	15,8	80
		чай - заварка	0,5	0,5					
		сахар	10	10					
		молоко	100	100					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным			40/5	2,45	6,7	16,8	139,6
		хлеб пшеничный	40	40					
		масло сливочное	5	5					
		итого:				11,65	15,5	74,7	482,6
		Завтрак 2							
		Сок фруктовый	200	200	200	0,87	0,07	26,2	108
		итого:				0,87	0,07	26,2	108
		Обед							
87		Салат «Витаминный»			60	0,66	2,8	1,9	36,3
		Капуста свежая	70	60					
		изюм	8	6					
		масло растительное	5	5					
		сахар	4	4					
27		Борщ на м/к бульоне со сметаной			200	1,7	4,6	9,7	88
		мясо говядины	20	15					
		Картофель с 01.09- 31.10	50	42					
		С 31.10-31.12	55	43					
		С 31.12-28.02	60	48					
		С 28.02-01.09	65	50					
		капуста свежая	50	40					
		лук репчатый	10	8					
		морковь	10	8					
		свекла	49	35					
		масло растительное	3	3					
		масло сливочное	3	3					
		сметана	12	12					
161		Ёжики в томатно-сметанном соусе			60/30	11	8,7	8,7	156
		мясо говядины	60	45					
		лук репчатый	5	4					
		рис	8	8					
		мука пшеничная	2	2					
		яйцо куриное	1/8	1/8					
		томат – паста	3	3					
		сметана	7	7					
		масло сливочное	2	2					
195		Макароны отварные			150	5,04	6,2	36,6	217,28
		макароны	70	70					
		масло сливочное	5	5					
233		Кисель			200	1,36	-	29,02	116
		кисель сухой	24	24					
		сахар	10	10					
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный	30	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33

		итого:				26,54	27,54	100,78	760,61
		Полдник							
289		Ватрушка с творогом			90	9,17	8,0	32,2	236
		мука пшеничная	52	52					
		молоко	18	18					
		яйцо куриное	1/8	1/8					
		сахар	3	3					
		дрожжи	1	1					
		масло растительное	3	3					
		масло сливочное	3	3					
		Фарш творожный							
		творог	30	30					
		яйцо	1/10	1/10					
		сахар	3	3					
		мука пшеничная	2	2					
401		Снежок	200	200	200	4,05	3,75	16,2	118,5
		итого:							
		Всего за день				53,23	56,91	255,68	1743,21
4		Завтрак							
44		Вермишель молочная с маслом слив.			200	6,0	6,4	21	339
		вермишель	20	20					
		молоко	160	160					
		сахар	2	2					
		масло сливочное	4	4					
253		Кофейный напиток			200	1,92	0,72	25	117,9
		кофе-напиток	2	2					
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром			40/10/5	5,0	9,2	16,8	174,6
		хлеб пшеничный	40	40					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	10	10					
		итого:				13,22	16,72	66,8	479,6
		Завтрак 2							
		Фрукты	100	100	100	0,2	-	24	92
		итого:				0,2	-	24	92
		Обед							
21		Салат из свеклы с соленым огурцом			60	0,65	3,7	4,2	53
		свекла	56	50					
		огурец соленый	20	20					
		масло растительное	8	8					
56		Щи на м/к/б со сметаной			200	2,2	3,8	12,5	48,2
		мясо говядины	20	20					
		Картофель с 01.09-31.10	50	43					
		С 31.10-31.12	55	44					
		С 31.12-28.02	60	46					
		С 28.02-01.09	65	48					
		капуста свежая	50	44					
		морковь	12	10					
		лук репчатый	10	8					
		масло сливочное	3	3					
		сметана	12	12					
161		Котлета мясная			80	9,1	10,02	4,8	151,45
		мясо говядины	80	80					
		хлеб пшеничный	13	13					
		молоко	16	16					
		масло растительное	3	3					
		яйцо куриное	1/8	1/8					
200		Овощи тушеные			150	3	4	19	130
		Картофель с 01.09-31.10	140	130					
		С 31.10-31.12	145	131					

		С 31.12-28.02	150	134					
		С 28.02-01.09	155	136					
		капуста свежая	102	95					
		морковь	38	30					
		лук репчатый	15	13					
		масло сливочное	3	3					
		масло растительное	3	3					
240		Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	29	109
		Свежие яблоки	20	20					
		сахар	10	10					
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный	30	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33
		итого:				41,8	66,5	80,36	799,73
		Полдник							
280		Оладьи с повидлом			90	6,2	6,35	35,0	220
		мука пшеничная	45	45					
		молоко	40	40					
		яйцо куриное	1/8	1/8					
		сахар	3	3					
		дрожжи	1	1					
		масло растительное	3	3					
		масло сливочное	3	3					
		повидло фруктовое	20	20					
263		Чай с сахаром			200	11,2	12,15	56,8	376
		Чай заварка	0.5	0,5					
		сахар	10	10					
		Всего за день				66,32	97,92	235,06	1796,13
5		Завтрак							
173		Каша рисовая молочная с маслом слив.			200	6,36	6,95	33,67	222
		рис	35	35					
		молоко	150	150					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	4	4					
248		Какао с молоком			200	4,2	3,62	17,28	118,66
		какао	3	3					
		сахар	10	10					
		молоко	150	150					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным			40/5	2,45	6,7	16,8	139,6
		хлеб пшеничный	40	40					
		масло сливочное	5	5					
		итого:				8,81	13,65	70,37	436,6
		Завтрак 2							
		Сок фруктовый	200	200	200	0,87	0,07	26,2	108
		Итого:				0,87	0,07	26,2	108
		Обед							
23		Овощи сезонные			60	0,9	6,18	3,84	74,4
39		Суп овощной на м/к бульоне со сметаной			200	2,6	3,8	16	112
		мясо говядины	20	20					
		Картофель с 01.09-31.10	50	45					
		С 31.10-31.12	55	46					
		С 31.12-28.02	60	48					
		С 28.02-01.09	65	50					
		лук репчатый	10	8					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	3	3					
		сметана	12	12					
134		Биточки рыбные			80	8,8	1,6	5,8	73,5
		рыба св/мор.	130	98					
		хлеб пшеничный	14	14					
		масло сливочное	3	3					
		молоко	15	15					
		яйцо куриное	1/8	1/8					
		масло растительное	3	3					
206		Картофельное пюре			150	3,2	6	23,2	159

		Картофель с 01.09-31.10	160	150					
		С 31.10-31.12	167	151					
		С 31.12-28.02	172	153					
		С 28.02-01.09	175	154					
		молоко	18	18					
		масло сливочное	5	5					
233		Кисель			200	1,36	-	29,02	116
		кисель сухой	24	24					
		сахар	10	10					
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный	30	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33
		итого:				33,25	28,34	91,73	785,83
		Полдник							
464		Пирожок с повидлом (с яблоками)			90	9,1	7,9	32,26	236
		мука пшеничная	54	54					
		молоко	23	23					
		яйцо куриное	1/8	1/8					
		сахар	7	7					
		дрожжи	1	1					
		масло растительное	3	3					
		яблоки	31	26					
		масло сливочное	3	3					
263		Чай с сахаром			200	11,2	12,15	56,8	24,64
		Чай-заварка	0,5	0,5					
		сахар	10	10					
		Всего за день				57,03	55,76	242,36	1722,43
6		Завтрак							
88		Каша молочная геркулесовая			200	6,88	7,8	25,2	193,6
		геркулес	25	25					
		молоко	150	150					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	4	4					
391		Чай с молоком			200	1,4	1,6	15,8	80
		чай – заварка	0,5	0,5					
		сахар	10	10					
		молоко	100	100					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром			40/5/10	5,0	9,2	16,8	174,6
		хлеб пшеничный	40	40					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	10	10					
		итого:				7,58	12,28	49,1	320,56
		Завтрак 2							
		Фрукты	100	100	100	0,2	-	24	92
		Итого:				0,2	-	24	92
		Обед							
20		Салат из свежей капусты			60	0,846	3,048	5,19	51,54
		капуста	64	60					
		морковь	8	6					
		Масло растительное	5	5					
		сахар	3	3					
38		Суп картофельный на м/к бульоне со			200	2,2	3,8	12,6	60,37
		мясо говядины	20	20					
		Картофель с 01.09-31.10	90	81					
		С31.10-31.12	95	82					
		С31.12-28.02	100	85					
		С 28.02-01.09	105	90					
		лук репчатый	10	8					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	2	2					
		сметана	12	12					
110		Куры отварные			100	22,26	14,21	-	232,47
		курица	140	100					
302		Гречка отварная			130	7,41	6,266	35,685	234,442

		Крупа гречневая	62	62					
		Масло сливочное	6	6					
		сахар	5	5					
233	Кисель				200	1,36	-	29,02	116
	кисель сухой	24	24						
	сахар	10	10						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	2,4	2,4	75	
	Хлеб пшеничный	30	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33	
	итого:				24,54	32,14	83,66	609,93	
		Полдник							
184	Плюшка				80	5,8	9,4	49	104
	Мука пшеничная	47	47						
	Молоко	22	22						
	Яйцо куриное	1/8	1/8						
	сахар	8	8						
	дрожжи	1	1						
	Масло растительное	3	3						
	Масло сливочное	3	3						
401	Ряженка	200	200	200	5,8	5	8,4	101,34	
	Всего за день				43,52	56,57	213,56	1398,49	
7		Завтрак							
88	Каша манная молочная с маслом				200	6,3	6,8	25	187
	Крупа манная	25	25						
	молоко	150	150						
	сахар	3	3						
	Масло сливочное	4	4						
253	Кофейный напиток				200	1,92	0,72	25	117,9
	кофе - напиток	2	2						
	молоко	150	150						
	сахар	10	10						
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным				40/5	2,45	6,7	16,8	139,6
	хлеб пшеничный	40	40						
	масло сливочное	5	5						
	итого:					13,1	17,01	69,62	405,95
		Завтрак 2							
	Сок фруктовый	200	200	200	0,87	0,07	26,2	108	
	Итого:					0,87	0,07	26,2	108
		Обед							
53	Салат зимний				50	0,64	3,8	4,1	53,2
	Картофель с 01.09-31.10	20	15						
	С 31.10-31.12	25	18						
	С 31.12-28.02	30	24						
	С 28.02-01.09	35	28						
	морковь	12	10						
	огурец соленый	30	29						
	зеленый горошек	15	10						
	масло растительное	5	5						
33	Рассольник на м/к бульоне со сметаной				200/8	1,6	3,0	11,7	83
	мясо говядины	20	15						
	рис	5	5						
	Картофель с 01.09-31.10	70	65						
	С 31.10-31.12	75	68						
	С 31.12-28.02	80	72						
	С 28.02-01.09	85	76						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	12	10						
	огурец соленый	30	25						
	сметана	12	12						
	масло сливочное	3	3						
151	Голубцы ленивые				200	14,9	16	8,17	240
	Мясо говядины	70	70						
	капуста	150	140						
	лук репчатый	12	10						
	морковь	12	10						

		рис	10	9					
		масло растительное	3	3					
		масло сливочное	3	3					
240		Компот из свежих яблок			200	0,16	0,16	29	109
		яблоки	20	20					
		сахар	10	10					
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный	30	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33
		итого:				22,54	25,1	91,54	726,53
		Полдник							
130		Сырники творожные со сгущённой			80	14,952	10,136	9,12	187,2
		Творог	100	100					
		Мука пшеничная	12	12					
		Яйцо куриное	1/4	1/4					
		Сахар	5	5					
		Манка	10	10					
		Масло растительное	3	3					
		сгущёнка	20	20					
263		Чай сладкий			200	11,2	3,06	13	49,28
		чай – заварка	0,5	0,5					
		сахар	10	10					
		итого:				9,17	8,0	52,1	311
		Всего за день				45,68	50,18	239,4	1551,48
8		Завтрак							
111		Омлет			100	8,73	9,53	27,92	148,45
		Яйцо	1	1					
		Молоко свежее	80	80					
		Масло сливочное	4	4					
248		Какао с молоком			200	3,7	5,9	25,9	153
		какао – порошок	3	3					
		молоко	150	150					
		сахар	10	10					
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным			40/5	2,45	6,7	16,8	139,6
		хлеб пшеничный	40	40					
		масло сливочное	5	5					
		итого:				12,15	17	63,7	631,6
		Завтрак 2							
		Фрукты	100	100	100	0,2	-	24	92
		Итого:				0,2	-	24	92
		Обед							
40		Салат из моркови и яблок			50	0,43	2,61	3,935	40,95
		Морковь	33	26					
		яблоко	19	17					
		Масло растительное	5	5					
37		Суп с клецками на м/к бульоне			200	0,8	2,9	5,6	52
		мясо говядины	20	18					
		Картофель с 01.09-31.10	70	60					
		С 31.10-31.12	75	63					
		С 31.12-28.02	80	68					
		С 28.02-01.09	85	70					
		лук репчатый	10	8					
		морковь	12	10					
		мука пшеничная	5	5					
		масло сливочное	3	3					
		яйцо куриное	1/10	1/10					
144		Рыба тушеная с овощами			80	12,7	9,1	8,58	83
		рыба св./мор.	130	90					
		масло растительное	5	5					
		лук репчатый	19	15					
		морковь	37	29					
		томат - паста	8	8					
206		Картофельное пюре			150	3,2	6,0	23,2	159
		Картофель с 01.09-31.10	190	160					
		С 31.10-31.12	193	161					
		С 31.12-28.02	200	163					

		С 28.02-01.09	205	164					
		молоко	24	24					
		масло сливочное	4	4					
240		Компот из свежих ягод			200	0,16	0,16	29	109
		ягоды	20	20					
		сахар	10	10					
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный	30	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33
		итого:				20,9	22,1	57,73	578,73
		Полдник							
143		Винегрет			110	1,62	7,3	9,2	109,9
		Картофель	70	60					
		Свекла	40	37					
		морковь	20	18					
		Огурцы солёные	20	19					
		Масло растительное	10	10					
		Лук репчатый	20	16					
263		Чай с сахаром			200	12	3,06	13	49,28
		Чай-заварка	0,5	0,5					
		Сахар	10	10					
147		Хлеб пшеничный			25				
		итого:				23,2	16,1	44,6	387
		Всего за день				56,45	55,2	190,03	1689,33
9		Завтрак							
84		Каша молочная «Дружба»			200	2,58	3,08	12,4	70,96
		пшено	20	20					
		рис	15	15					
		молоко	150	150					
		масло сливочное	4	4					
		сахар	3	3					
391		Чай с молоком			200	1,92	0,72	25	117,9
		Чай-заварка	0,5	0,5					
		молоко	100	100					
		сахар	10	10					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным			40/5/10	2,45	6,7	16,8	139,6
		хлеб пшеничный	40	40					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	10	10					
		итого:				11,25	15,22	67	451,1
		Завтрак 2							
		Сок фруктовый	200	200	200	0,87	0,07	26,2	108
		итого:				0,87	0,07	26,2	108
		Обед							
20		Салат из свежей капусты			60	0,846	3,048	5,19	51,54
		капуста	64	60					
		морковь	8	6					
		Масло растительное	5	5					
		сахар	3	3					
4		Щи с рыбными консервами			200	2,2	3,8	12,6	48
		Консервы рыбные	38	34					
		Картофель с 01.09-31.10	60	50					
		С 31.10-31.12	65	51					
		С 31.12-28.02	70	52					
		С 28.02-01.09	75	55					
		капуста	50	40					
		лук репчатый	10	8					
		морковь	12	10					
		масло сливочное	3	3					
174		Тефтели в томатном соусе			70	13,0	13,0	1,5	128
		мясо говядины	60	60					
		хлеб пшеничный	10	10					
		лук репчатый	10	8					
		мука пшеничная	5	5					
		яйцо куриное	1/8	1/8					

		масло растительное	4	4					
		Томат-паста	5	5					
200		Капуста тушеная			150	3,9	7,2	18,1	110
		капуста	250	200					
		Лук репчатый	12	10					
		морковь	12	10					
		Томат-паста	5	5					
		Масло растительное	8	8					
35		Компот из сухофруктов			200	0,5	-	31,5	120
		сухофрукты	13	13					
		сахар	10	10					
		Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	2,4	2,4	75
		Хлеб пшеничный	30	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33
		итого:				28,58	29,24	106,15	786,6
		Полдник							
38		Сочни с творогом			150	16,635	17,1	13,14	394,785
		дрожжи	1	1					
		Масло растительное	3	3					
		мука	55	55					
		Масло сливочное	9	9					
		Яйцо куриное	1/6	1/6					
		сахар	10	10					
		молоко	30	30					
		начинка							
		творог	60	60					
		сахар	3	3					
		Яйцо куриное	1/8	1/8					
263		Чай сладкий			200	12	3,06	13	49,28
		чай – заварка	0,5	0,5					
		сахар	10	10					
		итого:				25,22	13,82	44,27	439,88
		Всего за день				65,92	58,35	203,67	1785,58
10		Завтрак							
88		Гречнево-рисовая каша			200	8,6	13	34,7	250
		греча	20	20					
		рис	20	20					
		молоко	150	150					
		сахар	3	3					
		масло сливочное	4	4					
253		Кофейный напиток			200	1,92	0,72	25	187
		кофе– напиток	2	2					
		сахар	10	10					
		молоко	150	150					
147		Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром			40/10/5	5,0	9,2	16,8	174,6
		хлеб пшеничный	40	40					
		масло сливочное	5	5					
		сыр	10	10					
		итого:				13,6	22,2	71,4	499,6
		Завтрак 2							
		Фрукты	100	100	100	0,2	-	24	92
		итого:				0,2	-	24	92
		Обед							
23		Овощи сезонные			60	0,9	6,18	3,84	74,4
34		Свекольник на м/к бульоне со сметаной			200/10	16,4	18	5,1	252
		мясо говядины	20	15					
		Картофель с 01.09-31.10	50	40					
		С 31.10-31.12	55	43					
		С 31.12-28.02	60	46					
		С 28.02-01.09	65	50					
		лук репчатый	10	8					
		морковь	12	10					
		свекла	53	40					
		масло сливочное	3	3					
		сметана	12	12					

153	Жаркое по-домашнему			200	13	20,64	27,2	336
	мясо говядины	60	60					
	Картофель с 01.09-31.10	190	170					
	С 31.10-31.12	195	172					
	С 31.12-28.02	200	176					
	С 28.02-01.09	205	178					
	лук репчатый	23	20					
	морковь	13	11					
	масло растительное	3	3					
35	Компот из сухофруктов			200	0,5	-	31,5	120
	сухофрукты	13	13					
	сахар	10	10					
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,4	2,4	2,4	75
	Хлеб пшеничный	30	30	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	итого:				50,5	57,72	79,95	1029,05
	Полдник							
609	Печенье	15	15	15				
401	Напиток «Ряженка»	200	200	200	5,0	5,8	21,8	156
	итого:				10,8	15,2	70,8	260
	Всего за день				75,1	95,12	246,15	1880,65

"Организация детского питания в дошкольных учреждениях. Методические материалы.