



**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей
ГКДОУ «Детский сад № 25 г.о. Харьызск» ДНР в летне-осенний период 2024 года**

Возрастная категория: 1,5 - 3 (З-В).
3 - 7 (З-В).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (масса,г)		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, К-кал		стр., тех.к./ рецептуры	№
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		
ПН - 1 неделя													
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,60	6,14	5,80	7,59	30,50	39,09	146,00	156,00	52/190	
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	9,90	11,00	37,20	41,00	41/391	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	440	6,79	8,98	6,16	8,05	52,00	65,49	262,80	303,14		
ЗАВТРАК 2	Апельсин	120	170	0,49	0,70	0,24	0,25	14,00	19,00	54,38	73,00	53-	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	170	0,49	0,70	0,24	0,25	14,00	19,00	54,38	73,00		
ОБЕД	Свекла отварная	50	60	0,80	0,96	0,04	0,05	4,30	5,20	21,40	25,80	6/168	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	200	3,83	5,11	3,84	6,95	15,48	16,64	100,81	114,24	45/47	
	Плов с курицей	120	150	16,40	20,50	4,90	6,10	19,90	24,90	188,80	236,00	210/54-12м	
	Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	5/418	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147	
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	12/148	
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	600	24,68	31,21	9,61	14,11	75,36	89,34	498,01	604,43		
Уплотненный ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	150	12,70	19,00	16,90	25,40	2,00	3,00	210,70	316,00	155/54-4о	
	Ряженка	150	180	5,01	5,70	3,75	4,50	6,39	7,20	91,00	95,40	38-	
	Булочка домашняя	50	50	0,61	0,61	0,61	0,61	15,40	15,40	67,98	67,98	58/02	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	380	18,32	25,31	21,26	30,51	23,79	25,60	369,68	479,38		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	1590	50,28	66,20	37,27	52,92	165,15	199,43	1184,87	1459,95		
ВТ - 1 неделя													
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	110	8,09	11,12	9,14	12,57	1,97	2,71	122,73	168,75	60/214	
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,46	3,46	3,80	3,80	17,39	17,39	116,12	116,12	3/154	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147	
	Сыр твердый	5	10	1,28	2,56	1,31	2,61	0,00	0,00	17,15	34,30	4/54-1з	
	Тефтели из печени с рисом	50	70	9,24	12,94	9,69	13,57	10,23	14,32	165,62	231,87		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	410	24,08	32,72	24,21	32,91	41,19	49,82	501,22	657,18		
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	5/418	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00		
ОБЕД	Мокровь в нарезке	30	60	0,40	0,80	0,00	0,10	2,10	4,10	10,10	20,30	37/54-31з	
	Свекольник со сметаной	150	180	4,56	5,47	6,92	8,30	10,23	12,28	121,37	145,64		
	Капуста тушеная	110	130	2,90	3,43	3,19	3,77	11,86	14,01	88,84	104,99	123/54-8г	
	Птица отварная	50	60	14,43	17,32	14,57	17,48	0,12	0,14	188,99	226,79	227/54-25м	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,01	0,02	0,00	0,00	8,57	10,28	32,59	39,11	11/431	
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	12/148	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147	
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	700	25,75	31,48	25,31	30,46	56,96	71,81	580,89	717,22		
Уплотненный ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная с сахаром и маслом	150	200	3,50	5,90	4,60	5,80	35,40	47,20	150,30	224,04	32/179	
	Чай с лимоном	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	9,90	11,00	37,20	41,30	31/391	
	Печенье	18	30	1,35	2,25	1,76	2,94	13,39	22,32	75,06	125,10	141-	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		348	430	5,03	8,35	6,45	8,84	58,69	80,52	262,56	390,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	1640	55,06	72,75	56,17	72,41	168,44	213,75	1392,67	1812,84		
СР - 1 неделя													
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	150	200	3,21	4,28	7,60	10,10	19,50	21,84	166,00	223,00	1/190	
	Чай с лимоном	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	9,90	11,00	37,20	41,30	3/391	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	440	5,40	7,12	7,96	10,56	41,00	48,24	282,80	370,44		
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	33-	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	50	0,80	1,00	3,30	3,80	3,80	4,50	47,00	56,00	39/01	
	Суп картофельный на курином бульоне со сметаной	150	200	9,10	10,10	4,80	5,40	18,00	20,00	148,40	163,60	85/77	
	Котлета рыбная	60	80	8,50	11,00	4,80	6,40	5,80	7,74	79,00	104,00	192/54-16р	
	Картофельное пюре	100	150	2,10	3,10	3,30	4,95	15,10	22,65	77,60	116,40	10/321	
	Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	5/418	
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	12/148	
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	630	22,14	27,20	16,76	21,20	66,78	82,09	459,40	562,25		

Уплотненный ПОЛДНИК	Курица тушеная с морковью	120	150	16,90	21,20	6,80	8,60	5,30	6,60	151,70	189,60	234/54-30м
	Ряженка	150	180	5,01	5,70	3,75	4,50	6,39	7,20	91,00	95,40	38-
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	370	23,92	29,54	10,82	13,46	23,29	29,20	322,30	391,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	1540	51,86	64,26	35,94	45,62	140,87	169,33	1111,50	1370,83	
ЧТ - 1 неделя												
ЗАВТРАК	Пудинг из творога со сгущенным молоком	170	200	14,48	17,37	12,25	13,70	29,00	34,80	275,20	330,30	15/225
	Какао с молоком	150	200	3,10	4,10	2,60	3,50	13,00	17,33	89,10	118,80	19/043
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	400	17,58	21,47	14,85	17,20	42,00	52,13	364,30	449,10	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	5/418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	
ОБЕД	Мокровь отварная	40	50	3,00	4,00	2,90	3,80	5,02	6,70	50,00	75,61	27/168
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной	150	200	3,36	4,48	8,10	9,70	7,75	10,30	98,60	134,00	71/76
	Макаронник с мясом	130	180	6,90	9,56	11,63	16,11	18,00	25,00	160,00	178,00	91/285
	Компот из сухофруктов	150	180	0,01	0,02	0,00	0,00	8,57	10,28	32,59	39,11	11/431
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	12/148
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	700	16,72	22,50	23,26	30,42	63,42	83,28	480,19	607,11	
Уплотненный ПОЛДНИК	Сельдь соленая	20	30	4,27	5,40	4,60	6,90	0,00	0,00	35,84	81,60	54/27
	Картофельное пюре	100	150	2,10	3,10	3,30	4,95	15,10	22,65	77,60	116,40	10/321
	Чай с лимоном	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	9,90	11,00	37,20	41,30	31/391
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
	Печенье	12	20	0,70	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,40	66-
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		342	440	9,26	12,51	10,25	15,63	44,77	62,67	286,28	438,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1302	1640	43,76	56,68	48,56	63,45	161,79	209,68	1178,77	1543,05	
ПТ - 1 неделя												
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	200	4,20	4,60	5,70	7,60	8,02	10,70	158,70	181,00	101/54-20к
	Яйца вареные	20	20	2,54	2,54	2,30	2,30	0,14	0,14	31,40	31,40	4/13
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	9,90	11,00	37,20	41,00	4/391
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
	Сыр твердый	5	10	1,28	2,56	1,31	2,61	0,00	0,00	17,15	34,30	4/54-1з
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		385	470	10,21	12,54	9,67	12,97	29,66	37,24	324,05	393,84	
ЗАВТРАК 2	Апельсин	120	170	0,49	0,70	0,24	0,25	14,00	19,00	54,38	73,00	53-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	170	0,49	0,70	0,24	0,25	14,00	19,00	54,38	73,00	
ОБЕД	Свекла отварная	50	60	0,80	0,96	0,04	0,05	4,30	5,20	21,40	25,80	6/168
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	200	1,26	1,38	6,01	7,20	13,40	14,65	57,30	136,00	34/67
	Суфле из печени	100	130	7,70	10,20	7,70	13,00	24,00	25,00	182,00	194,00	94/9
	Каша рисовая припущенная	100	150	2,90	3,60	4,20	5,30	19,30	24,10	172,80	216,00	30/176
	Компот из сухофруктов	150	180	0,01	0,02	0,00	0,00	8,57	10,28	32,59	39,11	11/431
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	12/148
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	810	16,12	20,60	18,58	26,36	93,65	110,23	605,09	791,30	
Уплотненный ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем	180	200	14,80	18,00	16,50	22,67	38,00	42,00	478,00	568,00	60/511,53г
	Кофейный напиток с молоком	180	180	3,46	3,46	3,80	3,80	17,39	17,39	116,12	116,12	303/54-23гн
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	380	18,26	21,46	20,30	26,47	55,39	59,39	592,12	684,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	1830	45,08	55,30	48,79	66,05	192,70	225,86	1575,64	1942,26	
ПН - 2 неделя												
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	150	23,70	29,70	8,50	10,70	17,30	21,70	241,00	301,20	159/54-1т
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,90	3,80	2,20	2,90	8,50	11,30	64,50	86,00	303/54-23гн
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
	Сыр твердый	12,5	15,6	2,60	3,30	3,10	3,90	0,00	0,00	38,50	48,10	4/54-1з
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		312,5	405,6	31,21	39,44	14,07	17,86	37,40	48,40	423,60	541,44	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	5/418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	
ОБЕД	Икра морковная	30	60	0,60	1,20	2,10	4,20	3,00	6,00	34,00	68,00	16/54-12з
	Суп гороховый с картофелем	150	200	4,38	6,38	5,05	6,74	16,80	22,40	132,00	156,00	90/102
	Рыба, запеченная с яйцом	60	80	6,45	7,20	1,56	2,80	1,02	1,36	62,38	78,48	75/268
	Картофельное пюре	100	150	2,10	3,10	3,30	4,95	15,10	22,65	77,60	116,40	10/321
	Компот из свежих яблок	150	200	0,10	0,13	0,10	0,12	18,10	21,72	73,50	88,00	65/048
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	12/148
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	780	17,08	22,45	12,74	19,62	78,10	105,13	518,48	687,27	

Уплотненный ПОЛДНИК	Каша пшеничная	150	200	3,23	4,65	4,80	6,48	32,10	38,20	157,70	203,00	85/54-6к
	Ряженка	150	180	5,01	5,70	3,75	4,50	6,39	7,20	91,00	95,40	38-
	Печенье	12	20	0,70	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,40	14-
	Банан	100	150	2,40	2,55	0,80	0,85	33,60	35,70	55,00	82,50	95-
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		412	550	11,34	14,07	11,34	15,15	80,26	94,72	359,74	474,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1384,5	1835,6	59,83	76,16	38,35	52,83	207,36	259,85	1349,82	1751,01	
ВТ - 2 неделя												
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	120	150	3,10	3,90	3,30	4,10	17,20	21,50	110,70	138,40	111/54-28к
	Чай с лимоном	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	9,90	11,00	37,20	41,30	31/391
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	390	5,29	6,74	3,66	4,56	38,70	47,90	227,50	285,84	
ЗАВТРАК 2		120	170	0,48	0,68	0,48	0,63	14,76	20,91	38,60	54,60	33-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	170	0,48	0,68	0,48	0,63	14,76	20,91	38,60	54,60	
ОБЕД	Мокровь отварная	40	50	3,00	4,00	2,90	3,80	5,02	6,70	50,00	75,61	84/168
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,38	4,51	2,95	4,07	10,18	12,40	95,74	115,00	63/82
	Жаркое по-домашнему	120	150	14,90	18,60	3,70	4,70	10,60	13,20	135,40	169,30	239/54-33м
	Кисель из апельсина	150	200	0,30	0,40	0,10	0,10	10,80	14,40	44,80	59,70	344/54-20хн
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	12/148
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	650	23,02	29,31	10,01	13,12	49,08	62,30	385,34	493,86	
Уплотненный ПОЛДНИК	Омлет с морковью	100	150	7,40	11,10	10,00	15,00	3,50	5,20	134,00	201,00	154/54-3о
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,90	3,80	2,20	2,90	8,50	11,30	64,50	86,00	303/54-23гн
	Булочка школьная	60	60	5,20	5,20	1,80	1,80	34,00	34,00	172,60	172,60	362/54-9в
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	450	17,51	22,74	14,27	20,06	57,60	65,90	450,70	565,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	1660	46,30	59,47	28,42	38,37	160,14	197,01	1102,14	1400,04	
СР - 2 неделя												
ЗАВТРАК	Макаронные отварные с овощами	120	150	3,80	4,70	4,90	6,10	21,20	26,50	144,60	180,80	116/54-2г
	Какао с молоком	150	200	3,10	4,10	2,60	3,50	13,00	17,33	89,10	118,80	119/043
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		300	390	8,91	11,44	7,77	9,96	45,80	59,23	313,30	405,74	
ЗАВТРАК 2		100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	5/418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	
ОБЕД	Горох зеленый отварной	50	60	1,90	2,40	3,50	4,32	3,90	4,80	53,00	64,00	59-
	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	3,83	5,11	3,84	6,95	15,48	16,64	100,81	114,24	45/47
	Котлета из курицы	60	75	11,50	14,40	2,60	3,20	8,10	10,10	101,10	126,40	200/54-5м
	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	4,18	4,83	3,85	4,45	60,01	71,25	200,90	295,00	18/171
	Компот из сухофруктов	150	200	0,10	0,15	0,00	0,00	12,10	16,40	54,90	111,80	11/431
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	12/148
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	775	24,96	31,33	14,42	19,73	123,67	150,19	649,71	891,83	
Уплотненный ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная овсяная	120	150	5,20	6,50	6,80	8,50	20,60	25,70	163,70	204,70	89/54-9к
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	9,90	11,00	37,20	41,00	41/391
	Печенье	12	20	0,70	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,40	14-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		312	370	6,08	7,87	8,88	11,92	38,67	50,32	256,94	339,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1322	1635	40,15	50,84	31,27	41,81	219,74	271,34	1267,95	1684,67	
ЧТ - 2 неделя												
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	120	150	3,00	4,00	3,50	4,40	14,50	18,10	101,30	126,70	1/190
	Яйцо вареное	20	20	1,05	1,05	0,95	0,95	0,05	0,05	24,80	24,80	4/13
	Чай с молоком	150	200	1,20	1,60	0,80	1,10	6,50	8,70	38,20	50,90	284/54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
	Сыр нарезной	7,8	15,6	1,80	3,50	2,20	4,40	0,00	0,00	26,90	53,80	4/54-1з
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		327,8	425,6	9,06	12,79	7,72	11,21	32,65	42,25	270,80	362,34	
ЗАВТРАК 2		120	170	0,49	0,70	0,24	0,25	14,00	19,00	54,38	73,00	53-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	170	0,49	0,70	0,24	0,25	14,00	19,00	54,38	73,00	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	200	1,26	1,38	6,01	7,20	13,40	14,65	57,30	136,00	34/67
	Макаронные отварные с сыром	120	150	6,30	7,90	5,40	6,80	22,90	28,60	166,20	207,70	117/54-3г
	Запеканка картофельная с печенью	120	150	13,70	14,20	6,60	8,30	19,30	24,10	192,00	240,00	219/54-18м
	Огурец соленый	20	50	0,16	0,40	0,02	0,05	0,34	0,85	2,20	5,50	44-
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	12/148
	Компот из свежих яблок	150	200	0,10	0,13	0,10	0,12	18,10	21,72	73,50	88,00	5/048
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	800	22,96	25,81	18,49	22,92	86,52	105,52	550,60	751,45	
Уплотненный ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная пшеничная	120	150	5,00	6,20	6,10	7,60	22,60	28,20	164,90	206,20	106/54-24к
	Чай с лимоном	180	200	0,18	0,20	0,09	0,10	9,90	11,00	37,20	41,30	31/391
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	390	7,19	9,04	6,46	8,06	44,10	54,60	281,70	353,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1377,8	1785,6	39,70	48,34	32,91	42,44	177,27	221,37	1157,48	1540,43	

ПТ - 2 неделя												
ЗАВТРАК	Сырники	50	100	9,80	19,60	2,90	5,70	10,30	20,70	106,40	212,70	168/54-6г
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,90	3,80	2,20	2,90	8,50	11,30	64,50	86,00	303/54-23гн
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		230	340	14,71	26,04	5,37	8,96	30,40	47,40	250,50	404,84	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	5/418
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	100	0,20	0,20	0,20	0,20	11,60	11,60	48,00	48,00	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на бульоне со сметаной	150	200	3,36	4,48	8,10	9,70	7,75	10,30	98,60	134,00	71/76
	Тефтели рыбные	60	80	7,70	10,30	4,80	6,40	7,60	10,10	104,30	139,00	186/54-11р
	Картофельное пюре	100	150	2,10	3,10	3,30	4,95	15,10	22,65	77,60	116,40	10/321
	Компот из сухофруктов	150	200	0,10	0,15	0,00	0,00	12,10	16,40	54,90	111,80	11/431
	Хлеб ржаной	40	50	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	12/148
	Хлеб пшеничный	30	40	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	17/147
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	720	16,71	22,47	16,83	21,86	66,63	90,45	474,40	681,59	
Уплотненный ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная овсяная	120	150	4,10	5,10	4,50	5,60	14,80	18,50	115,60	144,50	104/54-22к
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,20	1,60	0,80	1,10	6,50	8,70	38,20	50,90	284/54-4гн
	Печенье	12	20	0,70	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	56,04	93,40	14-
	Яблоко	120	170	0,40	0,68	0,48	0,63	14,76	20,91	38,60	54,60	33-
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		402	540	6,40	8,55	7,77	10,65	44,23	61,73	248,44	343,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1262	1700	38,02	57,26	30,17	41,67	152,86	211,18	1021,34	1477,83	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13296,30	16856,20	470,04	607,26	387,85	517,57	1746,32	2178,80	12342,18	15982,91	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1329,63	1685,62	47,00	60,73	38,79	51,76	174,63	217,88	1234,22	1598,29	

Фрукт - допускается выдача иных фруктов;
Овощи в нарезке, горошек зеленый - допускается выдача иных овощей.

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна - М. ДеЛипринт, 2019 - 628 с. (№ рецептуры)
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Пособие. Новосибирск, 2022. (стр.)