



Утверждаю:
Заведующий МБОУ № 80
Н.Н.Боровских

Примерное перспективное десятидневное меню
На зимне-осенний период 2022-2023

Детский сад 12часового пребывания

Возрастная категория 1-3, 3-7 лет

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|--------|---------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Омлет натуральный | 120 | 100 | 3,5 | 3,21 | 5,37 | 5,01 | 2,8 | 2,46 | 107,72 | 91,89 | 225 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 40 | 0,8 | 0,64 | 3,15 | 2,52 | 3,7 | 2,96 | 49 | 39,2 | 388 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305/1 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 361 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3,13 | 2,17 | 3,84 | 2,66 | 0,04 | 0,03 | 47,19 | 32,67 | 195 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 377 |
| итого | | 428 | 364 | 11,0 | 8,7 | 17,3 | 14,8 | 31,6 | 25,3 | 366,1 | 298,3 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | 303 |
| итого | | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 150 | 5,03 | 3,96 | 3,67 | 2,85 | 19,21 | 17,95 | 130,74 | 95,74 | 172 |
| 2 | Птица в соусе с томатом | 80 | 60 | 4,99 | 3,01 | 12,57 | 10,14 | 3,36 | 2,37 | 105,17 | 97,31 | 371 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 130 | 110 | 5,88 | 4,57 | 4,76 | 3,78 | 29,29 | 27,78 | 194,9 | 172,42 | 378 |
| 4 | Морковь отварная | 60 | 40 | 0,82 | 0,55 | 2,06 | 1,04 | 4,35 | 2,9 | 40,05 | 23,7 | 381 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 304 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 309 |
| итого | | 700 | 550 | 21,0 | 15,6 | 23,6 | 18,2 | 94,7 | 82,4 | 649,7 | 534,7 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 70 | 60 | 6,35 | 5,76 | 5,43 | 4,61 | 41,1 | 34,1 | 189,91 | 150,58 | 389 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 307 |
| итого | | 250 | 210 | 11,4 | 10,0 | 9,9 | 8,4 | 48,3 | 40,1 | 285,3 | 230,1 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 6,93 | 5,04 | 7,59 | 5,67 | 25,9 | 22,84 | 200,23 | 179,81 | 363 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305/1 |
| 3 | Яблоко | 100 | 95 | 0,26 | 0,25 | 0,17 | 0,16 | 11,47 | 10,9 | 52 | 49,4 | 111 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 8,46 | 7,05 | 93,6 | 78 | 373 |
| итого | | 520 | 425 | 15,63 | 12,04 | 13,58 | 10,57 | 62,83 | 53,54 | 442,63 | 379,81 | |
| ИТОГО за целый день | | 2058 | 1699 | 59,83 | 47 | 64,58 | 52,14 | 253,41 | 216,31 | 1834,4 | 1522,85 | |

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|---------|---------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с крупой пшениной | 200 | 150 | 5,21 | 4,33 | 4,98 | 4,48 | 18,75 | 14,28 | 209,82 | 164,71 | 386 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3,40 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17,00 | 12,75 | 96,80 | 72,60 | 305 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,40 | 37,40 | 361 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,10 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 377 |
| итого | | 445 | 365 | 8,8 | 7,0 | 10,0 | 9,1 | 43,8 | 34,1 | 372,1 | 299,2 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | 303 |
| итого | | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ши из свежей капусты с картофелем | 200 | 150 | 1,66 | 1,39 | 5,39 | 5,07 | 11,73 | 10,12 | 92,75 | 82,34 | 391 |
| 2 | Суфле из печени | 70 | 50 | 14,1 | 10,92 | 13,78 | 10,55 | 18,74 | 17,23 | 193,28 | 159,32 | 400 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 100 | 2,69 | 2,4 | 4,55 | 3,71 | 18,1 | 16,32 | 128,65 | 111,91 | 401 |
| 4 | Свекла отварная | 60 | 40 | 0,73 | 0,49 | 2,11 | 1,07 | 4,26 | 2,84 | 45,09 | 27,06 | 380 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 304 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 309 |
| итого | | 690 | 530 | 23,5 | 18,7 | 26,3 | 20,8 | 91,3 | 77,9 | 638,6 | 526,2 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 3,75 | 1,5 | 4,9 | 1,96 | 37,2 | 16,13 | 208,5 | 123,4 | 311 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 180 | 5,6 | 5,04 | 5 | 4,5 | 8 | 7,2 | 106 | 95,4 | 307 |
| итого | | 250 | 200 | 9,4 | 6,5 | 9,9 | 6,5 | 45,2 | 23,3 | 314,5 | 218,8 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Вареники ленивые (со сметаной) | 150 | 130 | 7,37 | 6,96 | 13,68 | 12,06 | 29,07 | 28,35 | 224,1 | 187,01 | 402 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305 |
| 3 | Яблоко | 100 | 95 | 0,26 | 0,25 | 0,17 | 0,16 | 11,47 | 10,9 | 52 | 49,4 | 111 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 403 |
| итого | | 490 | 435 | 13,97 | 12,4 | 17,79 | 15,56 | 71,93 | 64,64 | 460,11 | 386,28 | |
| ИТОГО за целый день | | 2035 | 1680 | 56,37 | 45,36 | 64,15 | 52,11 | 268,24 | 214,98 | 1875,84 | 1510,45 | |

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 200 | 150 | 4,61 | 3,88 | 4,57 | 4,17 | 25,13 | 23,2 | 124,1 | 102,92 | 350 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 20 | 2,55 | 1,7 | 0,99 | 0,66 | 12,75 | 8,5 | 72,6 | 48,4 | 305/1 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 50 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 361 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3,13 | 2,17 | 3,84 | 2,66 | 0,04 | 0,03 | 47,19 | 32,67 | 195 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3,19 | 2,83 | 2,77 | 2,47 | 13,84 | 12,15 | 83,68 | 74,18 | 404 |
| | итого | 448 | 409 | 13,51 | 10,61 | 15,8 | 13,59 | 51,8 | 43,92 | 364,97 | 295,57 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | 303 |
| | итого | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 150 | 2,11 | 1,73 | 4,44 | 3,36 | 15,06 | 12,43 | 128,72 | 107,02 | 405 |
| 2 | Кнели из говядины | 80 | 60 | 13,72 | 12,92 | 15,01 | 13,73 | 15,23 | 11,52 | 217,65 | 195,27 | 406 |
| 3 | Капуста тушеная | 130 | 110 | 2,7 | 2,19 | 3,86 | 3,07 | 13,69 | 11,1 | 97,27 | 78,31 | 407 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 304 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 309 |
| | итого | 640 | 510 | 22,8 | 20,3 | 23,8 | 20,6 | 82,5 | 66,5 | 622,5 | 526,1 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яблоки | 100 | 95 | 1,5 | 1,43 | 0,5 | 0,48 | 21 | 19,95 | 95 | 90,25 | 111 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 20 | 2,55 | 1,7 | 0,99 | 0,66 | 12,75 | 8,5 | 72,6 | 48,4 | 305 |
| 3 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 307 |
| | итого | 310 | 265 | 9,09 | 7,33 | 5,99 | 4,89 | 40,95 | 34,45 | 263 | 218,15 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба отварная | 80 | 60 | 5,72 | 4,1 | 3,5 | 2,8 | 10,76 | 9,61 | 124,36 | 106,4 | 209 |
| 2 | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 130 | 110 | 3,53 | 2,91 | 8,05 | 7,24 | 28,89 | 21,86 | 197,93 | 168,01 | 408 |
| 3 | Икра морковная | 60 | 40 | 0,64 | 0,45 | 3,06 | 2,05 | 4,94 | 3,4 | 50,48 | 34,16 | 409 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | 1,7 | 1,7 | 0,66 | 0,66 | 8,5 | 8,5 | 48,4 | 48,4 | 305/1 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 377 |
| | итого | 490 | 410 | 11,71 | 9,26 | 15,3 | 12,78 | 61,11 | 50,39 | 449,2 | 381,46 | |
| ИТОГО за целый день | | 2048 | 1744 | 57,95 | 48,25 | 61,07 | 51,98 | 252,31 | 210,22 | 1790,22 | 1501,32 | |

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 80 | 60 | 5,89 | 3,76 | 6,81 | 4,68 | 12,65 | 10,19 | 100,89 | 80,38 | 410 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 100 | 3,53 | 2,36 | 3,5 | 2,58 | 19,74 | 13,16 | 102,52 | 80,84 | 411 |
| 3 | Морковь отварная | 60 | 40 | 0,82 | 0,55 | 2,06 | 1,04 | 4,35 | 2,9 | 40,05 | 23,7 | 381 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 25 | 2,98 | 2,13 | 1,16 | 0,83 | 14,88 | 10,63 | 84,7 | 60,5 | 305 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 361 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 377 |
| | итого | 500 | 410 | 13,37 | 8,93 | 17,19 | 12,79 | 59,68 | 43,94 | 393,59 | 307,31 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яблоко | 100 | 100 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | 111 |
| | итого | 100 | 100 | 1,50 | 0,60 | 0,50 | 0,14 | 21,00 | 15,00 | 95,00 | 79,00 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп из овощей | 200 | 150 | 1,86 | 1,61 | 4,43 | 4,26 | 10,89 | 9,46 | 129,56 | 111,36 | 412 |
| 2 | Котлеты из говядины | 80 | 60 | 10,01 | 8,88 | 14,6 | 12,94 | 13,43 | 10,45 | 141,37 | 109,57 | 413 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 2,63 | 2,22 | 4,15 | 3,34 | 31,23 | 27,96 | 137,5 | 114,62 | 414 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 40 | 0,58 | 0,4 | 3,08 | 2,06 | 4,82 | 3,3 | 53,09 | 35,81 | 415 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 304 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,72 | 57,81 | 48,18 | 309 |
| | итого | 700 | 550 | 19,39 | 16,57 | 26,77 | 23,01 | 98,84 | 82,41 | 640,33 | 516,34 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 40 | 0,55 | 0,44 | 0,05 | 0,04 | 28,5 | 20,3 | 181 | 144,8 | 310 |
| 2 | Кисломолочный напиток | 200 | 180 | 5,6 | 5,04 | 5 | 4,5 | 8 | 7,2 | 106 | 95,4 | 307 |
| | итого | 250 | 220 | 6,15 | 5,48 | 5,05 | 4,54 | 36,50 | 27,50 | 287,00 | 240,20 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 150 | 4,2 | 3,57 | 4,57 | 4,17 | 26,32 | 22,46 | 253,14 | 212,2 | 449 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 25 | 2,55 | 2,13 | 0,99 | 0,83 | 12,75 | 10,63 | 96,8 | 72,6 | 305 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6,22 | 6,22 | 5,68 | 5,68 | 0,34 | 0,34 | 21,63 | 21,63 | 416 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 403 |
| | итого | 479 | 404 | 15,91 | 14,56 | 13,86 | 13,03 | 53,80 | 46,07 | 458,78 | 383,70 | |
| ИТОГО за целый день | | 2029 | 1684 | 56,32 | 46,14 | 63,37 | 53,51 | 269,82 | 214,92 | 1874,7 | 1526,6 | |

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом, со сметаной | 155 | 135 | 6,3 | 5,21 | 13,32 | 10,39 | 33,3 | 24,63 | 207,94 | 179,61 | 238 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305/1 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 361 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 377 |
| итого | | 400 | 350 | 9,9 | 7,9 | 18,3 | 15,0 | 58,4 | 44,4 | 370,2 | 314,1 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яблоко | 100 | 95 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | 111 |
| итого | | 100 | 95 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 150 | 1,84 | 1,51 | 5,42 | 5,09 | 10,87 | 8,9 | 102,08 | 89,52 | 178 |
| 2 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 60 | 6,51 | 5,68 | 6 | 5,82 | 14,39 | 13,24 | 190,69 | 158,1 | 315 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,69 | 2,4 | 4,55 | 3,71 | 18,1 | 16,32 | 128,65 | 111,91 | 401 |
| 4 | Икра морковная | 60 | 40 | 0,64 | 0,45 | 3,06 | 2,05 | 4,94 | 3,4 | 50,48 | 34,16 | 409 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 304 |
| 6 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 180 | 150 | 0,9 | 0,75 | 0,18 | 0,15 | 18 | 15 | 82,8 | 69 | 303 |
| итого | | 700 | 550 | 16,6 | 14,0 | 19,7 | 17,2 | 90,7 | 76,4 | 675,7 | 559,5 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка российская | 70 | 60 | 5,02 | 4,46 | 7,5 | 6,69 | 34,81 | 33,79 | 186,34 | 151,25 | 420 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 307 |
| итого | | 250 | 210 | 10,1 | 8,7 | 12,0 | 10,4 | 42,0 | 39,8 | 281,7 | 230,8 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 150 | 5,98 | 4,52 | 6,4 | 5,11 | 20,67 | 17,46 | 259,1 | 225,82 | 421 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305/1 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6,22 | 6,22 | 5,68 | 5,68 | 0,34 | 0,34 | 21,63 | 21,63 | 416 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3,19 | 2,83 | 2,77 | 2,47 | 13,84 | 12,15 | 83,68 | 74,18 | 404 |
| итого | | 489 | 409 | 18,79 | 16,12 | 16,17 | 14,25 | 51,85 | 42,7 | 461,21 | 394,23 | |
| ИТОГО за целый день | | 1939 | 1614 | 56,8 | 47,3 | 66,7 | 57,1 | 263,9 | 218,3 | 1883,8 | 1577,6 | |

Сезон: зима-весна
 День 6. Понедельник
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-----------------------------------|--|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| завтрак 8.30-9.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Макаронные изделия отварные | 120 | 90 | 5,49 | 3,53 | 4,68 | 3,58 | 27,34 | 17,58 | 154,4 | 124,42 | 378 |
| 2 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 40 | 0,8 | 0,64 | 3,15 | 2,52 | 3,7 | 2,96 | 49 | 39,2 | 388 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305/1 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 361 |
| 5 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3,13 | 2,17 | 3,84 | 2,66 | 0,04 | 0,03 | 47,19 | 32,67 | 195 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 377 |
| | итого | 428 | 354 | 13,0 | 9,0 | 16,7 | 13,4 | 56,1 | 40,4 | 412,8 | 330,8 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | 303 |
| | итого | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 150 | 2,42 | 1,93 | 5,63 | 5,39 | 19,8 | 15,78 | 113,6 | 98,44 | 422 |
| 2 | Птица отварная | 80 | 60 | 5,58 | 3,76 | 8,53 | 6,11 | 20,41 | 18,33 | 205,05 | 181,64 | 423 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,69 | 2,4 | 4,55 | 3,71 | 18,1 | 16,32 | 128,65 | 111,91 | 401 |
| 4 | Морковь отварная | 60 | 40 | 0,73 | 0,49 | 2,11 | 1,07 | 4,26 | 2,84 | 45,09 | 27,06 | 381 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 304 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 309 |
| | итого | 700 | 550 | 15,7 | 12,0 | 21,3 | 16,7 | 101,0 | 84,7 | 671,2 | 564,6 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Ватрушка с творожным фаршем | 80 | 60 | 8,06 | 6,89 | 9,6 | 8,59 | 41,13 | 35,39 | 206,88 | 156,24 | 424 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 307 |
| | итого | 260 | 210 | 13,1 | 11,1 | 14,1 | 12,3 | 48,3 | 41,4 | 302,3 | 235,7 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с крупой пшеничной | 200 | 150 | 5,24 | 4,35 | 4,77 | 4,32 | 30,47 | 23,84 | 238,86 | 183,99 | 390 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305/1 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6,22 | 6,22 | 5,63 | 5,63 | 0,34 | 0,34 | 76,84 | 76,84 | 416 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 403 |
| | итого | 489 | 409 | 17,8 | 15,76 | 14,34 | 13,29 | 62,2 | 49,57 | 499,71 | 410,7 | |
| ИТОГО за целый день | | 2037 | 1673 | 60,4 | 48,7 | 66,6 | 55,9 | 283,7 | 231,0 | 1976,6 | 1621,8 | |

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|---------|---------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 150 | 6,93 | 5,04 | 7,59 | 5,67 | 25,9 | 22,84 | 200,23 | 129,81 | 363 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 35 | 3,4 | 2,98 | 1,32 | 1,16 | 17 | 14,88 | 96,8 | 84,7 | 305 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 361 |
| 4 | Какао с молоком | 200 | 180 | 3,19 | 2,83 | 2,77 | 2,47 | 13,84 | 12,15 | 83,68 | 74,18 | 404 |
| итого | | 445 | 370 | 13,6 | 10,9 | 15,3 | 12,9 | 56,8 | 49,9 | 418,1 | 326,1 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | 303 |
| итого | | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 200 | 150 | 9,84 | 9,21 | 10,21 | 9,85 | 15,2 | 10,41 | 152,46 | 118,25 | 400 |
| 2 | Печень говяжья по-строгановски | 70 | 50 | 8,04 | 6,59 | 11,57 | 7,08 | 12,9 | 7 | 169,31 | 140,99 | 425 |
| 3 | Каша пшеничная рассыпчатая | 130 | 110 | 4,12 | 2,95 | 3,6 | 2,68 | 23,03 | 16,45 | 149,62 | 107,94 | 411 |
| 4 | Капуста тушеная | 60 | 40 | 1,29 | 0,88 | 2,28 | 1,52 | 6,48 | 4,55 | 50,86 | 34,99 | 407 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 304 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 309 |
| итого | | 690 | 540 | 27,6 | 23,1 | 28,2 | 21,5 | 96,1 | 69,8 | 701,1 | 547,7 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Печенье | 50 | 20 | 3,75 | 1,5 | 4,9 | 1,96 | 37,2 | 16,13 | 208,5 | 123,4 | 311 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 180 | 5,6 | 5,04 | 5 | 4,5 | 8 | 7,2 | 106 | 95,4 | 307 |
| итого | | 250 | 200 | 9,4 | 6,5 | 9,9 | 6,5 | 45,2 | 23,3 | 314,5 | 218,8 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | 120 | 100 | 6,38 | 4,74 | 16,2 | 12,57 | 24,04 | 19,28 | 287,14 | 205,4 | 359 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 25 | 3,4 | 2,13 | 1,32 | 0,83 | 17 | 10,63 | 96,8 | 60,5 | 305 |
| 3 | Яблоки | 100 | 95 | 1,5 | 1,43 | 0,5 | 0,48 | 21 | 19,95 | 95 | 90,25 | 111 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 377 |
| итого | | 460 | 400 | 11,4 | 8,4 | 18,05 | 13,91 | 70,06 | 56,88 | 506,97 | 380,64 | |
| ИТОГО за целый день | | 2005 | 1660 | 62,7 | 49,66 | 71,59 | 54,99 | 284,12 | 214,94 | 2031,24 | 1553,24 | |

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Каша "Дружба" | 180 | 150 | 4,72 | 3,63 | 4,95 | 3,75 | 15,37 | 13,15 | 124,14 | 100,11 | 426 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305/1 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 361 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 9 | 3,13 | 2,17 | 3,84 | 2,66 | 0,04 | 0,03 | 47,19 | 32,67 | 195 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 403 |
| итого | | 438 | 374 | 14,2 | 11,0 | 16,4 | 13,4 | 46,8 | 38,6 | 392,7 | 320,1 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Яблоко | 100 | 95 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | 111 |
| итого | | 100 | 95 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 150 | 2,43 | 1,81 | 3,44 | 2,33 | 14,83 | 11,6 | 101,92 | 75,86 | 427 |
| 2 | Бифштекс рубленый паровой | 80 | 60 | 7,51 | 6,38 | 8,4 | 6,74 | 5,11 | 2,91 | 155,5 | 118,89 | 428 |
| 3 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 100 | 8,07 | 6,05 | 5,67 | 4,43 | 31,9 | 27,9 | 183,2 | 164,27 | 429 |
| 4 | Икра свекольная | 60 | 40 | 0,59 | 0,41 | 3,08 | 2,06 | 4,89 | 3,37 | 53,52 | 36,24 | 415 |
| 5 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 304 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 309 |
| итого | | 700 | 540 | 22,9 | 18,1 | 21,1 | 16,0 | 95,2 | 77,2 | 673,0 | 540,8 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Булочка дорожная | 70 | 60 | 6,21 | 5,39 | 9,15 | 8,28 | 30,5 | 28,56 | 196,37 | 150,86 | 430 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 307 |
| итого | | 250 | 210 | 11,3 | 9,6 | 13,7 | 12,0 | 37,7 | 34,6 | 291,8 | 230,4 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80 | 60 | 5,7 | 3,21 | 6,81 | 5,11 | 12,38 | 11,65 | 184,31 | 165,83 | 431 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 130 | 110 | 2,63 | 2,22 | 4,15 | 3,34 | 31,23 | 27,96 | 137,5 | 114,62 | 414 |
| 3 | Морковь отварная | 60 | 40 | 0,82 | 0,55 | 2,06 | 1,04 | 4,35 | 2,9 | 40,05 | 23,7 | 381 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 25 | 2,55 | 2,13 | 0,99 | 0,83 | 12,75 | 10,63 | 72,6 | 60,5 | 305/1 |
| 5 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 377 |
| итого | | 500 | 415 | 11,82 | 8,21 | 14,04 | 10,35 | 68,73 | 60,16 | 462,49 | 389,14 | |
| ИТОГО за целый день | | 1988 | 1634 | 61,7 | 47,5 | 65,7 | 51,9 | 269,5 | 225,5 | 1915,0 | 1559,4 | |

Сезон: зима-весна

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|----------------------------|--|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Рыба отварная с соусом польским | 80 | 60 | 15,2 | 13,05 | 5,17 | 4,26 | 10,76 | 7,61 | 80,4 | 70,77 | 432 |
| 2 | Пюре картофельное | 130 | 110 | 2,69 | 2,4 | 4,55 | 3,71 | 18,1 | 16,32 | 128,65 | 111,91 | 401 |
| 3 | Капуста тушеная | 60 | 40 | 1,29 | 0,88 | 2,28 | 1,52 | 6,48 | 4,55 | 50,86 | 34,99 | 407 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 361 |
| 6 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 377 |
| итого | | 515 | 425 | 22,7 | 19,0 | 17,0 | 14,1 | 60,4 | 48,3 | 422,1 | 352,2 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | 303 |
| итого | | 160 | 150 | 0,8 | 0,75 | 0,16 | 0,15 | 16 | 15 | 90,6 | 80 | |
| обед 12.00-13.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Свекольник | 200 | 150 | 3,82 | 3,51 | 12,1 | 10,92 | 13,2 | 11,23 | 138,23 | 117,35 | 398 |
| 2 | Плов из говядины | 180 | 150 | 10,07 | 8,58 | 17,89 | 14,36 | 36,58 | 30,8 | 349,56 | 280,86 | 433 |
| 3 | Икра морковная | 60 | 40 | 0,64 | 0,45 | 3,06 | 2,05 | 4,94 | 3,4 | 50,48 | 34,16 | 409 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 304 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,22 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 11,89 | 57,81 | 48,74 | 495 |
| итого | | 670 | 530 | 18,8 | 16,0 | 33,6 | 27,7 | 93,2 | 76,8 | 717,1 | 577,9 | |
| полдник 15.30-16.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 40 | 0,55 | 0,44 | 0,05 | 0,04 | 28,5 | 20,3 | 181 | 144,8 | 310 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 180 | 5,6 | 5,04 | 5 | 4,5 | 8 | 7,2 | 106 | 95,4 | 307 |
| итого | | 250 | 220 | 6,2 | 5,5 | 5,1 | 4,5 | 36,5 | 27,5 | 287,0 | 240,2 | |
| ужин 18.30-19.00 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 150 | 4,61 | 3,88 | 8,57 | 6,17 | 31,23 | 27,53 | 224,1 | 182,92 | 437 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305 |
| 3 | Яблоки | 100 | 95 | 1,5 | 1,43 | 0,5 | 0,48 | 21 | 19,95 | 95 | 90,25 | 111 |
| 4 | Молоко кипяченое | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 8,46 | 7,05 | 93,6 | 78 | 373 |
| итого | | 520 | 425 | 14,55 | 12,06 | 14,89 | 11,39 | 77,69 | 67,28 | 509,5 | 423,77 | |
| ИТОГО за целый день | | 2115 | 1750 | 63,1 | 53,3 | 70,6 | 58,0 | 283,8 | 234,9 | 2026,3 | 1674,0 | |

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

| Наименование блюд | | Прием пищи | | | | | | | | | | № рец. |
|-------------------------------|--|------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------|
| | | Масса порции в граммах | | Белки | | Жиры | | Углеводы | | Ккал | | |
| завтрак 8.30-9.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Запеканка из творога с морковью, со сметаной | 155 | 135 | 7,04 | 6,37 | 11,47 | 9,68 | 29 | 26,61 | 206,41 | 170,05 | 434 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305/1 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 5 | 0,03 | 0,03 | 3,63 | 3,63 | 0,04 | 0,04 | 37,4 | 37,4 | 361 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 180 | 0,12 | 0,1 | 0,03 | 0,03 | 8,02 | 7,02 | 28,03 | 24,49 | 377 |
| итого | | 400 | 350 | 10,6 | 9,1 | 16,5 | 14,3 | 54,1 | 46,4 | 368,6 | 304,5 | |
| второй завтрак 10.30-11.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Яблоки | 100 | 100 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | 111 |
| итого | | 100 | 100 | 1,5 | 0,6 | 0,5 | 0,14 | 21 | 15 | 95 | 79 | |
| обед 12.00-13.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп картофельный с клецками | 200 | 150 | 2,99 | 2,62 | 4,53 | 3,49 | 17,46 | 14,96 | 124,61 | 103,56 | 435 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 200 | 150 | 9,99 | 7,32 | 15,44 | 10,99 | 33,97 | 27,66 | 378,08 | 303,83 | 436 |
| 3 | Свекла отварная | 60 | 40 | 0,73 | 0,49 | 2,11 | 1,07 | 4,26 | 2,84 | 45,09 | 27,06 | 380 |
| 4 | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 4,05 | 3,24 | 0,5 | 0,4 | 24,4 | 19,52 | 121 | 96,8 | 304 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 180 | 150 | 0,26 | 0,01 | 0,01 | 14,07 | 10,2 | 8,8 | 45,5 | 38,7 | 307 |
| итого | | 690 | 530 | 18,0 | 13,7 | 22,6 | 30,0 | 90,3 | 73,8 | 714,3 | 570,0 | |
| полдник 15.30-16.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Булочка домашняя | 70 | 60 | 5,74 | 5 | 10 | 8,12 | 39,09 | 35,28 | 202,63 | 180,94 | 389 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 150 | 5,04 | 4,2 | 4,5 | 3,75 | 7,2 | 6 | 95,4 | 79,5 | 307 |
| итого | | 250 | 210 | 10,8 | 9,2 | 14,5 | 11,9 | 46,3 | 41,3 | 298,0 | 260,4 | |
| ужин 18.30-19.00 | | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | ясли | |
| 1 | Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 150 | 5,78 | 4,56 | 5,06 | 4,49 | 28,83 | 26,54 | 215,88 | 174,11 | 361 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 30 | 3,4 | 2,55 | 1,32 | 0,99 | 17 | 12,75 | 96,8 | 72,6 | 305/1 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 49 | 6,22 | 6,22 | 5,63 | 5,63 | 0,34 | 0,34 | 76,84 | 76,84 | 416 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2,94 | 2,64 | 2,62 | 2,35 | 14,39 | 12,64 | 87,21 | 77,27 | 403 |
| итого | | 489 | 409 | 18,34 | 15,97 | 14,63 | 13,46 | 60,56 | 52,27 | 476,73 | 400,82 | |
| ИТОГО за целый день | | 1929 | 1599 | 59,23 | 48,5 | 68,67 | 69,82 | 272,2 | 228,75 | 1952,68 | 1614,75 | |
| Итого за весь период | | 20183 | 16737 | 594,4 | 481,7 | 662,98 | 557,35 | 2700,98 | 2209,88 | 19160,7 | 15661,9 | |
| Итого среднее значение | | | | 59,44 | 48,17 | 66,30 | 55,74 | 270,10 | 220,99 | 1916,07 | 1566,19 | |

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лашпиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Июно разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20