

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4  
«Теремок»

\_\_\_\_\_ С.В. Бархатова

**Примерное 10-дневное цикличное меню  
для организации питания детей с 2 до 3 лет  
детей в МБДОУ «Детский сад № 4 «Теремок»  
на 2022 – 2023 учебный год**

Приём пищи  ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			

<b>День 1</b>	Каша манная молочная жидкая	146/4	4,65	4,95	23,40	156,75		№227
Завтрак	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50		№457
	Батон с маслом (сливочным)	25/5	1,73	4,13	11,82	91,60		ПВ
	Зефир	40	0,60	0,04	32,00	132,00		ПВ
Всего	<b>350-450</b>	<b>370</b>	<b>7,13</b>	<b>9,20</b>	<b>74,20</b>	<b>408,85</b>		
2-й Завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00		№82
	Сок	100	0,00	0,00	11,20	45,00		ПВ
		<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>21,50</b>	<b>92,00</b>		
Обед	Икра кабачковая (промышл. производства)	25	0,25	1,75	1,75	24,25		ПВ
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,04	1,91	6,81	48,60		№149 (1в-т)*
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10		№318
	Котлеты из говядины,	50	6,50	4,00	7,50	92,00		№339
	соус томатный	25	0,28	0,82	1,14	13,08		№419
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	100	2,07	3,80	21,20	87,33		№440*
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	35 мг	№495
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	<b>450-550</b>	<b>550</b>	<b>16,14</b>	<b>14,68</b>	<b>72,70</b>	<b>443,41</b>		
Полдник	Пряник	30	1,50	1,20	22,20	105,00		ПВ
	Снежок	170	4,76	4,25	18,70	132,60		ПВ
Всего	<b>200-250</b>	<b>200</b>	<b>6,26</b>	<b>5,45</b>	<b>40,90</b>	<b>237,60</b>		
Ужин	Рыба, припущенная в молоке (минтай, треска)	59/21	11,04	1,60	2,40	68,00		№297
	Картофель отварной с маслом (растительным)	130	2,48	6,68	13,75	125,05		№152
	Чай с медом, <b>вареньем</b> или джемом	200	0,12	0,00	8,55	33,00		№458
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	7,11	30,90		ПВ
Всего	<b>400-500</b>	<b>440</b>	<b>15,84</b>	<b>8,60</b>	<b>39,13</b>	<b>292,50</b>		
<b>Итого за 1 день</b>				<b>45,78</b>	<b>38,23</b>	<b>248,42</b>	<b>1474,36</b>	
<b>День 2</b>	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	146/4	4,80	6,15	19,20	151,35		№232
Завтрак	Какао с молоком	160	2,64	2,32	11,04	75,20		№462

	Батон с сыром	30/10	4,64	3,26	14,10	105,20		ПВ
Всего	<b>350-450</b>	<b>350</b>	<b>12,08</b>	<b>11,73</b>	<b>44,34</b>	<b>331,75</b>		
2-й завтрак	Бифилюкс	<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>		
Обед	Салат из свёклы с чесноком	30	0,42	1,83	2,25	27,00		№34
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,70	3,47	42,00		№104
	со сметаной (15%)	15	0,39	2,25	0,59	24,00		ПВ
	Запеканка картофельная с мясом	150	15,75	12,75	12,75	228,75		№334
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45,00	35 мг	№484
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	<b>450-550</b>	<b>535</b>	<b>20,37</b>	<b>19,96</b>	<b>49,48</b>	<b>453,80</b>		
Полдник	Булочка домашняя	45	3,15	5,03	20,85	141,75		№542
	Молоко кипячённое	160	4,64	4,24	7,28	85,60		№469
Всего	<b>200-250</b>	<b>205</b>	<b>7,79</b>	<b>9,27</b>	<b>28,13</b>	<b>227,35</b>		
Ужин	Вареники ленивые (с маслом сливочным) (5%)	143/7	24,64	11,64	20,64	286,43		№289
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00		№460
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00		№82
Всего	<b>400-500</b>	<b>400</b>	<b>26,24</b>	<b>13,02</b>	<b>39,07</b>	<b>381,43</b>		
<b>Итого за 2 день</b>			<b>70,69</b>	<b>57,72</b>	<b>167,01</b>	<b>1469,33</b>		
<b>День 3</b>	Каша пшенная молочная жидкая	146/4	4,50	5,10	21,45	149,70		№233
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,88	10,20	66,00		№465
	Сдоба с маком	30	2,06	1,65	16,07	84,60		ПВ

	повидлом	25	0,00	0,00	15,25	61,00		ПВ
Всего	<b>350-450</b>	<b>355</b>	<b>8,66</b>	<b>8,63</b>	<b>62,97</b>	<b>361,30</b>		
2-й завтрак	Сок (абрикосовый)	200	0,00	0,00	22,40	90,00		ПВ
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	50	0,75	3,15	4,10	48,00		№43
	Суп из овощей с фасолью	150	2,12	2,82	7,23	62,70		№118
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00		ПВ
	с птицей отварной	10	2,38	1,75	0,00	25,25		№366
	Голубцы ленивые	100	10,00	12,00	4,20	164,00		№333
	соус томатный с овощами	30	0,38	2,20	1,46	27,09		№420
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	150	0,08	0,08	8,33	34,50	35 мг	№486
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	<b>450-550</b>	<b>545</b>	<b>19,23</b>	<b>23,97</b>	<b>47,31</b>	<b>476,44</b>		
Полдник	Биойогурт	160	4,00	4,80	17,60	93,60		ПВ
	Коржик молочный	45	2,10	3,68	18,60	115,50		№547
Всего	<b>200-250</b>	<b>205</b>	<b>6,10</b>	<b>8,48</b>	<b>36,20</b>	<b>209,10</b>		
Ужин	Котлеты картофельные	150	4,20	2,40	11,20	83,00		№186
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50		№457
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	7,11	30,90		ПВ
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50		№82
Всего	<b>400-500</b>	<b>480</b>	<b>7,91</b>	<b>3,09</b>	<b>44,76</b>	<b>242,45</b>		
<b>Итого за 3 день</b>			<b>41,89</b>	<b>44,16</b>	<b>213,64</b>	<b>1379,29</b>		
<b>День 4</b>	Каша «Дружба»	146/4	3,90	4,95	20,70	142,95		№226
Завтрак	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00		№460

	Батон	30	2,01	0,60	14,10	70,20		ПВ
	с джемом	25	0,00	0,00	17,00	68,00		ПВ
Всего	<b>350-450</b>	<b>355</b>	<b>7,11</b>	<b>6,53</b>	<b>60,43</b>	<b>329,15</b>		
2-й завтрак	Сок (яблочный)	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>90,00</b>		ПВ
Обед	Сельдь с луком	35	3,19	7,35	1,65	85,40		№316
	Суп-лапша домашняя	150	4,11	3,80	13,86	106,05		№129
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10		№318
	Птица отварная	60	14,25	10,50	0,00	151,50		№366
	с маслом сливочным	4	0,04	2,90	0,06	26,48		ПВ
	Пюре картофельное	100	2,10	4,00	6,10	68,00		№377
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)	150	0,30	0,00	18,34	71,59	35 мг	№494
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	<b>450-550</b>	<b>549</b>	<b>29,55</b>	<b>30,88</b>	<b>59,22</b>	<b>624,17</b>		
Полдник	Печенье	30	2,25	3,90	20,40	126,00		ПВ
	Кефир	170	5,10	4,25	6,80	86,70		ПВ
Всего	<b>200-250</b>	<b>200</b>	<b>7,35</b>	<b>8,15</b>	<b>27,20</b>	<b>212,70</b>		
Ужин	Сырники с морковью (творог 5%)	120	19,36	6,24	24,24	230,40		№288
	со сгущенным молоком	30	2,16	2,55	16,50	110,70		ПВ
	Чай с медом, <u>вареньем</u> или джемом	150	0,09	0,00	6,41	24,75		№458
	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50		№82
Всего	<b>400-500</b>	<b>450</b>	<b>22,21</b>	<b>9,24</b>	<b>62,60</b>	<b>436,35</b>		
<b>Итого за 4 день</b>			<b>66,22</b>	<b>54,79</b>	<b>231,85</b>	<b>1692,37</b>		
<b>День 5</b>	Суп молочный с крупой (гречкой)	150	4,50	4,10	12,08	101,16		№141
Завтрак	Чай <u>с медом, вареньем</u> или джемом	150	0,30	0,08	11,18	46,50		№458
	Мармелад	30	0,00	0,00	21,15	88,50		ПВ

	Батон с маслом (сливочным)	25/5	1,73	4,13	11,82	91,60		ПВ
	с сыром	10	2,63	2,66	0,00	35,00		ПВ
<b>Всего</b>	<b>350-450</b>	<b>370</b>	<b>9,16</b>	<b>10,97</b>	<b>56,23</b>	<b>362,76</b>		
2-й завтрак	Биоюгурт	<b>100</b>	<b>2,50</b>	<b>3,00</b>	<b>11,00</b>	<b>78,00</b>		ПВ
<b>Обед</b>	Салат картофельный с зелёным горошком	30	0,60	1,89	2,49	29,40		№42
	Свекольник	150	1,23	2,85	6,44	56,25		№98
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00		ПВ
	с мясом отварным	10	2,70	1,90	0,05	28,10		№318
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	100	3,70	0,30	19,71	126,90		№256
	Мясо тушеное	60	7,20	8,40	1,20	109,20		№321
	Компот из апельсинов с яблоками	150	0,38	0,15	11,70	50,25	35 мг	№488
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
<b>Всего</b>	<b>450-550</b>	<b>550</b>	<b>18,93</b>	<b>17,42</b>	<b>61,16</b>	<b>503,15</b>		
Полдник	Булочка ванильная	45	3,98	3,53	21,60	134,25		№541
	Молоко кипяченое	160	4,64	4,24	7,28	85,60		№469
<b>Всего</b>	<b>200-250</b>	<b>205</b>	<b>8,62</b>	<b>7,77</b>	<b>28,88</b>	<b>219,85</b>		
Ужин	Рагу из овощей	200	4,00	10,70	17,00	180,00		№201*, 451*
	Яйцо вареное	59	7,52	6,78	0,44	92,93		№267
	Какао с молоком сгущенным	150	2,40	2,70	14,40	91,50		№463
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	7,11	30,90		ПВ
<b>Всего</b>	<b>400-500</b>	<b>449</b>	<b>16,13</b>	<b>20,50</b>	<b>46,27</b>	<b>430,88</b>		
<b>Итого за 5 день</b>			<b>55,34</b>	<b>59,64</b>	<b>203,54</b>	<b>1594,64</b>		
<b>День 6</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	146/4	4,05	4,65	19,35	135,45		№230
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,95	2,40	14,25	86,25		№466

	Батон с сыром	30/10	4,64	3,26	14,10	105,20		ПВ
	Зефир	40	0,60	0,04	32,00	132,00		ПВ
Всего	<b>350-450</b>	<b>380</b>	<b>11,24</b>	<b>10,35</b>	<b>79,70</b>	<b>458,90</b>		
2-й Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>		№82
Обед	Салат из моркови	30	0,36	1,83	3,36	31,20		№21
	Рассольник ленинградский (по рису)	150	1,13	3,06	7,94	63,75		№100
	со сметаной (15%)	10	0,26	1,50	0,39	16,00		ПВ
	Бигус (с говядиной)	180	18,90	17,10	3,60	243,90		№329
	Компот из плодов консервированных (по персикам)	150	0,38	0,15	24,30	99,75	35 мг	№493
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	7,11	30,90		ПВ
Всего	<b>450-550</b>	<b>550</b>	<b>23,23</b>	<b>23,96</b>	<b>54,02</b>	<b>521,05</b>		
Полдник	Булочка дорожная	45	3,23	6,00	21,60	153,75		№543
	Снежок	160	4,48	4,00	17,60	124,80		ПВ
Всего	<b>200-250</b>	<b>205</b>	<b>7,71</b>	<b>10,00</b>	<b>39,20</b>	<b>278,55</b>		
Ужин	Салат картофельный	100	1,80	6,40	10,10	105,00		№38
	Рыба, запечённая в омлете (треска или минтай)	69/31	14,00	5,22	8,55	137,78		№300
	Чай с молоком	160	1,28	1,04	9,20	51,20		№460
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	9,48	41,20		ПВ
Всего	<b>400-500</b>	<b>400</b>	<b>20,02</b>	<b>13,08</b>	<b>47,10</b>	<b>382,58</b>		
<b>Итого за 6 день</b>			<b>62,79</b>	<b>57,98</b>	<b>234,72</b>	<b>1711,58</b>		
<b>День 7</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,29	3,80	14,13	107,85		№140
Завтрак	Какао с молоком	170	2,81	2,47	11,73	79,90		№462

	Батон с маслом (сливочным)	30/5	2,06	4,23	14,17	103,30		ПВ
Всего	<b>350-450</b>	<b>355</b>	<b>9,16</b>	<b>10,49</b>	<b>40,03</b>	<b>291,05</b>		
2-й Завтрак	сок	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>22,40</b>	<b>90,00</b>		ПВ
Обед	Салат из капусты белокочанной	30	0,42	1,80	2,49	27,90		№1
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,08	2,66	4,29	45,38		№95
	со сметаной	10	0,26	1,50	0,39	16,00		ПВ
	Жаркое по-домашнему	126/44	14,78	11,83	17,74	236,52		№328
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	11,25	45,00	35 мг	№484
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	<b>450-550</b>	<b>550</b>	<b>19,41</b>	<b>18,21</b>	<b>55,33</b>	<b>457,85</b>		
Полдник	Вафли	30	1,53	8,76	17,58	153,90		ПВ
	Бифилайф	170	4,25	4,76	6,80	85,00		ПВ
Всего	<b>200-250</b>	<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>13,52</b>	<b>24,38</b>	<b>238,90</b>		
Ужин	Пудинг из творога с рисом (5%)	120	20,56	7,12	23,52	240,80		№284
	с вареньем	30	0,00	0,00	17,10	66,00		ПВ
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50		№457
	Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,50		№82
Всего	<b>400-500</b>	<b>450</b>	<b>21,31</b>	<b>7,65</b>	<b>63,05</b>	<b>405,80</b>		
<b>Итого за 7 день</b>			<b>55,66</b>	<b>49,86</b>	<b>205,19</b>	<b>1483,60</b>		
<b>День 8</b>	Каша рисовая молочная жидкая	146/4	4,20	5,10	24,45	160,50		№234
Завтрак	Чай <u>с медом</u> , вареньем или джемом	150	0,30	0,08	11,18	46,50		№458
	Сдоба с маком	30	2,06	1,65	16,07	84,60		ПВ
	повидлом	25	0,00	0,00	15,25	61,00		ПВ



Всего		<b>350-450</b>	<b>355</b>	<b>6,56</b>	<b>6,83</b>	<b>66,95</b>	<b>352,60</b>		
2-й Завтрак	Фрукты свежие (апельсин)		100	0,90	0,20	8,10	43,00		№82
	Сок		100	0,00	0,00	11,20	45,00		ПВ
			<b>200</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>19,30</b>	<b>88,00</b>		
Обед	Салат из свёклы и моркови		30	0,39	1,83	2,19	26,70		№27
	Суп с рыбными консервами		150	5,25	6,84	8,09	114,90		№123
	Гуляш из говядины		47/33	12,00	11,34	2,00	158,00		№327
	Макаронные изделия отварные (с маслом слив.)		100	3,70	0,30	19,71	126,90		№256
	Компот из плодов или ягод сушеных (по изюму)		150	0,30	0,00	18,34	71,59	35 мг	№494
	Хлеб пшеничный		15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего		<b>450-550</b>	<b>550</b>	<b>24,51</b>	<b>20,73</b>	<b>69,50</b>	<b>585,14</b>		
Полдник	Булочка домашняя		45	3,15	5,03	20,85	141,75		№542
	Бифиллюкс		160	4,48	4,00	6,40	80,00		ПВ
Всего		<b>200-250</b>	<b>205</b>	<b>7,63</b>	<b>9,03</b>	<b>27,25</b>	<b>221,75</b>		
Ужин	Омлет натуральный		92/8	8,62	13,85	2,15	167,69		№268
	Салат картофельный с зелёным горошком		80	1,60	5,04	6,64	78,40		№42
	Чай с медом, <u>вареньем</u> или джемом		160	0,10	0,00	6,84	26,40		№458
	Мармелад		25	0,00	0,00	17,63	73,75		ПВ
	Хлеб пшеничный		20	1,62	0,20	9,76	47,40		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,32	0,22	9,48	41,20		ПВ
Всего		<b>400-500</b>	<b>405</b>	<b>13,25</b>	<b>19,31</b>	<b>52,50</b>	<b>434,84</b>		
<b>Итого за 8 день</b>				<b>52,84</b>	<b>56,09</b>	<b>235,49</b>	<b>1682,33</b>		

<b>День 9</b>	Каша ячневая вязкая	146/4	5,40	4,95	24,60	164,55		№220
Завтрак	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,13	30,00		№459
	Батон	30	2,01	0,60	14,10	70,20		ПВ
	с джемом	25	0,00	0,00	15,00	60,00		ПВ
Всего	<b>350-450</b>	<b>355</b>	<b>7,64</b>	<b>5,63</b>	<b>60,83</b>	<b>324,75</b>		
2-й Завтрак	Биойогурт	<b>120</b>	<b>3,00</b>	<b>3,60</b>	<b>13,20</b>	<b>93,60</b>		ПВ
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,30	2,10	2,10	29,10		ПВ
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	129/21	5,57	4,89	8,90	101,85		№124, №145
	Кнели из птицы с рисом	70	9,80	7,70	3,50	122,50		№371
	с маслом сливочным	4	0,04	2,90	0,06	26,48		ПВ
	Пюре картофельное	100	2,10	4,00	6,10	68,00		№377
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,08	63,00	35 мг	№495
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	<b>450-550</b>	<b>549</b>	<b>21,53</b>	<b>22,14</b>	<b>57,34</b>	<b>509,83</b>		
Полдник	Блинчики с маслом	45	3,44	5,89	13,80	121,91		№523
	Чай с молоком	150	1,20	0,98	8,63	48,00		№460
Всего	<b>200-250</b>	<b>195</b>	<b>4,64</b>	<b>6,87</b>	<b>22,43</b>	<b>169,91</b>		
Ужин	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	60/60	14,94	10,47	5,40	174,30		№299
	Салат из моркови с зелёным горошком	100	1,90	6,10	5,80	86,00		№25
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,50		№457
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	47,40		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	9,48	41,20		ПВ
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50		№82
Всего	<b>400-500</b>	<b>410</b>	<b>20,53</b>	<b>17,67</b>	<b>52,12</b>	<b>447,90</b>		
<b>Итого за 9 день</b>			<b>57,33</b>	<b>55,91</b>	<b>205,90</b>	<b>1545,99</b>		

<b>День 10</b>	Суп молочный с крупой (по рису)	150	3,60	3,75	12,33	97,50		№141
Завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,95	2,40	14,25	86,25		№466
	Мармелад	30	0,00	0,00	21,15	88,50		ПВ
	Батон с маслом (сливочным)	30/5	2,06	4,23	14,17	103,30		ПВ
Всего	<b>350-450</b>	<b>365</b>	<b>7,61</b>	<b>10,38</b>	<b>61,90</b>	<b>375,55</b>		
2-й Завтрак	Снежок	<b>120</b>	<b>3,36</b>	<b>3,00</b>	<b>13,20</b>	<b>93,60</b>		ПВ
Обед	Салат из капусты белокочанной	30	0,42	1,80	2,49	27,90		№1
	Суп картофельный	150	1,46	1,56	9,75	58,80		№113
	с клёцками	19	1,12	1,05	4,55	32,07		№178*
	с птицей отварной	10	2,36	1,63	0,06	24,29		№366
	Плов из говядины	121/29	10,00	7,90	23,15	203,69		№330
	Компот из свежих плодов или ягод(по яблоку)	150	0,08	0,08	8,33	34,50	35 мг	№486
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,28	11,85	51,50		ПВ
Всего	<b>450-550</b>	<b>549</b>	<b>18,29</b>	<b>14,43</b>	<b>67,50</b>	<b>468,30</b>		
Полдник	Молоко кипяченое	160	4,64	4,24	7,28	85,60		№469
	Ватрушки <b>с творожным</b> , овощным, фруктовым, сладким фаршем	45	6,60	2,81	17,16	120,62		№531, №566(1в-т)
Всего	<b>200-250</b>	<b>205</b>	<b>11,24</b>	<b>7,05</b>	<b>24,44</b>	<b>206,22</b>		
Ужин	Салат из свёклы с чесноком	70	0,98	4,27	5,25	63,00		№34
	Макаронные изделия отварные с сыром	130/4/16	9,23	7,50	26,93	212,25		№259
	Чай с медом, вареньем или <b>джемом</b>	150	0,09	0,00	6,41	24,75		№458
	Хлеб пшеничный	15	1,22	0,15	7,32	35,55		ПВ
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,99	0,17	7,11	30,90		ПВ
Всего	<b>400-500</b>	<b>400</b>	<b>12,50</b>	<b>12,09</b>	<b>53,02</b>	<b>366,45</b>		
<b>Итого за 10 день</b>			<b>53,00</b>	<b>46,94</b>	<b>220,06</b>	<b>1510,11</b>		
<b>Итого за весь</b>			<b>561,54</b>	<b>521,33</b>	<b>2165,82</b>	<b>15543,60</b>	<b>350мг</b>	

период								
Среднее значение за период			56	52	217	1554	35мг	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14,45	30,19	55,74			

Единый сборник технологических нормативов, рецептур 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. ООО «Уральский региональный центр питания» Издание третье, дополненное и исправленное, 2018 год.

\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. ООО «Уральский региональный центр питания» 7-е издание, переработанное и дополненное. 2013 год.

#### Соотношение белков, жиров, углеводов в % соотношении к калорийности за 10 дней

	Завтрак	2-й Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<b>Итого:</b>	<b>23,1</b>	<b>5,01</b>	<b>32,4</b>	<b>14,3</b>	<b>24,4</b>
<b>Норма:</b>	<b>20-25</b>	<b>5</b>	<b>30-35</b>	<b>10-15</b>	<b>20-25</b>