



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № \_\_\_\_\_  
города Ростова-на-Дону  
№ \_\_\_\_\_

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ  
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ В ДОУ  
(лето-осень)**

Сезон: лето-осень  
 День 1. Понедельник  
 Неделя первая  
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Омлет натуральный						
2	Овощи свежие (порциями) огурцы	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268
3	Хлеб пшеничный йодированный	50	0,35	0,05	0,95	6	148
4	Масло сливочное (порциями)	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1
5	Сыр полутвердый (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
	<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>0,12</b>	<b>0,03</b>	<b>8,02</b>	<b>28,03</b>	<b>457</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Суп картофельный с бобовыми						
2	Котлеты из птицы припущенные	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
3	Макаронные изделия отварные	70	8,4	8,08	23,43	129	372
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
5	Хлеб ржаной	50	0,55	0,1	1,9	11	148
6	Компот из смеси сухофруктов	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>0,26</b>	<b>0,01</b>	<b>14,07</b>	<b>57,81</b>	<b>495</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Булочка дорожная						
2	Кисломолочный напиток	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543
	<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>	<b>470</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Рагу из овощей						
2	Хлеб пшеничный йодированный	150	5,37	12,4	37,2	253	177
3	Фрукты свежие	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
4	Кофейный напиток с молоком	100	0,26	0,17	11,47	52	82
	<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>2,94</b>	<b>2,62</b>	<b>14,39</b>	<b>87,21</b>	<b>465</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная	480	11,12	16,18	75,81	464,81	
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2013</b>	<b>57,55</b>	<b>61,21</b>	<b>270,54</b>	<b>1864,0</b>	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,21				
2	Хлеб пшеничный формовой	150					
3	Масло сливочное (порциями)	40	3,40	4,98	18,75	209,82	140
4	Яйцо вареное	5	0,03	1,32	17,00	96,80	573
5	Чай с сахаром	49	6,22	3,63	0,04	37,40	79
	<b>итого</b>	200	0,12	5,68	0,34	21,63	267
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	494	15,0	0,03	8,02	28,03	457
	<b>итого</b>	180		15,6	44,2	393,7	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Суп картофельный с фрикадельками	180	0,9	0,18	18	101,93	501
2	Печень, тушеная в соусе сметанном		0,9	0,18	18	101,93	
3	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
4	Овощи отварные (свекла)	80	3,6	6,16	18,8	155	359
5	Хлеб ржаной	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
6	Компот из смеси сухофруктов	60	0,07	2,06	5,05	40,05	156
	<b>итого</b>	50	4,05	0,5	24,4	121	574
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Печенье	700	0,26	0,01	14,07	57,81	495
2	Кисломолочный напиток		25,9	24,6	109,4	709,5	
	<b>итого</b>	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	250	5,6	9,9	45,2	106	470
2	Хлеб пшеничный формовой		9,4			314,5	
3	Фрукты свежие	150	4,83	14,7	25,46	253	285/408
4	Молоко кипяченое	40	3,4	1,32	17	96,8	573
	<b>итого</b>	100	0,26	0,17	11,47	52	82
	Соль пищевая поваренная йодированная	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
	<b>ИТОГО за целый день</b>	470	13,53	20,69	62,39	495,4	
		5					
		2094	64,65	71,02	279,16	2015,03	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	<b>итого</b>	<b>453</b>	<b>13,69</b>	<b>15,82</b>	<b>54,48</b>	<b>380,6</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	211,37	339
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	<b>итого</b>	<b>690</b>	<b>19,2</b>	<b>25,1</b>	<b>81,8</b>	<b>626,9</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>6,15</b>	<b>5,05</b>	<b>36,5</b>	<b>287</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163	206
3	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7	34/3
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>15,48</b>	<b>16,53</b>	<b>74,52</b>	<b>474,64</b>	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1983</b>	<b>56,02</b>	<b>63,03</b>	<b>268,32</b>	<b>1864,15</b>	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Кккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Биточки рыбные						
2	Картофель отварной с маслом	.80	5,1	5,68	7,68	90,4	307
3	Хлеб пшеничный формовой	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Масло сливочное (порциями)	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
5	Чай с сахаром	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
	<b>итого</b>	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Фрукты свежие						
	<b>итого</b>	100	1,5	0,5	21	95	82
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Суп картофельный вегетарианский						
2	Гуляш из отварной говядины	200	2,53	5,5	8,25	79,08	78
3	Макаронные изделия отварные	80	6,51	6	14,39	190,69	327
4	Икра кабачковая	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
5	Хлеб ржаной	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
6	Компот из смеси сухофруктов	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	<b>итого</b>	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Крендель сахарный						
2	Кисломолочный напиток	70	6,64	6,65	29,28	182,85	460
	<b>итого</b>	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Каша рисовая молочная жидкая						
2	Хлеб пшеничный формовой	200	5,54	8,62	30,4	289	236
3	Яйцо вареное	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
4	Какао с молоком	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
	<b>итого</b>	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	Соль пищевая поваренная йодированная	484	17,93	18,23	59,46	479,01	
	<b>ИТОГО за целый день</b>	5					
	<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>1974</b>	<b>61,66</b>	<b>63,65</b>	<b>272,15</b>	<b>1908,6</b>	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	15,2	15,08	45,46	214,3	14/5 /406
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	
	<b>итого</b>	<b>405</b>	<b>20,7</b>	<b>22,3</b>	<b>72,6</b>	<b>411,5</b>	<b>79</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	<b>итого</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Жаркое по-домашнему	200	9,99	15,44	33,97	378,08	328
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Хлеб ржаной	200	4,05	0,5	24,4	121	
6	Напиток витаминизированный	700	0,13	0,01	7,07	25,85	574
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>18,5</b>	<b>28,2</b>	<b>80,5</b>	<b>674,2</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	582
	<b>итого</b>	<b>305</b>	<b>7,2</b>	<b>7,1</b>	<b>37,3</b>	<b>301,7</b>	<b>470</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,8	9,46	38,95	327	235
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121	573/1
3	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	
	<b>итого</b>	<b>450</b>	<b>13,17</b>	<b>11,14</b>	<b>68,22</b>	<b>476,03</b>	<b>457</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2040</b>	<b>60,5</b>	<b>68,9</b>	<b>276,7</b>	<b>1965,3</b>	

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
3	Яйцо вареное						
4	Капуста тушеная	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
3	Хлеб пшеничный йодированный	120	2,58	4,56	12,96	151,72	380
4	Масло сливочное (порциями)	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
5	Сыр полутвердый (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
	<b>итого</b>	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>		417	14,6	18,7	34,2	358,6	
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	<b>итого</b>	100	1,5	0,5	21	95	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129
2	Птица тушеная	80	4,41	7,62	8,35	184	301
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	<b>итого</b>	690	14,4	16,2	81,7	604,4	
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	5,03	9,6	41,13	166,88	531
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	<b>итого</b>	260	10,1	14,1	48,3	262,3	
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Каша "Дружба"	200	5,24	5,5	28,15	207,93	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	4,25	1,65	21,25	121	573/1
5	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	469
	<b>итого</b>	450	15,09	12,15	58,8	432,93	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
<b>ИТОГО за целый день</b>		1917	55,7	61,7	243,9	1753,2	

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	170	9,68	19,38	31,9	222,44
2	Хлеб пшеничный формовой	30	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Масло сливочное (порциями)		5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Чай с сахаром		200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>		<b>415</b>	<b>13,2</b>	<b>24,4</b>	<b>57,0</b>	<b>384,7</b>
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Фрукты свежие		100	1,5	0,5	21	95
	<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Щи из свежей капусты с картофелем		200	1,66	5,39	11,73	92,75
2	Оладьи из пшеничной муки по-кунцевски		80	4,8	1,86	5,04	228
3	Картофель отварной с маслом		130	2,63	4,15	31,23	137,5
4	Овощи свежие (порциями) огурцы		50	0,35	0,05	0,95	6
5	Хлеб ржаной		50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов		180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<b>итого</b>		<b>690</b>	<b>13,8</b>	<b>12,0</b>	<b>87,4</b>	<b>643,1</b>
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Булочка домашняя		70	5,74	10	39,09	202,63
2	Кисломолочный напиток		180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>14,5</b>	<b>46,3</b>	<b>298,0</b>
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая		200	6,93	7,59	25,9	200,23
2	Хлеб пшеничный формовой		40	3,4	1,32	17	96,8
3	Яйцо вареное		49	6,22	5,68	0,34	121,63
4	Кофейный напиток с молоком		200	2,94	2,62	14,39	87,21
	<b>итого</b>		<b>489</b>	<b>19,49</b>	<b>17,21</b>	<b>57,63</b>	<b>505,87</b>
	Соль пищевая поваренная йодированная		5				
<b>ИТОГО за целый день</b>			<b>1944</b>	<b>58,75</b>	<b>68,53</b>	<b>269,3</b>	<b>1926,63</b>

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	159,1	139
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17	96,8	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
<b>итого</b>		<b>445</b>	<b>12,6</b>	<b>14,1</b>	<b>51,6</b>	<b>377,0</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
<b>итого</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	12,7	19,56	35,2	326	332
3	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
<b>итого</b>		<b>680</b>	<b>19,7</b>	<b>24,6</b>	<b>90,6</b>	<b>644,5</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
<b>итого</b>		<b>305</b>	<b>7,2</b>	<b>7,1</b>	<b>37,3</b>	<b>301,7</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	10,31	14,2	25,23	209,06	264
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	33,09	53
4	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573/1
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>16,25</b>	<b>22,85</b>	<b>68,92</b>	<b>471,43</b>	
Соль пищевая поваренная йодированная		5					
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2110</b>	<b>56,6</b>	<b>68,9</b>	<b>266,4</b>	<b>1896,5</b>	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Рыба, тушеная в томате с овощами						
2	Каша пшеничная рассыпчатая	80	5,89				
3	Хлеб пшеничный формовой	120	3,53	6,81	12,65	100,89	299
5	Масло сливочное (порциями)	30	2,55	3,5	19,74	102,52	206
6	Чай с сахаром	5	0,03	0,99	12,75	72,6	573
	<b>итого</b>	200	0,12	3,63	0,04	37,4	79
	<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>	435	12,1	0,03	8,02	28,03	457
1	Фрукты свежие			15,0	53,2	341,4	
	<b>итого</b>	100	1,5	0,5	21	95	82
	<b>обед 12.00-13.00</b>	100	1,5	0,5	21	95	
1	Борщ летний						
2	Плов из говядины	200	3,14	3,09	3,86	82,31	64
3	Икра кабачковая	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330
4	Хлеб ржаной	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
5	Компот из смеси сухофруктов	50	4,05	0,5	24,4	121	574
	<b>итого</b>	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	<b>полдник 15.30-16.00</b>	680	18,0	23,8	81,9	645,5	
1	Пирожок печеный с яблоками						
2	Кисломолочный напиток	70	6,63	5,6	22,85	180,9	535
	<b>итого</b>	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	<b>ужин 18.30-19.00</b>	250	11,7	10,1	30,1	276,3	
1	Суп молочный с крупой манной						
2	Хлеб пшеничный формовой	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
3	Кофейный напиток с молоком	50	4,25	1,65	21,25	121	573
	<b>итого</b>	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	Соль пищевая поваренная йодированная	450	11,8	12,84	66,87	432,31	
	<b>ИТОГО за целый день</b>	5					
	<b>ИТОГО за целый день</b>	1915	55,1	62,2	253,0	1790,5	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак 8.30-9.00</b>							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573/1
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
<b>итого</b>		<b>453</b>	<b>13,2</b>	<b>16,3</b>	<b>48,9</b>	<b>397,6</b>	
<b>второй завтрак 10.30-11.00</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
<b>итого</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,18</b>	<b>18</b>	<b>101,93</b>	
<b>обед 12.00-13.00</b>							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14,24	18,56	13,5	223,3	349
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07	25,85	
<b>итого</b>		<b>710</b>	<b>23,3</b>	<b>27,7</b>	<b>88,0</b>	<b>643,2</b>	
<b>полдник 15.30-16.00</b>							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>5,1</b>	<b>36,5</b>	<b>287,0</b>	
<b>ужин 18.30-19.00</b>							
1	Вареники ленивые со сметаной	150	9,21	17,1	36,34	276,38	289
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
<b>итого</b>		<b>485</b>	<b>16,88</b>	<b>21,53</b>	<b>86,06</b>	<b>539,76</b>	
Соль пищевая поваренная йодированная		5					
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2078</b>	<b>60,38</b>	<b>70,71</b>	<b>277,48</b>	<b>1969,45</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>20068</b>	<b>586,87</b>	<b>659,9</b>	<b>2676,91</b>	<b>18953,32</b>	
<b>Итого среднее значение</b>			58,687	65,99	267,691	1895,332	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

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 под редакцией проф. Перевалова  
 Сборник рецептур 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.

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