

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 56»

Примерное 10 - дневное меню  
Для детей с 12 часовым пребыванием  
В МБДОУ «ЦРР детский сад № 56»  
Сезон: осень - зима

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «ЦРР детский сад № 56»

Н.Н.Самойлес

2024г



Неделя :1

День: понедельник

Возрастная категория: с 3 года до 7 лет.

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность,	Витамины, мг		
			г						
			Б	Ж	У	С	Е	А	
<b>Завтрак</b>									
184	Каша молочная ячневая с маслом	205	5,4	10,7	28,8	234,2	0,5		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,9	43,8	0		
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>7,8</b>	<b>15,7</b>	<b>55,1</b>	<b>394</b>	<b>0,5</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
442	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	2		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47	10		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>19,9</b>	<b>90</b>	<b>12</b>		
<b>Обед</b>									
56	Икра свекольная	60	1,5	5,6	6,8	85,4	3,8		
104	Суп томатный с фасолью, курицей и сметаной	200/6/5	4,3	7,7	10,8	129,7	10,2		
152	Котлеты из птицы запечённые	70	16,1	17,22	8,96	254,52	0,7		
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,76	3,85	30,36	179	0		
368	Соус молочный	30	1,2	4,34	3,6	58,34	0		
440	Напиток фруктово-ягодный	180	0,1	0	20,9	85	0,8		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>33,26</b>	<b>39,11</b>	<b>109,32</b>	<b>924,16</b>	<b>15,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
453	Ватрушка "Королевская" с творогом	100	12,2	14,1	29,1	293,7	0,2		
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	0,5		
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>14,8</b>	<b>16,3</b>	<b>43,1</b>	<b>380,2</b>	<b>0,7</b>		
	<b>Всего;</b>		<b>71,56</b>	<b>71,21</b>	<b>227,42</b>	<b>1788,36</b>	<b>28,7</b>		

Неделя: 1

День: вторник

Возрастная категория: с 3 года до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность, ккл	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
			<b>Завтрак</b>						
328	Каша молочная "Артековская" с маслом	205	5,1	6,7	30,9	205,3	0,5		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
433	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8	0,5		
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11,95</b>	<b>11,78</b>	<b>68,4</b>	<b>428,79</b>	<b>1</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
375	Компот из изюма	100	0,2	0	12,9	52,7	0		
к/к	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>0,5</b>	<b>33,9</b>	<b>148,7</b>	<b>10</b>		
<b>Обед</b>									
55	Икра овощная	60	1,2	2,8	6	53	3		
67	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
260	Азу из говядины	200	14	13,5	25,4	280,4	12,2		
437	Напиток смородиновый	180	0,2	0	22	90,4	17,1		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>23,56</b>	<b>21,94</b>	<b>89,01</b>	<b>649</b>	<b>47,05</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
210	Макароны отварные с сыром	130/10	8,2	10,5	38,8	281,3	0		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,9	43,8	0		
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>10,55</b>	<b>11,9</b>	<b>56,85</b>	<b>376,7</b>	<b>0</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>46,66</b>	<b>11,72</b>	<b>248,16</b>	<b>1587,09</b>	<b>58,05</b>		

Неделя: 1

День: среда

Возрастная категория: с 3 года до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Завтрак</b>									
328	Каша молочная "Дружба"	205	6,4	9,7	34,4	241	0,26		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
393	Чай с лимоном	185	0,16	0	14,4	57	1,98		
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>8,86</b>	<b>14,7</b>	<b>64,2</b>	<b>414</b>	<b>2,24</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
401	Компот из сушеных яблок	100	0,2	0	12,4	50,5	0,1		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>22,7</b>	<b>97,5</b>	<b>5,1</b>		
<b>Обед</b>									
99	Суп картофельный с горохом и курицей	200/6	6,6	6,4	16	149,9	4,7		
321	Картофельное пюре с маслом	75	2	4,4	11,95	84	10,5		
131	Капуста тушеная	75	2,4	6	10,2	105	18,75		
312	Кнели с рисом	70	12,4	13,5	5	190,9	0,7		
388	Напиток из сухофруктов	180	0,06	0	9,82	61,62	0,27		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	<b>Итого:</b>	<b>726</b>	<b>27,76</b>	<b>30,7</b>	<b>80,87</b>	<b>723,62</b>	<b>34,92</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
215	Омлет натуральный с маслом	100/3	10,4	16,5	2,4	199,6	0,1		
10	Салат из кукурузы консервированной	25	0,7	1,5	2	23,9	0,9		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
388	Напиток фруктово-ягодный	180	0,1	0	20,9	85	0,8		
	<b>Итого:</b>	<b>323</b>	<b>12,41</b>	<b>18,1</b>	<b>32,85</b>	<b>344</b>	<b>1,8</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>49,63</b>	<b>63,8</b>	<b>200,62</b>	<b>1579,12</b>	<b>44,06</b>		

Неделя: 1

День: четверг

Возрастная категория: с 3 года до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Завтрак</b>									
189	Каша манная молочная жидкая	205	5,6	6,5	31,2	205,5	0,5		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
394	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,5	93,3	0,5		
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>11,85</b>	<b>15,18</b>	<b>62,1</b>	<b>432,89</b>	<b>1</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
437	Напиток вишневый	100	0,05	0	12,38	50,38	0,6		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	47	10		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>22,18</b>	<b>97,38</b>	<b>10,6</b>		
<b>Обед</b>									
54	Икра морковная	60	1,4	3	6,4	59	3		
84	Суп с рыбными фрикадельками	200/20	7,1	3,9	14,7	123,1	7,6		
246	Рулет из рыбы	70	16,4	10,6	11,1	207,7	0,9		
316	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,68	200	0		
354	Соус сметанный	30	0,5	1,2	1,9	24,1	0		
374	Компот фруктовый	180	0,18	0	19,08	78,12	0,36		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>33,52</b>	<b>23,41</b>	<b>117,76</b>	<b>824,22</b>	<b>11,86</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
240	Пудинг из творога с яблоком	100	15	15,3	37,5	351	0,8		
490	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,16		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	180	0,1	0	10,9	43,8	0		
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>17,33</b>	<b>16,68</b>	<b>64,28</b>	<b>479,3</b>	<b>0,96</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>63,15</b>	<b>55,27</b>	<b>266,32</b>	<b>1833,79</b>	<b>0,96</b>		

Неделя: 1

День: пятница

Возрастная категория: с 3 года до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Завтрак</b>									
182	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208	0,53		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14,5	86,5	0,5		
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,74</b>	<b>14,96</b>	<b>58,57</b>	<b>410,5</b>	<b>1,03</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
440	Напиток фруктово ягодный	100	0,5	0	11,6	47,2	0,4		
к/к	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10		
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>32,6</b>	<b>143,2</b>	<b>10,4</b>		
<b>Обед</b>									
к/к	Икра кабачковая	60	1,2	5,2	4,4	69,2	1,6		
76	Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	200/6/5	3,8	7,1	9,7	119,6	6,4		
309	Жаркое из курицы	200	19,6	21,6	13,8	329,1	7,8		
437	Напиток из черноплодной рябины с яблоком	180	0,1	0,1	22,3	91,1	11,3		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	<b>Итого:</b>	<b>691</b>	<b>29</b>	<b>34,4</b>	<b>78,1</b>	<b>741,2</b>	<b>27,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
467	Булочка "Домашняя" молочная	100	11,1	10,7	66	403,2	0,3		
435б	Молоко цельное 2,5%	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>16,32</b>	<b>16,46</b>	<b>74,46</b>	<b>511,2</b>	<b>2,82</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>58,06</b>	<b>66,32</b>	<b>243,73</b>	<b>1806,1</b>	<b>41,35</b>		

Неделя: 2

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Завтрак</b>									
184	Каша молочная ячневая с маслом	205	5,4	10,7	28,8	234,2	0,5		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	180	0	0	9,7	38,7	0		
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>7,7</b>	<b>15,7</b>	<b>53,9</b>	<b>388,9</b>	<b>0,5</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
442	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	9,9	46	2		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>19,7</b>	<b>93</b>	<b>12</b>		
<b>Обед</b>									
55	Икра овощная	60	1,2	2,8	6	53	3		
76	Рассольник «Ленинградский» с курицей и сметаной	200/6/5	4,4	7,3	14	140,2	3,8		
309	Биточки рубленые из курицы	70	14,2	14,5	9,1	223,8	0,7		
171	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,76	3,85	30,36	179	0		
368	Соус молочный	30	0,8	2,9	2,4	38,9	0		
375	Компот из изюма	180	0,36	0	21,6	94,86	0		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>31,02</b>	<b>31,75</b>	<b>111,36</b>	<b>861,96</b>	<b>7,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
236	Пудинг из творога с рисом	100	12,2	9,2	16	199	0,2		
490	Молоко сгущеное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
к/к	Пряник	30	1,59	0,39	22,05	95,7	0		
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	0,5		
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>18,62</b>	<b>13,17</b>	<b>67,93</b>	<b>465,7</b>	<b>0,85</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>58,24</b>	<b>61,12</b>	<b>252,89</b>	<b>1 809,56</b>	<b>20,85</b>		

Неделя: 2

День: вторник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	А	Е
<b>Завтрак</b>									
189	Каша молочная пшеничная с маслом	205	5,8	6,6	29,6	201,4	0,5		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
433	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,92</b>	<b>12,17</b>	<b>60,82</b>	<b>405,09</b>	<b>1,93</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
440	Напиток фруктово ягодный	100	0,5	0	11,6	47,2	0,4		
к/к	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>32,6</b>	<b>143,2</b>	<b>10,4</b>		
<b>Обед</b>									
56	Икра свекольная	60	1,5	5,6	6,8	85,4	3,8		
67	Щи из свежей капусты с картофелем ,птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75		
256	Печень по - строгановски	70/40	18,6	8,8	3,2	193,3	14		
204	Макаронные изделия отварные	150	7,5	4,9	47,9	265,8	0		
388	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,06	0	9,82	61,62	0,27		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	<b>Итого:</b>	<b>771</b>	<b>35,82</b>	<b>24,94</b>	<b>103,33</b>	<b>831,32</b>	<b>32,82</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
215	Омлет натуральный с маслом	103	10,4	16,5	2,4	199,6	0,1		
10	Салат из горошка консервированного	15	0,6	0,45	1,29	12	0,3		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
437	Напиток из черноплодной рябины с яблоком	180	0,1	0,1	22,3	91,1	11,3		
	<b>Итого:</b>	<b>313</b>	<b>12,25</b>	<b>17,15</b>	<b>33,54</b>	<b>338,2</b>	<b>11,7</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>60,99</b>	<b>54,76</b>	<b>230,29</b>	<b>1 717,81</b>	<b>56,85</b>		



Неделя: 2

День: среда

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	В1	В2
<b>Завтрак</b>									
188	Каша из смеси круп с маслом	205	7,5	8,48	27,7	220,5	1,67		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
393	Чай с лимоном	185	0,16	0	14,4	57	1,98		
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>9,96</b>	<b>13,48</b>	<b>57,5</b>	<b>393,5</b>	<b>3,65</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
374	Компот фруктовый	100	0,3	0	5,45	43,4	0,15		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,3</b>	<b>15,75</b>	<b>90,4</b>	<b>5,15</b>		
<b>Обед</b>									
100	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/6	5,3	5,4	15,06	129,06	3,6		
152	Котлеты из курицы запечённые	70	15,9	17,4	9,2	256,2	0,7		
321	Картофельное пюре с маслом	75	2	4,4	11,95	84	10,5		
131	Капуста свежая тушеная	75	2,4	6	10,2	105	18,75		
437	Напиток вишневый	180	0,1	0	22,3	90,7	1,1		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	<b>Итого:</b>	<b>726</b>	<b>30</b>	<b>33,6</b>	<b>96,61</b>	<b>797,16</b>	<b>34,65</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
181	Каша гречневая с овощами	100	5	3,6	22,8	143,3	0,7		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
392	Чай с сахаром	180	0,5	0,018	8,4	34	0,018		
467	Булочка домашняя	50	3,9	3,4	29,8	165,5	0		
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>10,55</b>	<b>7,118</b>	<b>68,55</b>	<b>378,3</b>	<b>0,718</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>51,21</b>	<b>54,498</b>	<b>238,41</b>	<b>1659,36</b>	<b>44,168</b>		

Неделя: 2

День: четверг

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергет. ценность, ккал	Витамины,		
			г				мг		
			Б	Ж	У		С	В1	В2
<b>Завтрак</b>									
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	205	7,24	9,24	38	263	1,74		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
14	Сыр	5	1,15	1,48	0	18,09	0		
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,5	93,3	0,5		
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>13,49</b>	<b>17,92</b>	<b>68,9</b>	<b>490,39</b>	<b>2,24</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
388	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,03	0	5,45	34	0,15		
к/к	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,43</b>	<b>0,4</b>	<b>15,25</b>	<b>81</b>	<b>10,15</b>		
<b>Обед</b>									
54	Икра морковная	60	1,4	3	6,4	59	3		
84	Суп с рыбными фрикадельками крупой	200/20	7	3,8	15,6	124,2	5,8		
239	Биточек рыбный	70	10,85	7,2	10,85	163	0,23		
321	Пюре картофельное с маслом	150/5	4,2	7,5	23,1	176,0	10,4		
354	Соус сметанный	30	0,5	1,2	1,9	24,1	0		
440	Напиток фруктово ягодный	180	0,1	0	20,9	85	0,8		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	<b>Итого:</b>	<b>775</b>	<b>28,35</b>	<b>23,1</b>	<b>106,65</b>	<b>763,5</b>	<b>20,23</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
230	Вареники ленивые (отварные)	105	16,2	11,6	15,4	238,7	0,2		
394	Чай с молоком	180	2,6	2,2	14	86,5	0,5		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,15	0,1	7,55	35,5	0		
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>19,95</b>	<b>13,9</b>	<b>36,95</b>	<b>360,7</b>	<b>0,7</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>62,22</b>	<b>55,32</b>	<b>227,75</b>	<b>1695,59</b>	<b>33,32</b>		

Неделя: 2

День: пятница

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергет. Ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С	В1	В2
<b>Завтрак</b>									
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	8,6	9,9	34,9	264,3	0,7		
к/к	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0		
13	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4	0		
392	Чай с сахаром	180	0	0	9,7	38,7	0		
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,9</b>	<b>14,9</b>	<b>60</b>	<b>419</b>	<b>0,7</b>		
<b>Второй завтрак 10 ч</b>									
374	Компот фруктовый	100	0,3	0	5,45	43,4	0,15		
к/к	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10		
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>26,45</b>	<b>139,4</b>	<b>10,15</b>		
<b>Обед</b>									
к/к	Икра кабачковая	60	1,2	5,2	4,4	69,2	1,6		
76	Борщ с капустой, картофелем, курицей и сметаной	200/6/5	3,8	7,1	9,7	119,6	6,4		
304	Плов из птицы	200	21,2	28,3	42,1	504,6	1,8		
437	Напиток смородиновый	180	0,2	0	22	90,4	17,1		
к/к	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	15,1	71	0		
к/к	Хлеб "Дарницкий"	30	2	0,2	12,8	61,2	0		
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>30,7</b>	<b>41</b>	<b>106,1</b>	<b>916</b>	<b>26,9</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>									
451	Пирожки печеные с картофелем	100	6,8	5	46,7	258,8	3,2		
4356	Молоко 2,5 %	180	5,22	5,76	8,46	108	2,52		
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>12,0</b>	<b>10,76</b>	<b>55,2</b>	<b>366,8</b>	<b>5,72</b>		
							<b>5,72</b>		
	<b>Всего:</b>		<b>55,42</b>	<b>67,16</b>	<b>247,71</b>	<b>1841,2</b>	<b>43,47</b>		

При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /М.П. Могильный, В.А Тютельян; сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, 2004г, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт, 2011г.

