

Утверждаю:
Руководитель



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад ГКДОУ д/с № 63 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша гречневая вязкая на молоке | 184 | 8,05 | 7,09 | 30,74 | 218,94 | 157/1 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,97 | 2,25 | 12,36 | 81,62 | 387/1 |
| | Бутерброд с маслом | 34 | 2,31 | 3,14 | 14,81 | 96,76 | 495/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 398 | 13 | 12 | 58 | 397 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 408/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | | 10 | 42 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,65 | 6,05 | 4,51 | 75,97 | 22/1 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | 210 | 5,64 | 10,58 | 15,13 | 183,02 | 215/1 |
| | Котлеты в томатном соусе | 70 | 13,90 | 12,34 | 9,70 | 205,04 | 255/1 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,82 | 3,67 | 18,81 | 121,26 | 317/1 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 180 | 0,14 | 0,14 | 9,52 | 39,93 | 398/1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 97,40 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 680 | 28 | 34 | 78 | 723 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 3,20 | 6,40 | 34,25 | 225,40 | - |
| | Кефир | 200 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 112,80 | 408/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 9 | 15 | 42 | 338 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Сырники из творога | 130 | 32,10 | 11,16 | 29,01 | 344,03 | 202/1 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | - |
| | Кисель из плодового или ягодного концентрата | 200 | 0,11 | | 1,62 | 6,91 | 394/1 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 410 | 36 | 11 | 55 | 468 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1868 | 58 | 72 | 243 | 1969 | |

| Прим пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша пшеничная (кукурузная) жидкая | 134 | 6,78 | 5,62 | 32,71 | 208,57 | 161/1 |
| | Чай с молоком | 130 | 1,23 | 1,05 | 9,96 | 54,21 | 384/1 |
| | Бутерброды с сыром | 50 | 6,28 | 7,13 | 14,81 | 148,45 | 499/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 414 | 14 | 14 | 57 | 411 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 90/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 0 | 0 | 10 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,70 | 6,70 | 6,48 | 93,12 | 42/1 |
| | Свекловичник | 200 | 1,86 | 4,34 | 12,25 | 95,38 | 65/1 |
| | Курица в соусе с томатом | 70 | 23,10 | 19,95 | 4,66 | 289,72 | 288/1 |
| | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,87 | 3,47 | 31,07 | 175,03 | 306/1 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | | | 7,98 | 31,94 | 403/1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,50 | 10,95 | 97,40 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 690 | 35 | 35 | 82 | 783 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочка "Домашняя" | 80 | 4,42 | 5,56 | 37,97 | 201,77 | 274/1 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,09 | 5,25 | 9,87 | 111,09 | 405/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 280 | 11 | 9 | 48 | 313 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Картофельные пюре | 140 | 3,33 | 3,92 | 20,31 | 128,70 | 317/1 |
| | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | 1,23 | 3,42 | 6,25 | 60,69 | 12/1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | - |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,00 | 381/1 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 430 | 7 | 6 | 49 | 292 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1804 | 68 | 68 | 247 | 1843 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша "Дружба" | 154 | 4,78 | 5,67 | 24,92 | 169,76 | 155/1 |
| | Бутерброд с маслом | 34 | 2,31 | 3,14 | 14,81 | 96,76 | 495/1 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,87 | 2,25 | 12,36 | 81,62 | 387/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 368 | 10 | 11 | 52 | 348 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | 0,60 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 90/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 0 | 0 | 10 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,98 | 5,05 | 5,77 | 81,51 | 3/1 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,62 | 4,37 | 7,29 | 74,66 | 82/1 |
| | Плов | 200 | 18,29 | 15,37 | 42,18 | 378,44 | 286/1 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 150 | | | 7,58 | 31,94 | 403/1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,50 | 19,35 | 97,40 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 660 | 22 | 27 | 83 | 664 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Гренки с сыром | 60 | 7,55 | 7,41 | 22,19 | 185,68 | 59/3 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 6,02 | 5,25 | 9,87 | 111,09 | 405/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 260 | 14 | 13 | 32 | 297 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Вареники с картофелем и луком | 200 | 8,04 | 8,48 | 56,32 | 345,91 | 441/3 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,00 | 381/1 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 400 | 8 | 8 | 64 | 378 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1648 | 55 | 61 | 241 | 1731 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Ед.изм. | Пищевые вещества, г | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша овсянная "Геркулес" жидкая | 184 | 6,13 | 6,07 | 25,24 | 188,28 | 162/1 |
| | Чай с молоком | 100 | 1,22 | 1,06 | 9,96 | 54,21 | 384/1 |
| | Бутерброд с маслом | 34 | 2,31 | 3,14 | 14,81 | 90,76 | 495/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 308 | 10 | 11 | 50 | 339 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 408/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | | 10 | 42 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 50 | 0,65 | 6,09 | 4,51 | 75,97 | 22/1 |
| | Суп из овощей | 200 | 1,76 | 4,52 | 9,28 | 85,77 | 66/1 |
| | Гуляш из говядины | 70 | 12,58 | 12,86 | 2,95 | 175,93 | 246/1 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,32 | 3,07 | 16,81 | 121,28 | 317/1 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 100 | 0,14 | 0,14 | 9,52 | 39,83 | 398/1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,50 | 19,95 | 97,40 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 650 | 21 | 24 | 65 | 596 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Вафли | 90 | 1,40 | 1,60 | 36,66 | 175,05 | - |
| | Молоко кипяченое | 200 | 6,09 | 5,25 | 9,87 | 111,09 | 405/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 290 | 7 | 7 | 49 | 286 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Рагу из овощей | 200 | 3,58 | 6,14 | 21,83 | 157,75 | 95/1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 | - |
| | Кисель из плодового или ягодного концентрата | 200 | 0,11 | | 1,62 | 6,91 | 394/1 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 430 | 6 | 6 | 38 | 235 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1868 | 45 | 52 | 212 | 1499 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Глицеролизис, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------|-------------|-----------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 100 | 10,75 | 11,84 | 2,72 | 160,41 | 188/1 |
| | Икра карачковоя порционная | 60 | 1,14 | | 4,62 | 23,04 | 5/1 |
| | Бутерброд с маслом | 54 | 2,31 | 3,14 | 14,81 | 96,75 | 495/1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,88 | 2,30 | 13,36 | 85,54 | 391/0 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 364 | 17 | 17 | 38 | 368 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 90/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 0 | 0 | 10 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 1,18 | 0,07 | 3,68 | 74,92 | 28/1 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 350 | 1,47 | 0,74 | 6,69 | 75,00 | 62/1 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 14,91 | 18,41 | 21,99 | 295,24 | 247/1 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | | | 7,93 | 31,94 | 403/1 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,05 | 0,30 | 19,35 | 97,40 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 890 | 21 | 27 | 63 | 575 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Блинчики с вареньем | 69 | 4,90 | 5,00 | 25,31 | 164,25 | 419/1 |
| | Сок | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,50 | 408/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 260 | 5 | 5 | 46 | 249 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой | 200 | 5,00 | 5,00 | 13,97 | 141,88 | 43/1 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,00 | 381/1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | - |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 460 | 8 | 5 | 52 | 291 | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1814 | 51 | 55 | 205 | 1525 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 154 | 8,80 | 6,19 | 32,24 | 213,40 | 165/1 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,97 | 2,75 | 12,36 | 81,62 | 387/1 |
| | Бутерброд с маслом | 34 | 2,31 | 3,14 | 14,81 | 90,75 | 495/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 338 | 12 | 12 | 59 | 392 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 408/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | | 10 | 42 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,65 | 6,05 | 4,51 | 75,97 | 22/1 |
| | Суп крестьянский с крупой | 400 | 2,52 | 4,52 | 11,29 | 92,14 | 42/1 |
| | Котлеты в томатном соусе | 102 | 12,50 | 12,34 | 9,70 | 205,04 | 255/1 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,82 | 3,87 | 16,61 | 121,26 | 317/1 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 50 | 0,14 | 0,14 | 9,52 | 39,63 | 398/1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,95 | 0,00 | 19,95 | 97,40 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 790 | 23 | 27 | 74 | 632 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Булочка "Российская" | 60 | 4,29 | 3,37 | 36,98 | 200,78 | 432/1 |
| | Кефир | 200 | 5,53 | 6,43 | 6,00 | 112,60 | 406/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 260 | 10 | 12 | 46 | 314 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 130 | 32,38 | 11,07 | 25,90 | 335,09 | 195/1 |
| | Кисель из плодового или ягодного концентрата | 200 | 0,11 | | 1,62 | 6,91 | 394/1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | - |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 430 | 37 | 11 | 52 | 459 | |
| | ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ | 1918 | 62 | 61 | 240 | 1339 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Гликоды в составе, а | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------|------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 134 | 4,75 | 5,59 | 29,05 | 185,43 | 167/1 |
| | Бутерброды с сыром | 50 | 6,29 | 7,12 | 14,81 | 148,45 | 495/1 |
| | Чай с молоком | 160 | 1,22 | 1,05 | 9,98 | 64,21 | 384/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 414 | 12 | 14 | 54 | 388 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 90/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 0 | 0 | 10 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 60 | 0,06 | 6,06 | 6,36 | 62,98 | 1/1 |
| | Свекольник | 2,0 | 1,66 | 4,34 | 12,25 | 96,68 | 85/1 |
| | Пельмени мясные | 150 | 19,93 | 19,15 | 45,25 | 431,98 | 443/1 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 100 | | | 7,98 | 31,94 | 403/1 |
| | Хлеб ржаной | 60 | 3,05 | 0,00 | 19,35 | 87,40 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 600 | 25 | 30 | 92 | 740 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Вафли | 50 | 1,40 | 1,65 | 36,65 | 175,05 | - |
| | Молоко кипяченое | 200 | 6,98 | 5,25 | 9,67 | 111,09 | 405/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 7 | 7 | 46 | 286 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Картофельное пюре | 140 | 3,21 | 3,42 | 20,31 | 128,70 | 317/1 |
| | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | 1,23 | 3,42 | 6,25 | 60,69 | 12/1 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 6,00 | 32,00 | 381/1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 3,60 | 0,40 | 24,80 | 117,20 | - |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 400 | 8 | 7 | 69 | 339 | |
| | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ | 1864 | 53 | 59 | 283 | 1797 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Воз. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша пшеничная (кукурузная) жидкая | 184 | 6,78 | 5,83 | 32,71 | 208,57 | 161/1 |
| | Какао с молоком | 150 | 2,97 | 2,26 | 12,36 | 91,62 | 387/1 |
| | Бутерброд с маслом | 34 | 2,31 | 3,14 | 14,81 | 56,75 | 495/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 368 | 12 | 11 | 60 | 387 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,40 | 90/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 0 | 0 | 10 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 0,09 | 0,09 | 5,77 | 61,61 | 3/1 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 4,12 | 3,16 | 16,48 | 110,69 | 36/1 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 11,42 | 15,62 | 10,44 | 265,72 | 267/1 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 4,87 | 3,47 | 31,07 | 175,03 | 306/1 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 100 | | | 7,99 | 31,94 | 403/1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,60 | 19,95 | 97,40 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 27 | 32 | 81 | 762 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Гренки с сыром | 60 | 7,35 | 7,41 | 22,19 | 165,68 | 59/3 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 6,09 | 5,25 | 9,67 | 111,09 | 405/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 260 | 14 | 13 | 32 | 297 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 110 | 12,06 | 14,49 | 3,22 | 155,30 | 188/1 |
| | Икра кабачковая порционная | 60 | 1,14 | | 4,62 | 23,04 | 5/1 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 2,20 | 0,74 | 14,76 | 70,32 | - |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 270 | 0,11 | | 1,62 | 6,21 | 394/1 |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 400 | 16 | 16 | 24 | 299 | |
| | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | 1928 | 69 | 72 | 217 | 1789 | |

| Примечание | Наименование блюда | Без | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------|-------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Каша манная молочная жидкая | 104 | 5,57 | 5,57 | 29,22 | 185,68 | 160/1 |
| | Чай с молоком | 190 | 1,02 | 1,09 | 9,96 | 51,21 | 384/1 |
| | Бутерброд с маслом | 54 | 2,31 | 3,14 | 14,81 | 80,75 | 495/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 354 | 8 | 10 | 53 | 337 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Сок | 100 | 0,50 | | 10,10 | 42,40 | 408/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 1 | | 10 | 42 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с чесноком | 60 | 0,65 | 6,09 | 4,51 | 76,97 | 22/1 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 215 | 1,40 | 3,73 | 6,74 | 74,02 | 62/1 |
| | Плов из отварной птицы | 210 | 26,98 | 29,51 | 37,37 | 521,77 | 289/1 |
| | Компот из свежих плодов или ягод | 165 | 0,14 | 3,14 | 9,52 | 39,93 | 398/1 |
| | Хлеб ржаной | 10 | 3,05 | 2,73 | 19,35 | 91,40 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 660 | 31 | 43 | 80 | 809 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пюре из картофеля | 60 | 4,10 | 4,73 | 27,83 | 170,40 | 455/3 |
| | Молочко кипяченое | 200 | 0,09 | 5,23 | 9,87 | 111,09 | 405/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 260 | 10 | 10 | 36 | 281 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Рагу из овощей | 200 | 0,08 | 0,24 | 21,83 | 157,75 | 95/1 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,00 | 381/1 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,16 | 70,32 | - |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 430 | 6 | 6 | 45 | 260 | |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1674 | 57 | 67 | 226 | 1730 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Питательные вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------|--|--------------|-------------------------|------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 120 | 10,75 | 11,84 | 2,72 | 160,41 | 188/1 |
| | Салат из кукурузы (замороженной) | 60 | 1,23 | 3,42 | 5,23 | 60,69 | 12/1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 100 | 2,30 | 2,30 | 13,36 | 60,54 | 391/0 |
| | Бургер с мясом | 24 | 2,31 | 3,18 | 14,31 | 96,76 | 495/1 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | 304 | 17 | 21 | 37 | 403 | |
| 10 ЧАСОВ | | | | | | | |
| | Фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,60 | 44,40 | 50/1 |
| | ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ | 100 | 0 | 0 | 10 | 44 | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Салат овощной с зеленым горошком | 60 | 1,32 | 4,44 | 6,14 | 71,70 | 46/1 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 210 | 2,31 | 2,76 | 16,67 | 96,66 | 70/1 |
| | Котлеты в томатном соусе | 130 | 15,60 | 12,34 | 8,70 | 205,04 | 255/1 |
| | Капуста тушеная | 150 | 2,66 | 9,20 | 12,82 | 116,43 | 311/1 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 140 | | | 7,98 | 31,94 | 403/1 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,06 | 0,60 | 19,95 | 97,40 | - |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | 720 | 24 | 26 | 73 | 623 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,20 | 6,40 | 34,25 | 225,40 | - |
| | Сок | 200 | 1,00 | | 20,20 | 84,80 | 405/1 |
| | ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | 250 | 4 | 6 | 54 | 310 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой | 200 | 5,25 | 5,39 | 13,97 | 141,68 | 43/1 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 8,00 | 32,00 | 381/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10 | 2,20 | 0,40 | 24,60 | 117,20 | - |
| | ИТОГО ЗА УЖИН | 400 | 7 | 5 | 32 | 251 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1814 | 64 | 61 | 226 | 1812 | |
| | ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 18094 | 621 | 636 | 2220 | 17364 | |
| | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 1809 | 62 | 63 | 222 | 1736 | |
| | Соотношение БЖУ в % от калорийности | | 14 | 32 | 53 | | |

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1. Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2006г. под редакцией З.В. Садыковой, составитель Г.Н. Пинкротова.
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2011 г.