

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 33 «БУРАТИНО» ГОРОДА НОВОШАХТИНСКА**

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 33

В.А.Бандурина _____

20.03.2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ (ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ) МЕНЮ

составлено для детей

в возрасте от 1,5 до 7 лет и от 3 до 7 лет

г.Новошахтинск

Пояснительная записка

МБДОУ д/с № 33 «Буратино» функционирует в режиме 12 часового пребывания детей.

Настоящее меню разработано согласно рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в котором указаны рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в ДОО. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами.

Суммарные объемы блюд по времени приема пищи соблюдены, указаны в граммах.

Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОО предусмотрено 5-разовое питание.

Режим питания детей в ДОО с 12 часовым пребыванием детей	Время приема пищи
08:10-08:45	Завтрак
10:00-10:10	Второй завтрак
11:40-12:50	Обед
15:30-16:00	Полдник
18:00-18:30	Ужин

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускаются использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20

Данное 10-дневное меню с 12 -часовым пребыванием будет использоваться в работе с 01.09.2025 г.

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5 до 3	Выход блюда от 3 до 7	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витам ин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1,5-3	3-7		
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7				
Завтрак	Макароны отварные	75	100	3,45	4,6	2,4	3,2	18,23	24,3	108,3	144,4	-	Стр 110 (ДП)
	Икра кабачковая	40	60	0,53	0,8	-	-	7	10,5	30,1	45,2	4,2	
	Яйцо	40	40	4,6	4,6	2,2	2,2	7,4	7,4	67,8	67,8		
	Хлеб с маслом	40/5	60/10	2,2	3,3	0,87	1,3	15,33	23,0	77,9	116,9	0,045	
	Чай	150	200	0,04	0,06	-	-	11,99	15,98	48,12	64,16		
Итого за прием пищи		350	470	10,82	13,36	5,47	6,8	59,95	81,18	332,22	438,46	4,25	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10	
Обед	Суп манный с гречками	150	200	7,2	9,6	5,1	6,8	24,15	32,2	171,3	228,4		Стр 98 (ДП)
	Гороховое пюре	110	150	4	5,5	0,96	4,04	22,22	30,3	113,52	179,56		Стр. 138(ОР)
	Котлета мясная с подливой	60	80	10,2	13,6	7,1	9,5	11,71	15,61	151,76	202,34	0,45	Стр.130 (РП)
	Хлеб (ржаной)	40	60	2,08	3,12	0,48	0,72	17,8	26,7	85,33	128		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	-	-	21,64	27,85	88,17	117,56		Стр 151 (РП)
Итого за прием пищи		510	690	23,88	32,76	13,64	21,46	97,52	143,46	610,08	855,86	10,45	
Полдник	Булочка сдобная	50	50	1,4	1,4	2,9	2,9	20	20	111,7	111,7		
	Кефир	150	200	1,88	2,5	2,1	2,8	3	4	38,4	51,2		
Итого за прием пищи		200	250	3,28	3,9	5	5,7	23	24	150,1	162,9	0	
Ужин	Жаркое по - домашнему	150	200	13,23	17,64	17 ,85	23,8	13,78	18,37	267,84	357,12		45,4
	Салат (по сезону)	40	60	0,35	0,52	2,03	3,05	3,84	5,76	37,55	52,6	6,83	Стр 117 (РП)
	Кофейный напиток	170	200	2,38	2,8	-	-	14,96	17,6	69,4	81,6		Стр. 41 (ДП)
	Хлеб	40	40	2,48	3,3	0,98	1,3	17,25	23	87,74	116,9		
Итого за прием пищи		400	500	18,44	24,26	20,86	28,15	49,83	64,73	462,53	608,22	6,83	
Итого за 1 день		1560	2010	56,82	74,68	45,37	62,51	240,1	323,17	1599,33	2109,84	31,53	

3 ДЕНЬ													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5 до 3	Выход блюда от 3 до 7	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витам ин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1,5-3	3-7		
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7				
Завтрак	Каша пшеничная сладкая	150	200	2,4	3,2	2,1	2,8	21,6	28,8	113,4	151,2	43,74	Стр 21 (РП)
	Хлеб с маслом	20/5	40/10	2,2	3,3	0,87	1,3	15,33	23,0	77,9	116,9	0,045	
	Чай	180	200	0,04	0,06	-	-	11,99	15,98	48,12	64,16	-	
Итого за прием пищи		355	450	4,64	6,56	2,97	4,1	48,92	67,78	239,42	332,26	43,79	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10	
Обед	Борщ со сметаной	150	200	1,5	2	5,25	7	9,15	12,2	89,85	119,8	13,75	Стр 126 (РП)
	Картофельное пюре	110	150	4,03	5.5	2,96	4.04	22,22	30,3	146,91	179,56	21,5	Стр 101 (ДП)
	Сельдь в масле с луком (до 1 марта)	50	70	7,57	10,6	1,71	2,4	7,57	10,6	70,93	106,4		Стр 91 (ДП)
	Свекла отварная	30	60	2,4	4,8	3,68	7,36	10,8	21,6	85,92	171,84		
	Хлеб	40	70	3,04	5,32	0,36	0,63	19,88	34,79	94,93	166,12		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	-	-	21,64	27,85	88,17	117,44		Стр 151 (РП)
Итого за прием пищи		530	750	18,94	28,76	13,96	21,43	91,26	137,34	561,44	861,16	35,25	
Полдник	Печенье (2 шт),конфета	60	100	3,8	6,34	4,56	7,6	21,18	35,3	140,97	234,96	0,9	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	2,8	2,4	3,2	13,2	17,6	82,8	110,4	2,6	Стр 150 (РП)
Итого за прием пищи		210	300	5,9	9,14	6,96	10,8	43,38	52,9	223,77	345,36	3,5	
Ужин	Сырники с маслом, с сахаром	180	200	21,4	21,4	10,5	10,,5	34	34	316,1	316,1	0,26	Стр 114 (РП)
	Хлеб	70	70	3,3	3,3	1,3	1,3	23	23,0	166,12	166,12		
	Какао на молоке	150	200	3,83	5,1	4,8	6,4	10,05	13.4	98,7	131,6	2,3	
Итого за прием пищи		400	470	25,23	26,5	15,3	16,9	44,05	47,4	580,92	613,82	2,56	
Итого за 3 день		1645	2120	55,11	71,36	39,59	53,63	237,33	315,22	1649,95	2197	95,1	

4 ДЕНЬ													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5 до 3	Выход блюда от 3 до 7	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витам ин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1,5-3	3-7		
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7				
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	5,09	6,78	5,07	6,76	19,49	25,99	143,94	191,92	2,25	Стр 111 (ДП)
	Хлеб с маслом, с сыром	40/5/5	60/10/10	1,65	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	58,5	116,9	0,045	
	Какао на молоке	150	200	3,83	5,1	4,8	6,4	10,05	13,4	98,7	131,6	2,3	Стр 150 (РП)
Итого за прием пищи		350	480	10,57	15,18	10,52	14,48	41,04	62,39	310,14	440,42	4,7	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	200	1,5	2,0	4,76	6,35	13,58	18,1	103,16	137,55	1,07	Стр 127 (РП)
	Плов мясной	150	200	13,13	17,51	9,98	13,3	22,1	29,46	230,74	307,58	2,25	Стр 132 (РП)
	Салат по сезону (витаминный)	40	60	0,63	0,95	1,99	2,99	3,07	4,60	40,93	49,91	0,01	Стр 119 (РП)
	Хлеб	50	70	2,36	3,3	0,93	1,3	16,43	23	83,5	116,9		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	-	-	21,64	27,85	88,17	117,44		Стр 151 (РП)
Итого за прием пищи		540	730	18,02	43,81	17,66	23,94	76,82	103,01	496,69	729,38	3,33	
Полдник	Ленивые вареники со сметаной	150	200	16,05	21,4	8,63	11,5	25,5	34	243,83	325,1	0,4	Стр 110 (РП)
	Молоко	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88,2	117,6	2,6	
Итого за прием пищи		300	400	20,25	27	13,43	117,9	32,55	43,4	332,03	442,7	3	
Ужин	Жаркое по - домашнему	170	200	15,88	17,64	21,42	23,8	16,53	18,37	267,84	357,12	45,4	Стр 137 (РП)
	Салат (по сезону)	40	60	0,35	0,52	2,03	3,05	3,84	5,76	37,55	52,6	6,83	Стр 117 (РП)
	Хлеб	40	60	2,2	3,3	0,87	1,3	15,33	23,0	116,9	116,9		
	Чай	150	200	0,04	0,06	-	-	11,99	15,98	48,12	64,16		
Итого за прием пищи		400	520	18,47	21,52	24,32	28,15	47,69	63,11	465,74	590,78	52,23	
Итого за 4 день		1690	2230	67,71	107,91	66,33	184,87	207,9	281,71	1648,9	2247,68	73,26	

6 ДЕНЬ													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5 до 3	Выход блюда от 3 до 7	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Вита мин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1,5-3	3-7		
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7				
Завтрак	Каша пшеничная сладкая	150	200	2,4	3,2	2,1	2,8	21,6	28,8	113,4	151,2	43,74	Стр 21 (РП)
	Хлеб с маслом, с сыром	40/5/5	40/10/10	1,65	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	58,5	116,9	0,045	
	Чай	150	200	0,04	0,06	-	-	11,99	15,98	48,12	64,16		
Итого за прием пищи		350	460	4,09	6,56	2,75	4,1	45,09	67,78	220,02	332,26	43,79	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10	
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	150	200	1,5	2,0	4,76	6,35	13,58	18,1	103,16	137,55		Стр 98 (ДП)
	Плов мясной	150	170	13,13	17,51	9,98	13,3	22,1	29,46	230,74	307,58	2,25	Стр 132 (РП)
	Салат из квашенной капусты/летний салат (по сезону)	30	50	0,57	0,95	1,79	2,99	2,76	4,60	29,47	49,12	0,01	Стр.119, стр. 120 (РП)
	Хлеб	40	70	3,04	5,32	0,36	0,63	19,88	34,79	94,92	116,9		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	-	-	21,64	27,85	88,17	117,44		Стр 151 (РП)
Итого за прием пищи		520	690	18,64	24,3	16,89	23,94	79,96	103,01	468,53	728,59	2,26	
Полдник	Булочка сдобная	50	50	1,4	1,4	2,9	2,9	20	20	11,7	111,7		
	Кефир	150	200	1,88	2,5	2,1	2,8	3	4	38,4	51,2		
Итого за прием пищи		200	250	3,28	3,9	5	5,7	23	24	50,1	163,9		
Ужин	Овощное рагу	150	200	13,23	17,64	17,85	23,8	13,78	18,37	268,69	358,24	45,4	Стр 137 (РП)
	Хлеб	70	70	2,36	3,3	0,93	1,3	16,43	23	116,9	116,9		
	Кофейный напиток	180	200	2,8	2,8	-	-	17,6	17,6	81,6	81,6		Стр. 41 (ДП)
Итого за прием пищи		400	450	19,33	23,74	19,15	25,1	54,38	58,97	508,72	556,74	45,4	
Итого за 6 день		1590	1970	45,74	58,9	44,19	59,24	212,23	263,56	1291,77	1825,89	101,45	

7 ДЕНЬ													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5 до 3	Выход блюда от 3 до 7	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витам ин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1,5-3	3-7		
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7				
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	10,5	5.9	5,78	7,7	22,73	30,3	192,69	214,1	2,34	Стр 141 (РП)
	Хлеб с маслом и сыром	20/5/5	40/10/10	1,65	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	70,86	141,72	0,19	
	Какао на молоке	170	200	4,34	5,1	5,44	6,4	11,39	13.4	98,7	131,6	2,3	Стр 150 (РП)
Итого за прием пищи		350	460	16,49	16,06	11,87	21,1	45,62	58,32	362,25	487,42	4,83	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10	
Обед	Борщ со сметаной	150	200	1,5	2	5,25	7	9,15	12,2	89,85	119,8	13,75	Стр 126 (РП)
	Картофельное пюре	110	150	4,03	5.5	2,96	4.04	22,22	30,3	146,91	179,56	21,5	Стр 101 (ДП)
	Сельдь в масле	50	70	7,57	10,6	1,71	2,4	7,57	10,6	70,93	106,4		Стр 91 (ДП)
	Свекла отварная	30	60	2,4	4,8	3,68	7,36	10,8	21,6	85,92	171,84		
	Хлеб	50	70	2,36	3,3	0,93	1,3	16,43	23	83,5	116,9		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	-	-	21,64	27,85	88,17	117,44		Стр 151 (РП)
Итого за прием пищи		540	750	18,26	26,74	14,53	22,1	87,81	125,55	608,24	811,94	35,25	
Полдник	Творожно-манная запеканка со сметаной	150	200	14,55	19,4	9,15	12,2	11,93	15,9	181,3	251	1,18	Стр 113 (РП)
	Молоко	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88,2	117,6	2,6	
Итого за прием пищи		300	400	18,75	25	13,95	18,6	18,78	25,3	269,5	368,6	3,78	
Ужин	Омлет натуральный	150	170	20,74	23,5	9,97	11,3	32,82	37,2	298,57	344,5		Стр 126 (ДП)
	Зеленый горошек	30	60	0,87	1,74	1,15	2,29	2,1	4,194	22,23	44,31	6	
	Хлеб	50	50	3,3	3,3	1,3	1,3	23	23,0	116,9	116,9		
	Чай	170	200	0,04	0,06	-	-	11,99	15,98	48,12	64,16	-	
Итого за прием пищи		400	480	24,95	28,6	12,42	14,89	69,91	80,37	507,9	569,87	6	
Итого за 7 день		1700	2190	78,85	96,8	53,17	77,09	231,92	299,34	1792,29	2282,23	59,86	

8 ДЕНЬ													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5 до 3	Выход блюда от 3 до 7	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витам ин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1,5-3	3-7		
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7				
Завтрак	Макароны с сахаром	150	200	3,2	4,26	3,06	4,08	21,48	28,64	134,66	168,32		Стр 110 (ДП)
	Хлеб с маслом	30/5	40/10	2,2	3,3	0,87	1,3	15,33	23,0	87,68	116,9	0,045	
	Чай	170	200	0,04	0,06	-	-	11,99	15,98	48,12	64,16		
Итого за прием пищи		355	450	5,44	7,62	3,93	5,38	48,8	67,62	270,46	349,38	0,05	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10	
Обед	Суп рыбный	150	200	7,57	10,09	1,86	2,48	13,5	18	101	134,68		Стр. 127(РП)
	Рыба отварная с овощами	60	70	9,09	10,6	2,06	2.4	9,09	10,6	91,2	106,4	8,19	Стр.111 (РП)
	Каша пшеничная	110	150	3,32	4.53	4	5.45	18,85	25,7	124,68	169,97	75,4	Стр. 112(ДП)
	Яйцо	20	20	4,6	4,6	2,2	2,2	7,4	7,4	67,8	67,8		
	Хлеб	50	70	2,36	3,3	0,93	1,3	16,43	23	83,5	116,9		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	-	-	21,64	27,85	88,17	117,44		Стр 151 (РП)
Итого за прием пищи		540	710	27,34	33,66	11,05	13,83	86,91	112,55	539,83	713,19	83,59	
Полдник	Печенье	30	60	2,4	4,8	3,45	6,9	12,5	25	90,65	181,3		
	Кофейный напиток на молоке	170	200	2,1	2,8	2,4	3,2	13,2	17,6	93,84	110,4	2,6	Стр 150 (РП)
Итого за прием пищи		200	260	4,5	7,6	5,85	10,1	25,7	42,6	184,49	291,7	2,6	
Ужин	Ленивые вареники с маслом и сахаром (со сметаной)	150	200	16,05	21,4	8,63	11,5	25,5	34	243,83	325,1	0,4	Стр 110 (РП)
	Хлеб	70	70	2,36	3,3	0,93	1,3	16,43	23	116,9	116,9		
	Какао на молоке	180	200	3,83	5,1	4,8	6,4	10,05	13.4	98,7	131,6	2,3	
Итого за прием пищи		400	470	19,88	26,5	13,43	17,9	35,55	47,4	342,53	456,7	2,7	
Итого за 8 день		1610	1990	57,56	75,78	34,66	47,61	206,76	279,97	1381,71	1855,37	98,94	

9 ДЕНЬ													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5 до 3	Выход блюда от 3 до 7	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витам ин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1,5-3	3-7		
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7				
Завтрак	Каша гречневая молочная сладкая	150	200	4,05	5,4	8,98	11,97	23,93	31,9	192,7	256,93		Стр 111 (ДП)
	Хлеб с маслом, с сыром	40/5/5	60/10/10	1,65	3,3	0,65	1,3	11,5	23,0	58,5	116,9	0,045	
	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1	2,8	2,4	3,2	13,2	17,6	82,8	110,4	2,6	Стр 150 (РП)
Итого за прием пищи		350	480	7,8	11,5	12,03	16,48	48,63	72,5	334	484,23	2,65	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10	
Обед	Суп уральский (гороховый)	150	200	7,2	9,6	5,1	6,8	24,15	32,2	171,3	228,4		Стр 138 (РП)
	Манные зразы с мясом	150	150	14,1	14,1	16,2	16,2	12,9	12,9	253,8	253,8		Тех.карта
	Салат из квашенной (свежей) капусты	30	50	0,57	0,95	1,79	2,99	2,76	4,60	29,47	49,12	0,01	
	Хлеб	50	70	2,36	3,3	0,93	1,3	16,43	23	83,5	116,9		
	Компот из сухофр-тов	150	200	0,4	0,54	-	-	21,64	27,85	88,08	117,44		Стр 151 (РП)
Итого за прием пищи		530	670	24,63	28,49	24,02	27,29	77,88	100,55	626,22	765,66	0,01	
Полдник	Сырники с маслом, с сахаром	150	150	21,4	21,4	10,5	10,5	34	3	316,1	316,1	0,26	Стр 114 (РП)
	Молоко	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	7,05	9,4	88,2	117,6	2,6	
Итого за прием пищи		300	350	25,6	27	16,3	16,9	41,05	43,4	404,3	433,7	2,86	
Ужин	Тушенная капуста	150	200	18,75	25	3	4	9,75	13	131,6	188	29,8	Стр 104 (ДП)
	Яйцо	20	20	4,6	4,6	2,2	2,2	7,4	7,4	111,8	111,8		
	Хлеб	50	50	2,64	3,3	1,04	1,3	18,4	23,0	116,9	116,9		
	Чай	180	200	0,06	0,06	-	-	15,98	15,98	48,12	64,16		
Итого за прием пищи		400	470	26,05	32,96	6,24	7,5	51,53	59,38	408,42	480,86	29,8	
Итого за 9 день		1690	2070	84,48	110,35	58,99	68,57	228,89	285,63	1817,34	2164,85	45,32	

10 ДЕНЬ													
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда от 1,5 до 3	Выход блюда от 3 до 7	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витам ин С	№ рецептуры
				Б		Ж		У		1,5-3	3-7		
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7				
Завтрак	Омлет натуральный	130	170	17,97	23,5	8,64	11,3	28,45	37,2	263,44	344,5		Стр 126 (ДП)
	Консервированная кукуруза	30	30	1,74	1,74	2,29	2.286	4,19	4,194	44,31	44,31	6	
	Хлеб с маслом	40/5	60/10	2,2	3,3	0,87	1,3	15,33	23,0	77,9	116,9	0,045	
	Чай	150	200	0,04	0,06	-	-	11,99	15,98	48,12	64,16		
Итого за прием пищи		355	470	21,95	28,6	11,8	14,89	59,96	80,37	468,9	569,87	6,05	
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10	
Обед	Борщ на мясном бульоне	150	200	2,64	3,52	4,49	5,98	7,34	9,78	80,25	107	24,4	Стр 95 (ДП)
	Жаркое по - домашнему	150	200	13,23	17,64	17,85	23,8	13,78	18,37	267,84	357,12	45,4	Стр 137 (РП)
	Свекольный салат (из свежих овощей)	40	60	0,35	0,52	2,03	3,05	3,84	5,76	37,55	52,57	6,83	Стр 117 (РП)
	Хлеб	50	60	2,75	3,3	1,08	1,3	19,17	23,0	97,41	116,9		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	-	-	21,64	27,85	88,08	117,44		Стр 151 (РП)
Итого за прием пищи		540	720	19,37	25,52	25,45	34,13	91,22	84,76	571,13	751,03	76,63	
Полдник	Вафля	40	60	3,2	4,8	4,6	6,9	16,67	25	120,87	181,3		
	Сок	160	200	0,43	0,54	-	-	22,28	27,85	95,6	112,5		Стр 151 (РП)
Итого за прием пищи		200	260	3,63	5,34	4,6	6,9	38,95	52,85	216,47	293,8	0	
Ужин	Каша рисовая молочная	200	200	5,1	6,8	6,53	8,7	15,9	21,2	190,3	190,3		Стр 111 (ДП)
	Хлеб	50	50	3,3	3,3	1,3	1,3	23	23,0	116,9	116,9		
	Кофейный напиток	180	200	2,8	2,8	-	-	17,6	17,6	69,4	81,6		Стр. 41 (ДП)
Итого за прием пищи		400	450	11,2	12,9	7,83	10	64,33	61,8	376,6	388,8	0	
	Итого за 10 день	1595	2000	56,55	72,76	50,08	66,32	264,26	289,58	1677,5	2047,9	92,68	

	Итого за весь период	16165	20510	629,84	827,09	480,23	766,34	2290,03	3044,08	15997,59	20833,51	745,49	
	Среднее значение за период	1616	2051	62,98	82,71	48,02	76,63	229	304,4	1599,7	2083,3	74,55	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за указанный период в % от калорийности от 1,5 до 3 лет				50,00%									
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за указанный период в % от калорийности от 3 до 7 лет				55,85%									

Меню составила:
 Бандурина В.А., заведующий

Условные обозначения:
 * (РП) - «Организация рационального питания детей в ДООУ» - Беленова Г.И., Павлова Т.А.
 * (ДП) - «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» И.Я.Конь