



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 37

С.К. Дегтярева

Приказ № 10-0 от 30.11.2022

Примерное (циклическое)
десятидневное меню для организации питания
детей от 2-х до 3-х лет, от 3-х до 7-и лет
в МБДОУ № 37 (зима-весна)

Меню приготавливаемых блюд

ЗИМА-ВЕСНА

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 2-3 лет		Неделя:	1	День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Омлет натуральный (зима-весна)	100	8,8	15,82	1,76	184	229
	Капуста тушеная (зима-весна)	45	0,93	1,46	4,23	33,75	354
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Чай с сахаром (зима-весна)	160	0,05	0,017	8,88	35,5	411
Итого за Завтрак		342	12,13	22,597	29,96	372,45	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп картофельный с горохом (зима-весна)	160	3,52	3,36	10,48	86,24	87
	Птица тушеная в соусе (№367) (зима-весна)	60	12,15	6,75	3,45	166,5	318
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	90	3,29	2,54	15,82	99	335
	Овощи отварные (зима-весна)	45	0,35	0,06	2,52	11,53	
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,48	17,6	84	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	160	0,35	0,017	22,22	90,66	394
Итого за Обед		535	21,16	12,927	64,49	502,93	
Полдник	15.30						
	Булочка домашняя (зима-весна)	50	3,6	6,26	26,96	179	452
	Кефир (зима-весна)	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за Полдник		200	7,95	10,01	32,96	254	
Ужин сад	18.30						
	Каша геркулесовая молочная жидкая (зима-весна)	160	2,85	5	14,29	114	199
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	160	2,53	2,14	12,76	80,88	414
Итого за Ужин сад		340	6,88	7,34	37,05	243,88	
Итого за день		1517	48,52	53,274	174,26	1417,56	

Рацион: МБДОУ №37 для детей от 3 до 7 лет		Неделя:	1		День:	понедельник	Зима-весна
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Омлет натуральный (зима-весна)	120	10,6	18,99	2,12	220,8	229
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	1,25	1,95	5,65	45	354
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3,06	0,4	20	97	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Чай с сахаром (зима-весна)	180	0,06	0,02	10	40	411
Итого за Завтрак		407	15,02	26,36	17,86	352	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп картофельный с горохом (зима-весна)	180	3,96	3,78	11,79	97,02	87
	Птица тушеная в соусе (№367) (зима-весна)	80	16,2	9	4,6	222	318
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	100	3,66	2,83	17,58	110	335
	Овощи отварные (зима-весна)	60	0,47	0,09	3,37	15,38	
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	0,6	22	105	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	0,4	0,02	25	102	394
Итого за Обед		670	33,26	16,52	100,19	700,4	
Полдник	15.30						
	Булочка домашняя (зима-весна)	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
	Кефир (зима-весна)	180	5,2	4,5	7,2	90	420
Итого за Полдник		250	10,3	13,26	44,9	340,6	
Ужин сад	18.30						
	Каша геркулесовая молочная жидкая (зима-весна)	200	3,56	6,26	24	166,25	199
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за Ужин сад		400	7,91	8,87	38,36	306,25	
Итого за день		1827	66,89	65,41	211,11	1743,55	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 2-3 лет		Неделя:	1		День:	вторник	Зима-Весна
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Суп молочный с крупой пшенной (зима-весна)	150	4,3	4,1	13,9	110	101
	Чай с сахаром (зима-весна)	160	0,05	0,017	8,88	35,5	411
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
Итого за Завтрак		337	5,9	9,317	22,87	240,7	
2й Завтрак	10-30.11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	180	1,26	3,51	6,12	61	73
	Пудинг из печени (зима-весна)	80	9,6	2,4	5,6	96	
	Пюре картофельное. (зима-весна)	120	2,5	4	16,3	110	339
	Овощи отварные (зима-весна)	45	0,35	0,06	2,52	11,53	
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,48	17,6	84	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Сок фруктовые и ягодные (зима-весна)	160	0,8	0	16,16	67,52	418
Итого за Обед		645	18,41	10,65	64,3	479,05	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	150	4,3	3,75	6	75	420
	Кондитерские изделия	20	1,9	5	14	102	
Итого за Полдник		170	6,2	8,75	20	177	
Ужин сад	18.30						
	Вареники ленивые (зима-весна)	120	16,88	12,56	17,44	248,8	244
	Соус сметанный натуральный (зима-весна)	10	14	0,5	0,58	0,74	372
	Молоко кипяченое (зима-весна)	150	4,58	4,08	7,58	85	419
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
Итого за Ужин сад		300	36,96	17,34	25,6	383,54	
Итого за день		1552	67,87	46,457	142,57	1324,59	

Рацион: МБДОУ №37 для детей от 3 до 7 лет		Неделя:	1		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Суп молочный с крупой пшениной (зима-весна)	180	5,22	4,9	16,71	132,12	101
	Чай с сахаром (зима-весна)	200	0,05	0,02	11,1	44,4	411
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
		417	7,62	10,22	42,9	295,72	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Щи из свежей капусты с картофелем (зима-весна)	180	1,26	3,51	6,12	61	73
	Пудинг из печени (зима-весна)	80	9,6	2,4	5,6	96	
	Пюре картофельное (зима-весна)	120	2,5	4	16,3	110	339
	Овощи отварные (зима-весна)	60	0,47	0,09	3,37	15,38	
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	0,6	22	105	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Сок фруктовый и ягодные (зима-весна)	200	1	0	20,2	84,4	418
Итого за Обед		720	17,13	10,9	66,59	544,78	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	180	5,2	4,5	7,2	90	420
	Кондитерские изделия	20	1,9	5	14	102	
Итого за Полдник		200	7,1	9,5	21,2	192	
Ужин сад	18.30						
	Вареники ленивые (зима-весна)	150	21,1	16,7	21,8	311	244
	Соус сметанный натуральный (зима-весна)	15	21	0,75	0,87	11,11	372
	Молоко кипяченое (зима-весна)	180	5,48	4,88	9,07	102	419
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
Итого за Ужин сад		365	49,08	21,53	41,74	473,11	
Итого за день		1802	81,33	52,55	182,23	1549,91	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 2-3 лет		Неделя:	1		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Суп молочный манный (зима-весна)	150	4,1	3,75	12,07	98,85	99
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	160	2,53	2,14	12,76	80,88	414
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Сыр порционный (зима-весна)	12	3,17	4,1	0	49,32	7
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5,1	4,6	0,3	63	227
Итого за Завтрак		389	16,45	19,79	35,22	387,25	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп картофельный с крупой (зима-весна)	170	1,3	1,9	9,9	61,7	86
	Капуста тушеная (зима-весна)	120	2,5	3,9	11,3	90	354
	Тефтели говяжьи с рисом (зима-весна)	50	7,33	7,5	8,58	129	304
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,48	17,6	84	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	160	0,35	0,017	22,22	90,66	394
Итого за Обед		560	20,7	13,997	98,7	504,36	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	150	4,3	3,75	6	75	420
	Кондитерские изделия	20	3,8	10	28	204	
Итого за Полдник		170	8,1	13,75	34	279	
Ужин сад	18.30						
	Рыба отварная (зима-весна)	60	10,59	0,41	0,46	48	256
	Картофель отварной (зима-весна)	90	1,75	3,39	13,81	92,57	136
	Овощи отварные (зима-весна)	45	0,35	0,06	2,52	11,53	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Чай с сахаром (зима-весна)	160	0,04	0,01	8,88	35,52	411
Итого за Ужин сад		375	14,23	4,07	35,67	236,62	
Итого за день		1594	59,88	52,007	213,39	1451,53	

Рацион: МБДОУ №37 для детей от 3 до 7 лет		Неделя:	1		День:	среда	Сумма белков
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Суп молочный манный (зима-весна)	180	4,93	4,5	14,49	118,62	99
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	1,5	0,2	10	49	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Сыр порционный (зима-весна)	15	3,96	5,13	0	61,65	7
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5,1	4,6	0,3	63	227
Итого за Завтрак		452	18,39	21,84	39,24	429,47	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп картофельный с крупой (зима-весна)	200	1,6	2,2	11,6	72,6	86
	Капуста тушеная (зима-весна)	160	3,3	5,2	15	120	354
	Тефтели говяжьи с рисом (зима-весна)	60	8,8	9	10,3	155	304
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	0,6	22	105	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	0,4	0,02	25	102	394
Итого за Обед		680	20,7	17,32	98,7	627,6	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	180	5,2	4,5	7,2	90	420
	Кондитерские изделия	20	3,8	10	28	204	
Итого за Полдник		200	9	14,5	35,2	294	
Ужин сад	18.30						
	Рыба отварная (зима-весна)	80	14,1	0,6	0,6	64	256
	Картофель отварной (зима-весна)	105	2,05	3,96	16,12	108	136
	Овощи отварные (зима-весна)	60	0,47	0,09	3,37	15,38	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Чай с сахаром (зима-весна)	200	0,05	0,02	11,1	44,4	411
Итого за Ужин сад		465	18,17	4,87	41,19	280,78	
Итого за день		1897	66,66	58,93	224,13	1676,15	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 2-3 лет		Неделя:	1		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Суп молочный рисовый (зима-весна)	150	3,6	3,83	12,61	99,3	101
	Чай с сахаром (зима-весна)	160	0,04	0,01	8,88	35,52	411
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	5,1	4,6	0,3	63	227
Итого за Завтрак		377	10,29	13,64	31,88	293,02	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп "Полевой" на сливочном масле (зима-весна)	170	1,5	1,9	9,7	62,2	
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	90	3,29	2,54	15,82	99	335
	Котлеты мясные (зима-весна)	50	8,5	6,41	8,83	127,5	299
	Икра свекольная (зима-весна)	45	1,06	2,07	5,55	45	55
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,48	17,6	84	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Сок фруктовый и ягодные (зима-весна)	160	0,8	0	16,16	67,52	413
Итого за Обед		575	19,05	13,6	83,66	534,22	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	150	4,3	3,75	6	75	420
	Кондитерские изделия	20	3,8	10	28	204	
Итого за Полдник		170	8,1	13,75	34	279	
Ужин сад	18.30						
	Рыба (филе) запеченная (зима-весна)	80	9,2	7	1,5	106	266
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	90	3,8	2,52	23,22	130,68	179
	Овощи отварные (зима-весна)	45	0,35	0,06	2,52	11,53	
	Какао с молоком (зима-весна)	160	3,26	2,83	14,06	95,1	416
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
Итого за Ужин сад		395	18,11	12,61	51,3	392,31	
Итого за день		1617	55,95	54	210,64	1542,85	

Рацион: МБДОУ №37 для детей от 3 до 7 лет		Неделя:	1		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Суп молочный рисовый (зима-весна)	180	4,33	4,6	15,14	119,16	101
	Чай с сахаром (зима-весна)	180	0,04	0,02	10	40	411
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Яйцо вареное (зима-весна)	40	5,1	4,6	0,3	63	227
Итого за Завтрак		437	11,82	14,52	40,53	341,36	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп "Полевой" на сливочном масле (зима-весна)	200	1,7	2,2	11,4	73,2	
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	100	3,66	2,83	17,58	110	335
	Котлеты мясные (зима-весна)	60	10,2	7,7	10,6	153	299
	Икра свекольная (зима-весна)	60	1,4	2,76	7,4	60,06	55
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	0,6	22	105	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Сок фруктовые и ягодные (зима-весна)	200	1	0	20,2	84,4	418
Итого за Обед		700	23,26	16,39	104,18	658,66	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	180	5,2	4,5	7,2	90	420
	Кондитерские изделия	20	3,8	10	28	204	
Итого за Полдник		200	9	14,5	35,2	294	
Ужин сад	18.30						
	Рыба (филе) запеченная (зима-весна)	100	11,5	8,75	1,87	132,5	268
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	100	4,2	2,8	25,8	145,2	179
	Овощи отварные (зима-весна)	60	0,47	0,09	3,37	15,38	
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
Итого за Ужин сад		460	21,34	15,03	56,86	449,08	
Итого за день		1897	65,82	60,84	246,57	1787,4	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 2-3 лет		Неделя:	1	День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	150	4,3	3,9	14,1	109	100
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	160	2,53	2,14	12,76	80,88	414
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5,1	4,6	0,3	63	227
Итого за Завтрак		377	17	20	50	447	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (зима-весна)	170	1,2	3,33	8,66	69,7	63
	Гуляш из говядины (зима-весна)	50	12,85	10,34	3,3	157,5	293
	Пюре картофельное. (зима-весна)	100	2,08	3,33	13,58	91,66	339
	Овощи отварные (зима-весна)	45	0,35	0,06	2,52	11,53	
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,48	17,6	84	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	160	0,35	0,017	22,22	90,66	394
Итого за Обед		585	20,73	17,757	77,88	554,05	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	150	4,33	3,75	6	75	420
	Булочка дорожная (зима-весна)	50	3,35	6,97	26	180,7	453
Итого за Полдник		200	7,68	10,72	32	255,7	
Ужин сад	18.30						
	Запеканка из творогом (зима-весна)	140	24,5	16,8	24	345,2	251
	Сметанный соус в запеканку (зима-весна)	10	0,14	0,5	0,58	7,4	372
	Чай с сахаром (зима-весна)	160	0,04	0,01	8,88	35,52	411
	Кондитерские изделия	20	3,8	10	28	204	
Итого за Ужин сад		330	28,48	27,31	61,46	592,12	
Итого за день		1592	73,89	75,787	221,34	1848,87	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей от 3-7 лет		Неделя:	1		День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Суп молочный с макаронными изделиями (зима-весна)	200	5,77	5,22	18,88	145,2	100
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5,1	4,6	0,3	63	227
Итого за Завтрак		457	17	20	50	447	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной (зима-весна)	200	1,45	3,93	10,2	82	63
	Гуляш из говядины (зима-весна)	60	15,42	12,41	3,96	189	293
	Пюре картофельное (зима-весна)	120	2,5	4	16,3	110	339
	Овощи отварные (зима-весна)	50	0,47	0,09	3,37	15,38	
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	0,6	22	105	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	0,4	0,02	25	102	394
Итого за Обед		690	25,54	21,35	95,83	676,38	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	150	4,33	3,75	6	75	420
	Булочка дорожная (зима-весна)	70	4,7	9,77	36,5	253	453
Итого за Полдник		220	9,03	13,52	42,5	328	
Ужин сад	18.30						
	Запеканка из творогом (зима-весна)	160	28	19,2	27,46	394,6	251
	Сметанный соус в запеканку (зима-весна)	15	0,21	0,75	0,88	11,11	372
	Чай с сахаром (зима-весна)	180	0,04	0,02	10	40	411
	Кондитерские изделия	20	3,8	10	28	204	
Итого за Ужин сад		375	32,05	29,97	66,34	649,71	
Итого за день		1842	83,62	84,84	254,67	2101,09	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 2-3 лет		Неделя:	2		День:	понедельник	Зима-Весна
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5,1	4,6	0,3	63	227
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	90	3,29	2,54	15,82	99	335
	Капуста тушеная (зима-весна)	45	0,93	1,46	4,23	33,75	354
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Сыр порционный (зима-весна)	12	3,17	4,1	0	49,32	7
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Какао с молоком (зима-весна)	160	3,26	2,83	14,06	95,1	416
Итого за Завтрак		374	14,13	16,63	44,5	386,05	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Сок мультифрукт (зима-весна)	100	0,8	0	16,16	68,2	418
Итого за 2й Завтрак		100	0,8	0	16,16	68,2	
Обед	12.00-13.00						
	Суп крестьянский с крупой (зима-весна)	170	2,6	3,4	14,5	100,3	
	Куры отварные (зима-весна)	60	13,56	10,2	0	146	317
	Пюре картофельное (зима-весна)	100	2,08	3,33	13,58	91,6	339
	Свекла отварная с растительным маслом (зима-весна)	40	0,57	3,24	3,45	37,55	34
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,48	17,6	84	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	160	0,35	0,017	22,22	90,66	394
Итого за Обед		590	23,01	20,867	81,3	599,11	
Полдник	15.30						
	Ватрушка с творогом (зима-весна)	50	6,58	3,9	20,8	144,3	441
	Кефир (зима-весна)	150	4,33	3,75	6	75	420
Итого за Полдник		250	21	10	92	501	
Ужин сад	18.30						
	Суп молочный пшенный (зима-весна)	150	4,3	4,1	13,9	110	101
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Чай с сахаром (зима-весна)	160	0,04	0,01	8,88	35,52	411
Итого за Ужин сад		330	5,84	4,31	32,78	194,52	
Итого за день		1644	64,78	51,807	266,74	1748,88	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 3-7 лет		Неделя:	2	День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5,1	4,6	0,3	63	227
	Макароны отварные с маслом (зима-весна)	100	3,66	2,83	17,58	110	335
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	1,25	1,95	5,65	45	354
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Сыр порционный (зима-весна)	15	3,96	5,13	0	61,65	7
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3,06	0,4	20	97	
	Какао с молоком (зима-весна)	180	3,66	3,18	15,81	107	171
Итого за Завтрак		442	16,78	17,96	59,43	468,2	
2й Завтрак	10.30 -11.00						
	Сок мультифрукт (зима-весна)	100	0,8	0	16,16	68,2	418
Итого за 2й Завтрак		100	0,8	0	16,16	68,2	
Обед	12.00-13.00						
	Суп крестьянский с крупой (зима-весна)	200	3,0	4,0	17,0	118,0	
	Куры отварные (зима-весна)	80	18,08	13,6	0	195	317
	Пюре картофельное (зима-весна)	100	2,08	3,33	13,58	91,6	339
	Свекла отварная с растительным маслом (зима-весна)	60	0,85	3,65	5,01	56,34	34
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	0,6	22	105	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	180	0,4	0,02	25	102	394
Итого за Обед		690	28,91	25,4	92,59	716,94	
Полдник	15.30						
	Ватрушка с творогом (зима-весна)	70	9,22	5,48	29,18	202	441
	Кефир (зима-весна)	180	5,2	4,5	7,2	90	420
Итого за Полдник		250	21	10	92	501	
Ужин сад	18.30						
	Суп молочный пшеничный (зима-весна)	180	5,22	4,9	16,7	132,1	101
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Чай с сахаром (зима-весна)	200	0,06	0,02	11,1	44,44	411
Итого за Ужин сад		400	6,78	5,12	37,8	225,54	
Итого за день		1882	74,27	58,48	297,98	1979,88	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 2-3 лет		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Каша молочная "Дружба" (зима-весна)	150	4,7	5,8	20,8	150,8	
	Чай с сахаром (зима-весна)	160	0,04	0,01	8,88	35,52	411
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
Итого за Завтрак		347	7,09	11,11	44,77	305,52	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Свекольник со сметаной и яйцом (зима-весна)	150	1,2	3	6,58	59,4	
	Печень говяжья по — строгановски(зима-весна)	70	15,5	19,4	3,1	245,7	
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	100	4,2	2,8	25,8	145,2	179
	Икра кабачковая(зима-весна)	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,48	17,6	84	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Сок мультифрукт (зима-весна)	160	0,8	0	16,16	67,52	418
Итого за Обед		580	21,4	23,08	53,44	505,62	
Полдник	15.30						
	Булочка дорожная (зима-весна)	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
	Кефир (зима-весна)	150	4,3	3,75	6	75	420
Итого за Полдник		220	9,4	12,51	43,7	325,6	
Ужин сад	18.30						
	Запеканка из творогом (зима-весна)	120	21	14,4	20,6	296	251
	Сметанный соус в запеканку(зима-весна)	15	0,21	0,75	0,88	11,11	372
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	160	2,53	2,14	12,76	80,88	414
	Кондитерские изделия	20	3,8	10	28	204	
Итого за Ужин сад		315	27,54	27,29	62,24	591,99	
Итого за день		1562	65,83	74,39	213,95	1773,03	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 3-7 лет		Неделя:	2		День:	вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Каша молочная "Дружба" (зима-весна)	170	5,6	8,22	24,5	180,9	
	Чай с сахаром (зима-весна)	180	0,05	0,02	10	40	411
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	40	3,06	0,4	20	97	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
Итого за Завтрак		397	8,76	13,64	54,59	364,1	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Свекольник со сметаной и яйцом (зима-весна)	180	1,44	3,6	7,9	71,28	
	Печень говяжья по — строгановски(зима-весна)	90	20	25	4	316	
	Каша пшеничная рассыпчатая (зима-весна)	120	5,04	5,04	31	174,2	179
	Икра кабачковая(зима-весна)	50	0,6	2,36	3,85	38,75	57
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	0,6	22	105	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Сок мультифрукт (зима-весна)	180	0,9	0	18,18	76	418
Итого за Обед		700	27,64	29,5	67,08	641,28	
Полдник	15.30						
	Булочка дорожная (зима-весна)	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
	Кефир (зима-весна)	180	5,2	4,5	7,2	90	420
Итого за Полдник		250	10,3	13,26	44,9	340,6	
Ужин сад	18.30						
	Запеканка из творогом (зима-весна)	150	26,25	18	25,74	369,9	251
	Сметанный соус в запеканку(зима-весна)	15	0,21	0,75	0,88	11,11	372
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Кондитерские изделия	20	3,8	10	28	204	
Итого за Ужин сад		365	33,11	31,16	68,98	676,01	
Итого за день		1812	80,21	87,96	245,35	2066,29	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 2-3 лет		Неделя:	2			День: среда	Зима-весна
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Суп молочный Геркулесовый (зима-весна)	150	4,44	4,45	13,44	111,6	101
	Какао с молоком (зима-весна)	160	3,26	2,83	14,06	95,1	416
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5,1	4,6	0,3	63	227
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
Итого за Завтрак		377	14,35	17,08	37,89	364,9	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп картофельный с макаронными изделиями (зима-весна)	160	1,71	1,81	10,96	67,04	88
	Котлеты рубленые паровые (зима-весна)	50	8,5	6,4	8,83	127,5	299
	Каша гречневая рассыпчатая (зима-весна)	100	5,8	3,3	25,9	156,1	179
	Капуста тушеная (зима-весна)	45	0,93	1,46	4,23	33,75	354
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,48	17,6	84	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	160	0,35	0,017	22,22	90,66	394
Итого за Обед		575	21,19	13,667	99,74	608,05	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	150	4,3	3,75	6	75	420
	Кондитерские изделия	20	1,9	5	14	102	
Итого за Полдник		170	6,2	8,75	20	177	
Ужин сад	18.30						
	Котлеты, биточки рыбные запеченные	60	8,02	2,82	5,99	81	271
	Пюре картофельное. (зима-весна)	100	2,08	3,33	13,58	91,6	339
	Овощи отварные (зима-весна)	45	0,35	0,06	2,52	11,53	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	48,6	
	Чай с сахаром (зима-весна)	160	0,04	0,01	8,88	35,52	411
Итого за Ужин сад		385	11,99	6,42	40,97	268,25	
Итого за день		1607	54,13	46,317	208,4	1462,5	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 3-7 лет		Неделя:	2		День:	среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Суп молочный Геркулесовый (зима-весна)	180	5,33	5,34	16,1	133,92	101
	Какао с молоком (зима-весна)	200	4	3,5	17,57	118,9	416
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Яйцо отварное (зима-весна)	40	5,1	4,6	0,3	63	227
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
Итого за Завтрак		457	16,78	18,74	49,06	435,02	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп картофельный с макаронными изделиями (зима-весна)	180	1,93	2,04	12,34	75,42	88
	Котлеты рубленые паровые (зима-весна)	60	10,2	7,7	10,6	153	299
	Каша гречневая рассыпчатая (зима-весна)	120	6,9	4	31	187,3	179
	Капуста тушеная (зима-весна)	60	1,25	1,95	5,65	45	354
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	0,6	22	105	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Компот из сухофруктов (зима-весна)	200	0,4	0,02	25	102	394
Итого за Обед		700	25,98	16,61	121,59	740,72	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	180	5	2	8	72	174
	Кондитерские изделия	20	1,9	5	14	102	
Итого за Полдник		200	6,9	7	22	174	
Ужин сад	18.30						
	Котлеты, биточки рыбные запеченные	60	10,64	3,76	7,67	107	271
	Пюре картофельное (зима-весна)	100	2,08	3,33	13,58	91,6	339
	Овощи отварные (зима-весна)	50	0,47	0,09	3,37	15,38	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	48,6	
	Чай с сахаром (зима-весна)	180	0,05	0,02	10	40	411
Итого за Ужин сад		430	14,74	7,4	44,62	302,58	
Итого за день		1887	64,8	50,15	247,07	1696,62	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 2-3 лет		Неделя:	2		День:	четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Каша манная молочная (зима-весна)	150	3,3	3,8	22,2	136	182
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	48,6	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	160	2,53	2,14	12,76	80,88	414
Итого за Завтрак		337	7,38	11,14	45,05	311,68	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп картофельный с маслом сливочным и растительным (зима-весна)	170	1,59	1,92	11,3	68,85	83
	Плов из отварной говядины (зима-весна)	140	12,3	8,1	24,1	224,6	300
	Икра свекольная (зима-весна)	40	0,94	1,84	14,93	40	55
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,48	17,6	84	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Сок мультифрукт (зима-весна)	160	0,8	0	16,16	67,52	418
Итого за Обед		570	19,53	12,54	94,09	533,97	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	150	4,3	3,75	6	75	420
	Кондитерские изделия	20	1,9	5	14	102	
Итого за Полдник		170	6,2	8,75	20	177	
Ужин сад	18.30						
	Рыба по — польски (зима-весна)	80	10	5	0	124	
	Капуста тушеная (зима-весна)	100	2,08	3,12	9,04	72	354
	Чай с сахаром (зима-весна)	160	0,04	0,01	8,88	35,52	411
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
Итого за Ужин сад		360	13,62	8,33	27,92	280,52	
Итого за день		1537	47,13	41,16	196,86	1347,47	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 3-7 лет		Неделя: 2			День: четверг	Зима-Весна	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Каша манная молочная (зима-весна)	200	4,44	5,11	29,66	181,1	182
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за Завтрак		417	9,64	12,82	59,11	391,3	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп картофельный с маслом сливочным и растительным (зима-весна)	200	1,87	2,26	13,3	81	83
	Плов из отварной говядины (зима-весна)	180	16,65	10,9	32,4	303,18	300
	Икра свекольная (зима-весна)	50	1,17	2,3	6,16	50	55
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	0,6	22	105	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Сок мультифрукт (зима-весна)	180	0,9	0	18,18	76	418
Итого за Обед		690	25,89	16,36	107,04	688,18	
Полдник	15.30						
	Кефир (зима-весна)	180	5,2	4,5	7,2	90	420
	Кондитерские изделия	20	1,9	5	14	102	
Итого за Полдник		200	7,1	9,5	21,2	192	
Ужин сад	18.30						
	Рыба по — польски (зима-весна)	100	12,5	6,25	0	155	
	Капуста тушеная (зима-весна)	120	2,5	3,9	11,3	90	354
	Чай с сахаром (зима-весна)	180	0,05	0,02	10	40	411
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
Итого за Ужин сад		420	16,55	10,37	31,3	334	
Итого за день		1827	59,58	49,45	228,45	1649,78	

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 2-3 лет		Неделя:	2	День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.00-9.00						
	Творожно — морковный пудинг (зима-весна)	120	18	15,6	22,8	280,8	
	Сметанный соус в пудинг (зима-весна)	15	0,21	0,75	0,88	11,11	372
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Сыр порционный (зима-весна)	12	3,17	4,1	0	49,32	7
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	160	2,53	2,14	12,76	80,88	414
Итого за Завтрак		334	25,46	27,79	46,53	517,31	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп картофельный с клецками (зима-весна)	170	1,4	2,3	8,2	59	91
	Шницель рубленый из говядины (зима-весна)	50	8,5	6,4	8,83	127,5	299
	Картофель отварной (зима-весна)	90	1,75	3,39	13,81	92,57	136
	Овощи отварные (зима-весна)	45	0,35	0,06	2,52	11,53	
	Хлеб ржаной (зима-весна)	40	2,4	0,48	17,6	84	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
	Сок мультифрукт (зима-весна)	160	0,8	0	16,16	67,52	418
Итого за Обед		575	16,7	12,83	77,12	491,12	
Полдник	15.30						
	Булочка домашняя (зима-весна)	50	3,6	6,26	26,96	179	452
	Кефир (зима-весна)	150	4,3	3,75	6	75	420
Итого за Полдник		200	7,9	10,01	32,96	254	
Ужин сад	18.30						
	Суп молочный гречневый (зима-весна)	150	4,47	4,1	12,8	106,8	101
	Чай с сахаром (зима-весна)	160	0,04	0,01	8,88	35,52	411
	Кондитерские изделия	20	1,9	5	14	102	227
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
Итого за Ужин сад		350	7,91	9,31	45,68	293,12	
Итого за день		1559	58,37	60,34	212,09	1599,85	
Итого за период			596,35	555,539	2060,24	15517,13	
Среднее значение за период			59,635	55,5539	206,024	1551,713	

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 реком
Управлением образования г. Ростова-на-Д

Рацион: МБДОУ № 37 для детей 3-7 лет		Неделя:	2		День:	пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	8.30-9.00						
	Творожно — морковный пудинг (зима-весна)	150	22,5	19,5	28,5	351	
	Сметанный соус в пудинг (зима-весна)	15	0,21	0,75	0,88	11,11	372
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Масло сливочное на хлеб (зима-весна)	7	0,05	5	0,09	46,2	6
	Сыр порционный (зима-весна)	15	3,96	5,13	0	61,65	7
	Кофейный напиток с молоком (зима-весна)	180	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого за Завтрак		397	31,87	33,09	58,83	633,96	
2й Завтрак	10.30-11.00						
	Фрукты свежие (зима-весна)	100	0,4	0,4	9,8	44,3	386
Итого за 2й Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,3	
Обед	12.00-13.00						
	Суп картофельный с клецками (зима-весна)	200	1,7	2,7	9,7	70	91
	Шницель рубленый из говядины (зима-весна)	60	10,2	7,7	10,6	153	299
	Картофель отварной (зима-весна)	105	2,05	3,96	16,12	108	136
	Овощи отварные (зима-весна)	50	0,47	0,09	3,37	15,38	
	Хлеб ржаной (зима-весна)	50	3	0,6	22	105	
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	30	2,3	0,3	15	73	
	Сок мультифрукт (зима-весна)	180	0,9	0	18,18	76	418
Итого за Обед		675	20,62	15,35	94,97	600,38	
Полдник	15.30						
	Булочка домашняя (зима-весна)	70	5,1	8,76	37,7	250,6	452
	Кефир (зима-весна)	180	5,2	4,5	7,2	90	420
Итого за Полдник		250	10,3	13,26	44,9	340,6	
Ужин сад	18.30						
	Суп молочный гречневый (зима-весна)	180	5,37	4,93	15,37	128	101
	Чай с сахаром (зима-весна)	180	0,05	0,02	10	40	411
	Кондитерские изделия	20	1,9	5	14	102	227
	Хлеб пшеничный (зима-весна)	20	1,5	0,2	10	49	
Итого за Ужин сад		400	8,82	10,15	49,37	319	
Итого за день		1822	72,01	72,25	257,87	1938,24	
Итого за период			715,19	640,86	2395,43	18188,91	
Среднее значение за период			71,519	64,086	239,543	1818,891	

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20
рекомендованно Управлением образования г. Ростова-на-Дону