

к Контракту № 1/2026 от 19.02.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель
Позигун Игорь Николаевич

МП

ИП Позигун И.Н.

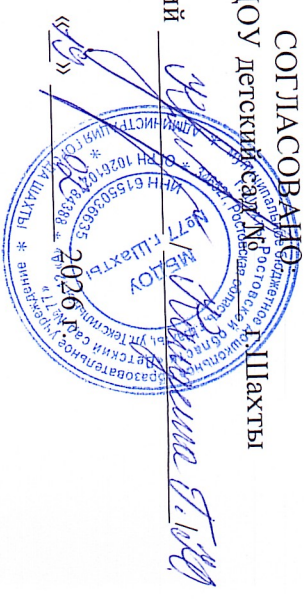


СОГЛАСОВАНО

МБДОУ детский сад № 7, г. Шахты

Заведующий

МП



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ 10 ЧАСОВ

В ДОШКОЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ЛЕТ ДО 3 ЛЕТ (ЛЕТ)

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД

Г. ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	7,70	8,27	2,17	65,15	214	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	0,85	2,39	4,74	34,94	56	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	11,80	47,53	430	2008
Итого за прием пищи:	370	13,53	13,87	48,22	274,40		
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,01	67,31		2008
Итого за прием пищи:	120	1,67	1,04	24,81	116,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	30	0,51	0,32	1,84	12,60	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,45	0,33	11,53	63,10	81	2012
ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА РУБЛЕННОГО С ЯЙЦОМ	60	6,26	12,68	6,95	153,70	278	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,24	3,79	15,20	104,12	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	150	0,12	0,12	12,52	62,73	ТК№048	2023
Итого за прием пищи:	540	15,43	17,54	66,56	484,40		
Полдник							
ВАТРУШКА ИЗ ПРОЖОЖЕВОГО ТЕСТА	60	3,87	3,69	37,92	122,20	453	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,46	2,04	13,32	82,19	433	2008
Итого за прием пищи:	210	6,33	5,73	51,24	204,39		
Всего за день:		36,96	38,18	190,83	1 079,99		

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,08	6,85	13,70	97,68	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/5	2,07	11,18	29,55	128,01	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
Итого за прием пищи:	365	7,27	18,03	55,15	274,40		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,41	0,93	2,50	20,21	45	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,25	3,74	6,17	66,01	57	2012
КОТЛЕТА КУРИНАЯ РУБЛЕННАЯ	60	9,79	9,48	17,50	108,37	305	2023
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	20	0,38	0,75	1,56	16,83	354	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	2,63	2,77	27,66	146,13	316	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
Итого за прием пищи:	565	17,31	17,97	83,59	484,40		
Полдник							
СДОБА ПОСЫПАННАЯ	60	4,94	4,40	36,86	124,90	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,35	3,75	6,00	79,50	435	2008
Итого за прием пищи:	210	9,29	8,15	42,86	204,40		
Всего за день:		34,25	44,53	190,91	1 027,60		

3 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак								
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)		150	5,42	6,67	26,40	82,62	189	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		30/15	2,63	4,44	39,41	133,98	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ		160	2,32	2,17	14,24	57,80	433	2008
Итого за прием пищи:		355	10,37	13,28	80,05	274,40		
II Завтрак								
СОК ФРУКТОВЫЙ		100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
ПЕЧЕНЬЕ (В АССОРТИМЕНТЕ)		20	1,57	2,04	14,90	66,11		
Итого за прием пищи:		120	2,06	2,14	24,70	115,60		
Обед								
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ		30	0,42	1,19	2,37	21,99	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ		150	1,58	2,18	11,06	70,32	101	2008
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ (ЛЕНИВЫЕ)		150	12,21	25,20	21,68	234,32	298	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО		150	0,22	0,04	17,12	69,62	382	2012
Итого за прием пищи:		520	17,28	28,91	70,75	484,40		
Полдник								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ) СО СМЕТАНОЙ		80/10	13,21	10,93	35,38	143,83	219	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	1,20	0,97	11,70	60,57		
Итого за прием пищи:		240	14,41	11,90	47,08	204,40		
Всего за день:			44,12	56,23	222,58	1 078,80		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	150	5,73	9,58	24,92	100,71	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0,11	0,00	11,49	46,91	393	2012
Итого за прием пищи:	350	10,73	12,79	65,92	274,40		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	30	0,39	0,32	2,11	13,00	36	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5	2,86	5,27	7,62	78,00	66	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ	70	7,38	5,44	7,51	124,59	245	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,13	2,66	17,29	101,88	123	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	150	0,09	0,09	11,81	56,73	ТК№048	2023
Итого за прием пищи:	565	16,42	14,16	69,49	484,40		
Полдник							
ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	100	5,98	4,38	40,68	124,90	449	2012
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	435	2008
Итого за прием пищи:	250	10,33	8,13	46,68	204,40		
Всего за день:		37,86	35,46	191,40	1 027,60		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	150	5,29	5,57	28,15	84,60	189	2008
	30/5	2,07	11,18	29,55	128,01	1	2008
	180	1,39	1,09	14,34	72,99	395	2012
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	365	8,75	17,84	72,04	285,60	
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	30	0,51	0,32	1,84	12,60	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,39	1,94	9,48	61,08	98	2008
ФРИКАДЕЛКИ КУРИНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	7,99	9,30	9,91	121,74	288	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	3,96	2,87	25,33	143,08	331	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
Итого за прием пищи:	560	17,42	14,81	79,39	487,40		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА)	80	13,77	10,67	14,13	112,48	219	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,38	0,97	2,63	20,88	351	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,42	3,81	7,31	82,24	400	2012
Итого за прием пищи:	250	18,57	15,45	24,07	215,60		
Всего за День:		45,23	48,20	185,30	1 038,09		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30	213	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	1,40	3,99	10,09	49,99	56	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	4,89	3,21	29,51	126,78	3	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0,00	11,80	47,53	430	2008
Итого за прием пищи:	360	11,34	11,69	51,67	285,60		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
КАПУСТА ШИНКОВАННАЯ С МОРКОВЬЮ	30	0,51	0,32	1,84	12,60	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИННОМ БУЛЬОНЕ	150	1,61	2,34	10,01	67,67	85	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ	150	11,15	10,45	34,67	236,29	304	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	150	0,09	0,09	14,84	68,84	405	2008
Итого за прием пищи:	530	16,93	13,58	84,51	495,60		
Полдник							
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА)	80	14,49	8,61	13,72	134,15	237	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	20	0,38	0,97	2,63	20,88	351	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,20	0,97	11,70	60,57		
Итого за прием пищи:	250	16,07	10,55	28,05	215,60		
Всего за день:		44,72	36,20	173,54	1 061,20		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С КРУПНОЙ РИСОВОЙ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	155	3,90	6,30	21,60	92,61	189	2008
	30/15	2,66	4,44	40,45	133,98	2	2008
	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	380	6,68	10,74	73,95	275,30		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0,41	0,93	2,50	20,21	45	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,25	3,74	6,17	66,02	57	2012
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	7,01	15,95	11,90	132,72	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,24	3,79	15,20	104,12	321	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,55	59,21		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	150	0,09	0,09	11,81	56,73	ТК№048	2023
Итого за прием пищи:	545	14,57	24,88	70,73	490,00		
Полдник							
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	4,39	5,16	29,02	128,91	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4,44	3,83	6,12	81,09	435	2008
Итого за прием пищи:	210	8,83	8,99	35,14	210,00		
Всего за день:		30,46	44,99	189,13	1 039,70		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	150	4,07	5,42	23,62	79,00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	30/10	2,62	11,18	29,59	128,01	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,39	1,09	14,34	72,99	395	2012
Итого за прием пищи:	370	8,08	17,69	67,55	280,00		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,50	1,53	1,01	20,58	40	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/5	1,26	3,75	5,60	64,06	66	2012
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/20	8,40	8,90	11,07	103,56	285	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	4,54	3,43	20,51	130,86	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
Итого за прием пищи:	585	18,98	18,06	75,64	490,00		
Полдник							
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	60	3,67	4,85	33,00	133,36	472	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,42	3,81	7,31	82,24	400	2012
Итого за прием пищи:	210	8,09	8,66	40,31	215,60		
Всего за день:		35,53	44,79	192,81	1 050,00		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ ИЛИ САХАРОМ)	150	5,73	9,58	24,92	102,91	189	2008
	30/15	2,63	4,44	39,41	133,98	2	2008
	180	0,12	0,00	11,90	48,71	393	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	375	8,48	14,02	76,23	285,60		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	49,49	399	2012
Итого за прием пищи:	100	0,49	0,10	9,80	49,49		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0,44	0,32	1,81	12,23	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	4,74	3,91	12,13	89,98	111	2008
МЯСО ТУШЕННОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ (ДУХОВОЕ)	170	8,64	20,03	20,04	236,40	167	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ)	150	0,09	0,09	14,84	68,84	405	2008
Итого за прием пищи:	540	16,76	24,65	67,34	495,60		
Полдник							
ОЛАДЫ СО СМЕТАНОЙ	90	5,98	4,38	40,68	155,03	449	2012
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,20	0,97	11,70	60,57		
Итого за прием пищи:	240	7,18	5,35	52,38	215,60		
Всего за день:		32,91	44,12	205,75	1 046,29		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ И САХАРОМ)	150	5,42	6,67	26,40	107,06	189	2008
	30/10	2,62	11,18	29,59	128,01	1	2008
	180	0,09	0,00	11,80	47,53	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	370	8,13	17,85	67,79	282,60		
Итого за прием пищи:							
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	95	0,38	0,38	9,31	64,40		2008
Итого за прием пищи:	95	0,38	0,38	9,31	64,40		
Обед							
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	30	0,44	0,03	2,56	12,22	135	2012
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	1,09	2,82	8,88	67,94	76	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В СОУСЕ	80	9,77	2,73	16,38	148,60	264	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	2,50	2,76	26,29	139,99	316	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,68	38,70	402	2008
Итого за прием пищи:	560	16,65	8,64	82,31	495,60		
Полдник							
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ	60	3,75	5,19	28,21	127,81	451	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,46	2,04	13,32	82,19	433	2008
Итого за прием пищи:	210	6,21	7,23	41,53	210,00		
Всего за день:							
		31,37	34,10	200,94	1 052,60		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЯСЛИ 1,5-3 года (10 часов)

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	373,41	426,80	1 943,19	10 501,87
Среднее значение за период	37,34	42,68	194,32	1 050,19
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,2	36,6	49,2	

ЯСЛИ 1,5-3 лет 10 ч.	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Распределение объёма блюд среднее (г)	366	101	551	228
Распределение калорийности среднее (ккал)	280	70	490	210
Распределение калорийности среднее (%)	20	5	35	15