

Утверждено Приказом

Заведующего МБДОУ

«Детский сад №2 «Красная шапочка»

№ 31 от 01.09.2023г.

_____ К.К. Айсандырова

**Примерное 10 дневное меню для
организации питания детей от 2 до 7 лет
МБДОУ «Детский сад №2 «Красная шапочка»
на осенне- зимний период
2023-2024 учебный год**



г.Карачаевск 2023

понедельник

	№ Рецеп.	Название блюд и продуктов	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)	
					белки		жиры		углеводы			
			От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	94	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4.47	5.96	4.1	5.47	12.81	17.08	106.2	141.6
	2	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136
	393	Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
		Итого :	350.5	437	6.99	8.53	11.66	13.04	34.53	41.9	271.2	318.6
2 завтрак	368	Яблоко	110-95	114-100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44
Обед	20	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56	0.84	2.03	3.05	3.46	5.2	34.96	52.44
	74	Рассольник на мясном бульоне	180	200	2	2.23	2.35	2.62	9.21	10.24	66.24	73.6
	277	Гуляш из отварной говядины	120	160	15.47	20.63	12.22	16.3	3.93	5.24	187.5	250
	317	Макароны отварные	120	130	4.33	4.7	3.6	3.9	21.13	22.9	134.6	145.9
	376	Компот из сухофруктов	150	200	0.3	0.4	0.0	0.01	18.75	25.01	76.5	102
		Хлеб пшеничный	20	25	1.52	1.9	0.16	0.2	9.84	12.3	46.88	58.6
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
		Итого:	655	805	25.83	32.68	20.66	26.44	76.22	92.77	594.68	740.14
Полдник	213	Яйцо вареное	1(40г)	1(40г)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63
	53	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.55	27.84	41.77
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
	397	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107
		Итого:	255	310	10.24	11.27	9.5	10.97	25.5	31.53	227.84	269.37
		Итого за день:	1355.5	1652	42.94	52.28	42.2	51.21	145.56	176	1135.5 2(ккал)	1372.11 (ккал)

вторник

	№ Рецеп.	Название блюд и продуктов	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)	
					белки		жиры		Углеводы			
			От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	213	Яйцо вареное	1(40г)	1(40г)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63
	53	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.55	27.84	41.77
	3	Бутерброд с сыром	30/5/10	40/5/15	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139	180
	395	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91
		Итого:	275	338	12.51	15.15	15.36	18.28	27.83	39.58	299.84	375.77
2 завтрак	368	Яблоко	110-95	114-100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44
Обед	41	Салат из моркови	40	60	0.49	0.74	0.03	0.05	4.64	6.97	20.92	31.39
	59	Борщ вегетарианский	180	200	1.96	2.18	4.27	4.75	9.79	10.88	85.68	95.2
	304	Плов из мяса птицы	160	210	15.12	20.3	12.76	17.00	26.76	35.69	282	377
	399	Сок фруктовый	150	190	0.75	0.9	0.0	0.0	15.15	19.19	64	80
		Хлеб пшеничный	20	25	1.52	1.9	0.16	0.2	9.84	12.3	46.88	58.6
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
		Итого:	575	715	21.49	28	17.52	22.36	81.57	103.86	547.48	699.79
Полдник	93	Суп молочный с пшеном	150	200	4.34	5.79	4.1	5.47	13.92	18.56	110.1	146.8
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
	393	Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
		Итого:	335.5	427	6.06	7.89	4.41	5.85	30.92	40.64	187.1	245.4
		Итого за день:	1280.5	1580	39.69	50.54	37.67	46.89	149.63	193.88	1076.2 2(ккал)	1364.96 (ккал)

среда

	№ Рецеп.	Название блюд и продуктов	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)	
					белки		жиры		Углеводы			
			От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	94	Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	150	200	4.44	5.92	4.44	5.92	13.44	17.92	133.92	148.8
	2	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136
	393	Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
		Итого :	350.5	437	6.98	8.49	12	13.49	35.16	42.74	298.92	325.8
2 завтрак	368	Яблоко	110-95	114-100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44
Обед	33	Салат из свеклы	40	60	0.56	0.85	2.43	3.65	3.35	5.03	37.57	56.36
	80	Суп картофельный с пшеном	180	200	1.56	1.74	2.04	2.27	10.28	11.43	65.88	73.2
	245	Рыба припущенная	60/5	80/5	10.55	14.07	4.14	5.52	0.23	0.31	80.25	107
	321	Картофельное пюре	120	130	2.46	2.67	3.87	4.2	16.5	17.88	110.4	119.6
	376	Компот из сухофруктов	150	200	0.3	0.4	0.0	0.01	18.75	25.01	76.5	102
		Хлеб пшеничный	20	25	1.52	1.9	0.16	0.2	9.84	12.3	46.88	58.6
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
		Итого :	600	730	18.6	23.61	12.94	16.21	68.85	84.85	465.73	574.36
Полдник	237	Творожная запеканка	50	100	8.7	17.54	6.03	12.05	8.58	17.15	124	247
	358	Соус № 358-362(ягодный)	15	30	0.6	0.12	0.3	0.6	9.63	19.13	39	77.49
	400	Молоко	190-180	210-200	5.47	6.08	4.86	5.4	9.06	10.07	102	113
		Итого :	245	330	14.77	23.74	11.19	17.51	27.27	46.33	265	437.49
		Итого за день:	1290.5	1597	41.59	56.24	36.51	47.61	141.89	184.92	1071.45	1381.65 (ккал)

четверг

	№ Рецеп.	Название блюд и продуктов	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)	
					белки		жиры		Углеводы			
			От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	94	Суп молочный с рисом	150	200	3.6	4.81	3.88	5.07	12.62	16.83	99.3	132.4
	2	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136
	393	Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
		Итого:	350.5	437	6.12	7.38	11.44	12.64	34.34	41.65	264.3	309.4
2 завтрак 3-7 лет		Витаминизированный напиток		190		0.9		0.0		19.19		80
2 завтрак 1,5-3года	399	Сок фруктовый	150		0.75		0.0		15.15		64	
Обед	45	Винегрет овощной	40	60	0.54	0.81	2.47	3.71	3.08	4.63	36.78	55.18
	81	Суп картофельный с горохом	180	200	3.95	4.39	3.78	4.21	11.74	13.05	97.02	107.8
	287	Тефтели мясные с соусом №348	120	160	8.18	10.91	9.39	12.53	10.34	13.79	159	212
	336	Капуста тушеная	120	130	2.47	2.68	3.88	4.21	11.31	12.26	89.53	97
	393	Чай	150/7	180/10	0.1	0.12	0.01	0.02	8.5	10.2	33.33	40
		Хлеб пшеничный	20	25	1.52	1.9	0.16	0.2	9.84	12.3	46.88	58.6
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
		Итого:	662	795	18.41	22.79	19.99	25.24	64.71	78.11	510.54	628.18
Полдник	215	Омлет натуральный	65	85	5.75	7.52	10.3	13.48	1.15	1.51	120.05	157
	400	Молоко	190-180	210-200	5.47	6.08	4.86	5.4	9.06	10.07	102	113
		Пряник	40	40	2.44	2.44	1.68	1.68	29.88	29.88	126	126
		Итого:	285	325	13.59	15.96	12.88	16.16	31.23	38.39	304.55	348
		Итого за день :	1447.5	1747	38.87	46.59	44.31	54.04	145.43	177.34	1143.39 (ккал.)	1365.58 (ккал.)

пятница

	№ Рецеп.	Название блюд и продуктов	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)	
					белки		жиры		углеводы			
			От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	93	Суп молочный с вермишелью	150	200	4.72	6.3	3.9	5.2	14.12	18.83	119.8	146.4
	2	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136
	397	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107
		Итого:	340	420	10.32	12.42	14.17	15.94	41.7	49.27	344.8	389.4
2 завтрак	368	Яблоко	110-95	114-100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44
Обед	20	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56	0.84	2.03	3.05	3.46	5.2	34.96	52.44
	46	Свекольник	180	200	1.62	1.8	3.87	4.3	7.9	8.78	71.1	79
	282	Котлета из говядины	60	80	9.33	12.44	6.93	9.24	9.42	12.56	137.25	183
	313	Гречневая каша	120	130	6.94	7.52	4.92	5.33	31.21	33.82	196.61	213
	355	Соус томатный № 348	15	30	0.26	0.52	0.75	1.5	1.05	2.1	12.02	24.05
	393	Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
		Хлеб пшеничный	20	25	1.52	1.9	0.16	0.2	9.84	12.3	46.88	58.6
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
	Итого :	620	752	21.95	27.12	19.24	24	79.88	97	575.82	608.69	
Полдник	231	Сырники из творога	50	100	9.35	18.69	6.33	12.67	5.7	11.4	117	234
	358	Соус № 358-362 (ягодный)	15	30	0.6	0.12	0.3	0.6	9.63	19.13	39	77.49
	401	Айран	182-180	202-200	5.4	6	0.9	1	7.2	8	58.5	65
		Итого:	245	330	14.75	24.69	7.23	13.67	21.72	38.17	214.5	376
		Итого за день	1280	1592	46.48	54.46	44.93	46.13	149.32	195.94	1089.8	1418.09 (ккал.)

понедельник

	№ Рецеп.	Название блюд и продуктов	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)	
					белки		жиры		углеводы			
			От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	213	Яйцо вареное	1(40г)	1(40г)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63
	53	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.55	27.84	41.77
	3	Бутерброд с сыром	30/5/10	40/5/15	4.73	6.68	6.88	8.45	14.56	19.39	139	180
	395	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91
		Итого :	275	338	12.51	15.15	15.36	18.28	27.83	39.58	299.84	375.77
2 завтрак	368	Яблоко	110-95	114-100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44
Обед	41	Салат из моркови	40	60	0.49	0.74	0.03	0.05	4.64	6.97	20.92	31.39
	73	Рассольник на мясном бульоне	180	200	2	2.23	2.35	2.62	9.21	10.24	66.24	73.6
	278	Бефстроганов	120	160	15.51	20.68	13.17	17.57	3.28	4.38	186.75	249
	317	Макароны отварные	120	130	4.33	4.7	3.6	3.9	21.13	22.9	134.6	145.9
	399	Сок фруктовый	150	190	0.75	0.9	0.0	0.0	15.15	19.19	64	80
		Хлеб пшеничный	20	25	1.52	1.9	0.16	0.2	9.84	12.3	46.88	58.6
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
		Итого :	655	795	25.68	32.23	19.69	24.70	78.64	94.81	586.39	694.09
Полдник	94	Суп молочный с овсяными хлопьями «Геркулес»	150	200	4.44	5.92	4.44	5.92	13.44	17.92	111.6	148.8
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
	393	Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
		Итого :	190	245	6.09	7.9	4.74	6.28	39.54	46	207.6	253.6
		Итого за день:	1215	1478	45.13	56.18	41.05	49.26	155.32	173.29	1116.1 8(ккал .)	1369.46 (ккал.)

вторник

	№ Рецеп.	Название блюд и продуктов	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)	
					белки		жиры		углеводы			
			От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	185	Каша манная, жидкая	150	200	2.71	3.02	3.33	3.7	22.6	25.12	130.5	145
	395	Кофейный напиток	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91
	2	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136
		Итого :	320	410	6.57	8.15	5.49	6.35	43.07	54.24	336.5	372
2 завтрак 3-7 лет		Витаминизированный напиток		190		0.9		0.0		19.19		80
2 завтрак 1,5-3года	399	Сок фруктовый	150		0.75		0.0		15.15		64	80
Обед	20	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56	0.84	2.03	3.05	3.46	5.2	34.96	52.44
	81	Суп картофельный с горохом	180	200	3.95	4.39	3.78	4.21	11.74	13.05	97.02	107.8
	245	Рыба припущенная	60/5	80/5	10.55	14.07	4.14	5.52	0.23	0.31	80.25	107
	321	Пюре картофельное	120	130	2.46	2.67	3.87	4.2	16.5	17.88	110.4	119.6
	393	Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
		Хлеб пшеничный	20	25	1.52	1.9	0.16	0.2	9.84	12.3	46.88	58.6
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
		Итого :	610.5	737	20.76	25.97	14.56	17.56	58.91	71.05	446.51	544.16
Полдник	237	Творожная запеканка	50	100	8.7	17.54	6.03	12.05	8.58	17.15	124	247
	358	Соус №58-62(ягодный)	15	30	0.6	0.12	0.3	0.6	9.63	19.13	39	77.49
	400	Молоко	190-180	210-200	5.47	6.08	4.86	5.4	9.06	10.07	102	113
		Итого :	245	330	14.77	23.74	11.19	17.51	27.27	46.33	265	437.49
		Итого за день:	1355.5	1657	42.85	58.76	31.24	41.42	144.4	191	1022.89	1367.97 (ккал.)

	№ Рецеп.	Название блюд и продуктов	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)	
					белки		жиры		углеводы			
			От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	93	Суп молочный с пшеном	150	200	4.34	5.79	4.1	5.47	13.92	18.56	110.1	146.8
	2	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136
	393	Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
		Итого:	340.5	442	6.7	8.42	4.36	9.42	35.78	57.64	239.43	323.8
2 завтрак	368	Яблоко	110-95	114-100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44
Обед	33	Салат из свеклы	40	60	0.56	0.85	2.43	3.65	3.35	5.03	37.57	56.36
	85	Суп картофельный с клецками	180	200	1.5	1.67	2.41	2.68	8.73	9.7	63	70
	282	Биточки рубленые	60	80	8.94	11.92	6.6	8.8	8.73	11.64	129.75	173
	355	Соус томатный № 348	15	30	0.26	0.52	0.75	1.5	1.05	2.1	12.02	24.05
	313	Гречневая каша	120	130	6.94	7.52	4.92	5.33	31.21	33.82	196.61	213
	399	Сок фруктовый	150	190	0.75	0.9	0.0	0.0	15.15	19.19	64	80
		Хлеб пшеничный	20	25	1.52	1.9	0.16	0.2	9.84	12.3	46.88	58.6
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
	Итого:	617	755	22.12	27.26	17.57	22.52	87.96	105.93	597.83	732.61	
Полдник	415	Пирожок с повидлом	35	60	2.04	3.5	2.18	3.75	20.28	34.77	109.08	187
	401	Айран	182-180	202-200	5.4	6	0.9	1	7.2	8	58.5	65
		Итого :	215	260	7.44	9.5	3.08	4.75	27.48	42.77	167.58	252
		Итого за день:	1267.5	1557	36.36	45.26	23.02	37.09	160.53	216.14	1046.64 (ккал.)	1352.41 (ккал.)

четверг

	№ Рецеп.	Название блюд и продуктов	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)	
					белки		жиры		углеводы			
			От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	94	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4.47	5.96	4.1	5.47	12.81	17.08	106.2	141.6
	2	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136
	393	Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
		Итого :	340.5	442	6.82	8.59	4.36	9.42	34.67	56.88	205.52	318.6
2 завтрак	368	Яблоко	110-95	114-100	0.38	0.4	0.38	0.4	9.31	9.8	41.8	44
Обед	20	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56	0.84	2.03	3.05	3.46	5.2	34.96	52.44
	57	Борщ вегетарианский	180	200	1.96	2.18	4.27	4.75	9.79	10.88	85.68	95.2
	112	Хычин с картофелем и сыром	100	120	12.43	14.92	9.61	11.54	29.6	35.52	256.66	308
	376	Компот из сухофруктов	150	200	0.3	0.4	0.0	0.01	18.75	25.01	76.5	102
		Хлеб пшеничный	20	25	1.52	1.9	0.16	0.2	9.84	12.3	46.88	58.6
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
		Итого :	515	635	18.42	22.23	19.34	20.51	81.34	100.62	548.68	677.76
Полдник	213	Яйцо вареное	1(40г)	1(40г)	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63
	400	Молоко	190-180	210-200	5.47	6.08	4.86	5.4	9.06	10.07	102	113
		Пряник	40	40	2.44	2.44	1.68	1.68	29.88	29.88	126	126
		Итого :	260	280	12.99	13.6	11.14	11.68	39.22	40.23	291	308
		Итого за день :	1210.5	1471	38.39	44.82	35.22	42	167.1	208.73	1087 (ккал.)	1350.36 (ккал.)

пятница

	№ Рецеп.	Название блюд и продуктов	Выход		Химический состав						Энергетическая ценность (ккал)	
					Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы (г)			
			От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 1.5 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	94	Суп молочный с рисом	150	200	3.6	4.81	3.8	5.07	12.52	16.83	99.3	132.4
	2	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136
	393	Чай с лимоном	150/7/3.5	180/10/7	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	10.2	29	41
		Итого :	350.5	437	6.13	8.59	11.37	13.91	34.35	45.86	265	309.4
2 завтрак	399	Сок фруктовый	150	190	0.75	0.9	0.0	0.0	15.15	19.19	64	80
Обед	45	Винегрет овощной	40	60	0.54	0.81	2.47	3.71	3.08	4.63	36.78	55.18
	46	Свекольник	180	200	1.62	1.8	3.87	4.3	7.9	8.78	71.1	79
	287	Тефтели мясные с соусом № 348	120	160	8.18	10.91	9.39	12.53	10.34	13.79	159	212
	336	Капуста тушеная	120	130	2.47	2.68	3.88	4.21	11.31	12.26	89.53	97
	376	Компот из сухофруктов	150	200	0.3	0.4	0.0	0.01	18.75	25.01	76.5	102
		Хлеб пшеничный	20	25	1.52	1.9	0.16	0.2	9.84	12.3	46.88	58.6
		Хлеб ржаной	25	30	1.65	1.98	0.3	0.36	9.9	11.88	48	57.6
		Итого :	655	805	16.28	20.48	20.07	25.32	71.12	88.65	537.81	661.3
Полдник	215	Омлет натуральный	65	85	5.75	7.52	10.3	13.48	1.15	1.51	120.05	157
	393	Хлеб пшеничный	25	30	1.52	2.28	0.16	0.24	9.84	14.76	48.88	70.32
	400	Молоко	190-180	210-200	5.47	6.08	4.86	5.4	9.06	10.07	102	113
		Итого :	265	315	12.74	15.88	15.76	19.2	20.05	26.34	270.93	340.32
		Итого за день:	1420	1747	35.9	45.85	47.58	58.83	140.67	180,04	1137(к кал.)	1391 (ккал.)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва ДеЛи принт-2012г.