



**Примерное меню**  
рационов горячего питания в дошкольных учреждениях города-курорта  
**Кисловодска ЛЕТО 2021 года**

День первый

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
<b>Завтрак</b>									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром (150/5)	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93	0,2	СБ.ДОУ 2012г	168
Какао с молоком	ДС	180	3,78	3,28	15,6	206,8	1,44	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого за завтрак		335	15,11	19,23	55,09	479,8	1,75		
<b>Второй завтрак</b>									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
<b>Обед</b>									
Икра кабачковая ( для детского питания)	ДС	50	0,45	2,3	2,8	35	3,4	п/п	
Суп картофельный с вермишелью	ДС	200	2,15	2,3	13,7	83,8	8,3	СБ.ДОУ 2012г	82
Котлеты рыбные лисбильтские	ДС	70	9,58	3,24	7,6	98	2,6	СБ.ДОУ 2012г	256
Картофель отварной или пюре картофельное	ДС	130	2,6	36	20,9	126,5	21,98	СБ.ДОУ 2012г	318/321
Компот из сухофруктов	ДС	180	0,6	0,1	31,7	131	50,04	СБ.ДОУ 2012г	376
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	20,38	48,07	103,2	611,8	86,32		
<b>Полдник</b>									
Булочка дорожная	ДС	50	3,4	7	24,6	180	0	СБ.ДОУ 2012г	470
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого полдник		230	6,25	9,41	39	271	1,2		
<b>Ужин</b>									
Запеканка овощная	ДС	200	7,3	15,7	33,8	310	21,4	СБ.ДОУ 2012г	155
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,2	0,25	11	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	20	1,3	0,22	6,7	38	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		427	10,92	16,19	61,7	442	24,23		
Итого за первый день		1782	53,16	92,9	269,09	1847,3	115,5		

День второй

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с маслом	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Запеканка из творога с морковью со-сгущенным молоком 150/20	ДС	170	17,49	15,43	23,78	362,89	1,07	СБ.ДОУ 2012г	238
Чай с лимоном 180/7	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого за завтрак		357	23	44,21	540,69	3,9	3,9		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2012г	368
Обед									
Винегрет овощной	ДС	50	0,7	3,1	4,2	47,4	0	СБ.ДОУ 2012г	45
Борщ с картофелем, со сметаной	ДС	200	3,9	4,6	12,5	107	7	СБ.ДОУ 2012г	58
Суфле куриное 73/5	ДС	78	8,7	4,9	5,5	102	8	СБ.ДОУ 2012г	310
Макароны отварные с маслом	ДС	130	4,8	3,9	23	146	0	СБ.ДОУ 2012г	317
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	0,22	0,1	24,8	100,8	43,9	СБ.ДОУ 2012г	398
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		698	23,32	20,73	96,5	640,7	50,9		
Полдник									
Булочка российская	ДС	50	3,5	4	27,9	160	0,01	СБ.ДОУ 2012г	474
Молоко кипячённое	ДС	180	5,48	4,88	9,07	102	2,5	СБ.ДОУ 2010г	400
Итого полдник		230	8,98	8,88	36,97	262	2,51		
Ужин									
Каша манная жидкая с сахаром	ДС	210	3	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого ужин		410	7,77	2,89	52,21	264	0	СБ.ДОУ 2012г	230
Итого за второй день		1795	63,47	77,11	736,37	1214,6	64,81		

День третий

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	ДС	210	6	3,93	43,33	233	0,75	СБ.ДОУ 2017г	175
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого за завтрак		450	15,35	14,72	77,03	502	2,06		
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	0,1	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Суп картофельный с горохом луцённым	ДС	200	4,4	4,2	13	108	5,8	СБ.ДОУ 2012г	81
Шницель рубленый из говядины	ДС	70	11,2	10,1	11,6	183,2	0,6	СБ.ДОУ 2012г	282
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	130	3,12	4	32,7	178,5	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из свежих плодов	ДС	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ.ДОУ 2012г	372
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	24,36	22,57	107,6	705	7,95		
Полдник									
Печенье	ДС	25	1,35	3,1	11,8	101	0		к/к
Какао с молоком	ДС	180	3,78	3,28	15,6	206,8	1,44	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого полдник		205	5,13	6,38	27,4	307,8	1,44		
Ужин									
Рагу из овощей	ДС	200	4,3	16,6	17	235	18	СБ.ШП 2005г	137
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с лимоном 180/7	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		407	6,52	16,87	38,1	329	20,83		
Итого за третий день		1852	51,86	60,54	260,23	1886,5	32,38		

День четвёртый

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с маслом 30/10	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Омлет натуральный 150/5	ДС	155	13,9	25	2,9	292	0,22	СБ.ДОУ 2012г	215
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого за завтрак		335	19,22	34,96	27,53	519,8	1,42		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2012г	368
Обед									
Щепа свекольная	ДС	50	1,2	0	2,6	50	4,03	СБ.ДОУ 2012г	54
Суп картофельный с клецками	ДС	200	2,69	2,84	17,14	104,8	8,3	СБ.ДОУ 2012г	85
Котлеты рубленые из птицы	ДС	70	9,3	7,1	8,5	135	8	СБ. ШП 2012г.	305
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	130	5,7	5	32,8	200	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из сухофруктов	ДС	180	0,6	0,1	31,7	131	50,04	СБ.ШП 2005г.	349
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	24,49	19,17	119,24	758,3	70,37		
Полдник									
Ватрушка с повидлом	ДС	50	9,4	1,14	26	154	0	СБ.ДОУ 2012г	458
Чай с молоком	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	394
Итого полдник		230	12,07	3,48	40,31	243	1,2		
Ужин									
Суп молочный с макаронными изделиями	ДС	200	18,7	12,6	11,44	234	1,25	СБ.ДОУ 2012г	93
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого ужин		400	23,47	15,19	36,65	376	1,25	СБ.ДОУ 2012г	230
Итого за четвёртый день		1755	79,65	73,2	233,73	1941,1	81,74		

День пятый  
ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180		СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром 150/5	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93		СБ.ДОУ 2012г	168
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого за завтрак		342	11,45	15,97	49,69	314	2,83		
Второй завтрак									
Сок фруктовый	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	200	1,9	2,26	13,3	81	12	СБ.ДОУ 2012г	66
Плов из птицы 70/130	ДС	200	18,5	19,5	31	162,1	13,6	СБ.ДОУ 2012г	304
Най иток из плодов шиповника	ДС	180	0,22	0,1	24,8	100,8	43,9	СБ. ШП 2005г.	388
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58		СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	26,12	25,99	97,9	491,4	69,5		
Полдник									
Сдоба обыкновенная	ДС	50	5,43	3,3	36,6	197	0	СБ.ДОУ 2012г	466
Молоко кипяченое	ДС	180	5,48	4,88	9,07	102	2,5	СБ.ДОУ 2010г	400
Итого полдник		230	10,91	8,18	45,67	299	2,5		
Ужин									
Каша манная жидкая с сахаром	ДС	210	3,04	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		460	7,81	2,89	52,21	264	1,2		
Итого за пятый день		1822	56,79	53,03	255,57	1411,1	78,03		

День шестой

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая рисовая с сахаром 200/5	ДС	205	3,05	0,44	36,92	164	0	СБ.ДОУ 2012г	168
Чай с сахаром	ДС	150	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого за завтрак		415	12,4	11,23	70,62	433	1,31		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44		СБ.ДОУ 2012г	368
Обед									
Икра кабачковая (для детского питания)	ДС	50	1,2	2,2	98,6	47,4	9,8	к/к	к/к
Суп картофельный с пшеничной крупой	ДС	200	2,1	2,2	2,24	84	8,25	СБ.ДОУ 2012г	80
Биточки рыбные запечённые с томатным соусом 70/30	ДС	100	9,58	3,24	7,6	98	2,6	СБ.ДОУ 2012г	255/348
Картофель отварной или пюре картофельное	ДС	130	2,6	3,6	70,9	126,5	21,98	СБ.ДОУ 2012г	318/321
Компот из свежих плодов	ДС	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ.ДОУ 2012г	372
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		720	20,62	47,91	177,34	581,2	44,18		
Полдник									
Крендель сахарный	ДС	50	5,4	4,3	36,2	210	3,35	СБ.ДОУ 2012г	460
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого полдник		230	8,25	6,71	50,6	301	4,55		
Ужин									
Запеканка овощная	ДС	200	7,3	15,7	33,8	310	21,4	СБ.ДОУ 2012г	155
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с лимоном 180/7	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		407	9,52	15,97	54,9	404	24,23	0	548
Итого за шестой день		1872	51,19	82,22	363,46	1763,2	74,27		

День седьмой

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с маслом 30/10	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Залежанка из творога с морковью со сгущенным молоком 150/20	ДС	170	17,49	15,43	23,78	362,89	1,07	СБ.ДОУ 2012г	238
Чай с лимоном 180/7	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого за завтрак		407	20,08	23	44,21	540,69	3,9		
Второй завтрак									
Сок яблочный	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	200	1,9	2,26	13,3	81	12	СБ.ДОУ 2012г	66
Котлеты рубленые из птицы	ДС	70	9,3	7,1	8,5	135	8	СБ. ШП 2012г.	305
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	130	3,12	4	32,7	178,5	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из сухофруктов	ДС	180	0,6	0,1	31,7	131	50,04	СБ.ШП 2005г.	349
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	20,42	17,59	115	673	70,04		
Полдник									
Печенье	ДС	25	1,35	3,1	11,8	101	0		к/к
Чай с молоком	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	394
Итого полдник		250	4,02	5,44	26,11	190	1,2		
Ужин									
Каша манная жидкая с сахаром 200/5	ДС	205	3,04	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого ужин		405	7,81	2,89	52,21	264	0	СБ.ДОУ 2012г	230
Итого за седьмой день		1852	52,83	48,92	247,63	1710,39	77,14		

День восьмой

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром 150/5	ДС	155	4,65	7,5	20,1	93		СБ.ДОУ 2012г	168
Какао с молоком	ДС	180	3,78	3,28	15,6	206,8	1,44	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого за завтрак		395	15,11	19,23	55,09	479,8	1,55		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2012г	368
Обед									
Винегрет мясной	ДС	50	0,7	3,1	4,2	47,4	0	СБ.ДОУ 2012г	45
Рассольник ленинградский с перловой крупой	ДС	200	2,64	3,44	11,04	85,6	1	СБ. ДОУ 2012г	76
Мясо тушёное с овощами в соусе, 70/130	ДС	260	21,71	16,55	0,34	296	5,2	СБ.ДОУ 2012г	274
Напиток из плодов шиповника	ДС	180	0,22	0,1	24,8	100,8	43,9	СБ. ШП 2005г.	388
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	30,27	27,32	66,88	667,3	50,1		
Полдник									
Бу. очка российская	ДС	50	3,5	4*	27,9	160	0,01	СБ.ДОУ 2012г	474
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого полдник		230	7,28	7,28	43,5	366,8	1,45		
Ужин									
Суп молочный с макаронными изделиями	ДС	200	18,7	12,6	11,44	234	1,25	СБ.ДОУ 2012г	93
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с лимоном	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого за ужин		407	20,92	12,87	32,54	328	4,08		
Итого за восьмой день		1822	53,18	54,25	185,67	1598,9	63,43		



День девятый

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецент.
Завтрак									
Бутерброд с маслом 30/10	ДС	40	2,47	7,55	10,23	136,8	0	СБ.ДОУ 2012г	1
Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром 200/5	ДС	205	6	3,93	43,33	233	0,75	СБ.ДОУ 2017г	175
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого за завтрак	ДС	385	11,14	13,82	67,87	458,8	1,95	СБ.ДОУ 2012г	
Второй завтрак									
Сок яблочный	ДС	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ.ДОУ 2012г	399
Обед									
Икра кабачковая ( для детского питания)	ДС	50	0,45	2,3	2,8	35	3,4	п/п	
Суп с бобовыми	ДС	200	5,4	4,2	4,2	117	5,8	СБ.ДОУ 2012г	81
Плов из птицы 70/130	ДС	200	18,5	19,5	31	162,1	13,6	СБ.ДОУ 2012г	304
Компот из свежих плодов	ДС	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ.ДОУ 2012г	372
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	29,49	30,27	86	539,4	24,35		
Полдник									
Булочка "Веснушка"	ДС	50	9,4	1,14	26	154,3	0	СБ.ДОУ 2012г	473
Какао с молоком	ДС	180	3,78	3,28	15,6	206,8	1,44	СБ.ДОУ 2012г	397
Итого полдник		230	13,18	4,42	41,6	361,1	1,44		
Ужин									
Рагу из овощей	ДС	200	4,3	16,6	17	235	18	СБ.ШП 2005г	137
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с лимоном 180/7	ДС	187	0,12	0,02	10,2	41	2,83	СБ.ДОУ 2012г	393
Итого ужин		407	6,52	16,87	38,1	329	20,83		
Итого за девятый день		1812	60,83	65,38	243,67	1731	50,57		

День десятый

ЛЕТО 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак									
Бутерброд с сыром 40/5/15	ДС	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	СБ.ДОУ 2012г	3
Омлет натуральный 150/5	ДС	155	13,9	25	2,9	292	0,22	СБ.ДОУ 2012г	215
Кофейный напиток с молоком	ДС	180	2,85	2,41	14,4	91	1,2	СБ.ДОУ 2012г	395
Итого за завтрак		395	23,43	35,86	36,69	563	1,53		
Второй завтрак									
Фрукты по сезону	ДС	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2012г	368
Обед									
Овощи свежие (огурец или помидор)	ДС	50	0,5	0	2,3	10	0	СБ.ШП 2005г.	71
Борщ с картофелем со сметаной	ДС	200	3,9	4,6	12,5	107	7	СБ.ДОУ 2012г	58
Биточки рубленые из цыплят бройлера	ДС	70	9,3	7,1	8,5	135	8	СБ. ШП 2012г.	305
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	130	5,7	5	32,8	200	0	СБ.ДОУ 2012г	313
Компот из сухофруктов	ДС	180	0,6	0,1	31,7	131	50,04	СБ. ДОУ 2012г.	376
Хлеб пшеничный	ДС	30	3	3,8	16,5	79,5	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Хлеб ржаной	ДС	30	2	0,33	10	58	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Итого за обед		690	25	20,93	114,3	720,5	65,04		
Полдник									
Сдс 3а обыкновенная	ДС	50	5,43	3,3	36,6	197	0	СБ.ДОУ 2012г	466
Молоко кипячённое	ДС	180	5,48	4,88	9,07	102	2,5	СБ.ДОУ 2012г	400
Итого полдник		230	10,91	8,18	45,67	299	2,5		
Ужин									
Суп молочный с макаронными изделиями	ДС	200	18,7	12,6	11,44	234	1,25	СБ.ДОУ 2012г	93
Хлеб пшеничный	ДС	20	2,1	0,25	10,9	53	0	СБ.ДОУ 2012г	прилож
Чай с сахаром	ДС	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ.ДОУ 2012г	392
Итого ужин		400	23,47	15,19	36,65	376	2,45	СБ.ДОУ 2012г	230
Итого за десятый день		1815	83,21	80,56	243,31	2002,5	79,02		
Итого за весь период		18179	606,17	688,11	3038,73	17106,59	716,89		
Среднее значение за период		1817,9	60,617	68,811	303,873	1710,659	71,689		
Содержание БЖУ за период в % от калорийности			3,5	4	17,76				