

СОГЛАСОВАНО
Председатель КО
МО «Заларинский район»
 _____ С.А.Елохин
 _____ 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
д/с №2 п.Залари
 _____ С.А.Вавилова
 _____ 2022г.

Примерное цикличное перспективное десятидневное меню для организации питания детей, посещающих дошкольные муниципальные образовательные учреждения п.Залари и Заларинского района с 12 ч. пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр)		Питательные ве-ва (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве-ва (мг)		
		1-3 года	3-7 лет	б	ж	у		B1	А	Е	С	Са	Fe	Р
	1 день													
	Завтрак													
№35 2011г	1. Суп молочный с макаронными изделиями с маслом.	200	250	5,4/7,05	6,6/8,2	20,64/23,38	127,03/193,8				0,92/ 1,125			
№1 2011	2. Бутерброд с маслом	40/10	40/10	1,44	7,52	14,62	126				0			
№ 120 2011	3. какао - напиток на молоке	180	200	4,58/6,2	3,97/4,42	20,1/22,66	93,94/106,6				0,98/ 1,08			
	Итого:	430	500	12,42/14,69	18,09/20,14	55,36/60,66	346,97/426,4				2,2			
	Второй завтрак													
	1.Фрукты	95	100	0,3	0	10,3	37				7			
	Обед													
№ 6/н	1.Огурец свежий порционный	25	25	0,2	0	0,6	3,5	0			3,5			
№ 161 2011	2. Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/б	150	200	3,07/4,1	3,21/4,28	9,67/12,9	79,95/106,6				3,19/ 5,3			
№ 50 2011	3. Рис отварной	100	120	2,12/3,8	4,48/8,06	4,65/8,4	79,8/143,64				11,3/ 20,34			
№ 109 2011	4. Фрикадельки из говядины	60	60	9,02	6,74	3,6	112,8				0			
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3,0	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5	0			0	0	0	

№ 128 2011	6. Компот из свежих плодов	170	200	6,59/7,76	5,74/7,76	15,18/17,86	58,97/69,38				2,88/ 3,2		
	Итого:	545	655	23,4/27,8 8	20,57/27, 34	51,43/65,51	410,62/530,4 2				20,87/ 32,34		
	Полдник												
№ 122 2011	кисель	150	200	0	0	14,7	60/80				1,36		
№ 609 2011	печенье	50	50	3,33	1,67	23	121,67				0		
	Итого:	200	250	3,33	1,67	37,7	181,67/201,6 7				1,36		
	Ужин												
№ 304 2011	Запеканка из крупяной муки с творогом	120	120	16/21	14,78/19, 4	26,76/35,13	210/279				0,41/ 0,54		
№ 136 2011	Чай с сахаром	200	200	0,15/0,17	0,03/0,04	11,05/13	41,88/49,28				5,1/6		
№ 147 2007	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	97,2				0		
	Итого:	400	450	19,22/24, 24	15,88/20, 51	58,74/ 69,06	349,08/425,4 8				5,51/ 6,54		
	Итого за день:	1675	1955	58,67/70, 44	56,21/69, 66	213,53/243,2 3	1325,34/1620 ,97				34,64/ 49,64		
	Средняя сбалансированность:			1	0,95	3,7							
	2 день												
	завтрак												
№ 70 2011	1. Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	170	250	5,07/8,45	7,81/13,0 2	19,39/32,32	126,7/241,17				0,67/ 1,12		
№147 2011	2.хлеб пшеничный	40	50	2,44	0,85	16,7	85,77				0		
№ 29 2011	3. Сыр порциями	10	10	2,6	2,7	0	35,2				0,28		
№ 136 2011	Чай с сахаром	180	200	0,15/0,16	2,6/3,06	11,05/13	41,88/49,28				5,1/6		
	Итого:	400	500	10,26/13, 65	13,96/19, 63	47,14/62,02	289,55/411,4 2				6,05/ 7,4		
	Второй завтрак												
№ 134 2007	1.сок фруктовый или овощной	100	150	1,0	0,2	20,2	72				4		
	обед												
№ 4 2007	1.Салат из свеклы с чесноком	40	60	1,24/1,86	0,08/0,1	2,5/3,75	14/22				4/6		
№ 34	2.Рассольник на м/б со сметаной	150	150	2,53	1,42	9,18	71,05				5,47/		

2011									9,12				
№ 70 2011	3. суфле из курицы	70	70	11,5	12,53	2,1	145,62		0,49				
№205	4. макароны отварные с маслом	100	150	3,13/4,7	2,4/3,61	20,84/31,4	120,25/160,8 5		0				
№ 122 2011	4. Кисель	150	200	0	0	14,7/19,6	60/80		17,5/ 20,0				
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	72,49/90,5		0				
	Итого:	550	680	20,08/23, 59	16,83/18, 16	67,05/88,18	483,41/570,0 2		27,46/ 35,61				
	ПОЛДНИК												
№ 237 2011	1.коржик молочный	50	50	3,39	5,8	32,28	141,67		0,06				
№ 136 2011	2. Компот из свежих плодов	150	200	5,82/7,76	5,82/7,76	13,39/17,86	52,03/69,38		2,88/ 3,2				
	Итого:	200	250	9,21/11,1 5	11,62/13, 56	45,67/50,14	193,7/211,05		2,94/ 3,26				
	ужин												
№ 321 2011	1.Каша манная молочная с маслом	200	250	14,58/18, 44	5,88/5,61	29,17/30,78	223,9/264,68		3,12/ 3,76				58
№147 2011	2.хлеб пшеничный	40	50	2,44	0,85	16,7	85,77		0				
№ 138 2007	3. Чай с молоком и сахаром	200	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	75,96/109,28		0,49/ 0,66				
	Итого:	440	400	20,17/25, 46	8,31/ 10,25	42,44/48,48	299,86/373,9 6		4,45/ 5,54				
	Итого за день:	1760	2140	60,72/74, 85	50,92/ 61,8	222,5/269,02	1386,01/1687 ,61		37,9/ 51,81				
	Средняя сбалансированность:			1	0,9	3,7							
	3 день												
	Завтрак												
№ 66 2007	1. Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	250	5,24/8,72	5,8/8,02	15,54/27,25	136,78/227,9		0,67/ 1,12				
№ 1 2011	2.Бутерброд с маслом	40/10	40/10	1,44	7,52	14,62	126		0				
№ 130 2007	3. Кофейный напиток на молоке	180	200	4,12/4,58	1,53/2,24	19,35/21,5	80,8/95,34		6,62/ 7,36				
	Итого:	400	505	10,8/14,7 4	14,85/17, 78	49,51/63,37	343,58/449,2 4		7,29/ 8,48				
	Второй завтрак												
№ 156 2007	1.Банан	95	100	0,5	1,5	19	70		5				

Обед												
№ 6/н	1.Помидор свежий порционный	25	25	0,3	0,78	0,9	4,9	0	0	3,5		
№ 30 2007	2. Борщ на м/б со сметаной	180	200	8,77/12,1 8	9,56/10,6 2	4,87/6,77	92,48/121,22			4,98/ 8,47		
№ 54 2011	3. Пельмени отварные	80	150	4,06/4,87	4,93/6,92	19,96/23,95	161,7/194,05			9,14/ 12,97		
№ 126 2011	4. компот из с/ф	150	200	0,78/1,04		20,22/26,96	80,46/107,28			0,6/ 0,8		
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5			0	0	0
	Итого:	475	625	16,31/21, 39	15,67/18, 82	63,68/80,73	415,14/503,0 5			18,22/ 25,74		
Полдник												
№ 400 2011	1.Молоко кипяченое	150	200	4,0	4,00	10	95,0			2,37		
№ 493 2011	2.Пряник	50	70	1,29	1,64	13,6	54,6			0,002		
	Итого:	200	270	5,29	5,64	23,6	149,6			2,372		
ужин												
№ 205 2011	1. Макароны изделия отварные с маслом	150	200	2,7/3,37	3,61/5,62	26,37/35,16	165,48/220,6 0			0		
№ 277 2011	2. Гуляш из отварного мяса	60	80	7,3	6,39	3,28	124,8			0,69		
№ 147 2007	3.Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	97,2			0		
№ 136 2011	2.Чай с сахаром	150	200	0,15/0,16	0,03/0,06	9,75/13	36,96/49,28			4,5/6		
	Итого:	410	520	13,22/14, 23	11,1/13,1 4	60,33/72,37	424,44/491,8 81			5,19/ 6,69		
	Итого за день:	1645	1990	46,12/56, 12	48,76/56, 88	216,12/259,0 7	1563,33/1857 ,35			35,7/ 48,28		
	Средняя сбалансированность:			1	1,1	4,6						
4 день												
Завтрак												
№ 69 2011	1. Каша овсяная «Геркулес» жидкая	180	200	5,99/6,66	2,9/6,1	19,27/22,64	117,33/130,3			0,81/ 0,9		
№ 1 2011	2.Бутерброд с маслом	40/10	40/10	1,44	4,82	13,52	126			0		
№ 7 2011	3. Сыр порциями	10	10	1,82	2,7	0	35,2			0,28		
№ 129 2007	4. Напиток из цикория с молоком	170	170	3,08	1,08/4,8	16,5	70,67			0,76/ 0,9		
	Итого:	410	430	12,33/13,	11,5/14,7	49,29/52,66	349,2/362,17			1,85/		

				0					2,08			
	Второй завтрак											
№ 134 2007	1.сок фруктовый или овощной	100	150	0,85	0,02	20,2	70		4			
	Обед											
№ 20 2007	1. Горошек зеленый	40	60	0,66/0,99	2,8/4,25	3,4/5,1	41,41/62,11		1,92/ 2,89			
№ 44 2007	2. Суп рыбный из консервов	150	200	10,8/14,4	1,56/2,08	9,99/13,32	102,51/136,6 8		4,8/ 6,42			
№ 59 2007	3. Запеканка картофельная с отварным мясом	100	150	3,0/3,75	5,08/6,78	14,44/19,26	146,31/182,8 8		4,43/ 8,24			
№ 122 2011	4. Кисель	150	200	0	0	14,7/19,6	60/80		17,5/ 20,0			
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5		0			
	Итого:	500	660	16,86/22, 14	9,84/13,6 1	60,26/79,43	425,83/556,1 7		28,65/ 37,55			
	Полдник											
№ 124 2011	1кисломолочный напиток	150	200	4,44/5,6	3,6/4,8	13,94/19,51	108,4/165,4		1,36			
№ 151 2007	2. Печенье	50	70	3,1/4,1	2,3/3,22	13,2/18,28	94/98		0			
	Итого:	200	270	7,54/9,7	5,9/8,02	27,14/37,79	202,4/263,4		1,36			
	Ужин											
№ 102 2007	1.Плов с курицей	180	200	10,14/11, 26	7,48/8,3	15,64/17,38	221,12/280,1 4		3,09/ 4,88			
№ 147 2007	3.Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	97,2		0			
№ 136 2011	2.Чай с сахаром	170	200	0,2/0,23	2,6/3,06	11,05/13	31,88/49,28		5,1/6			
	Итого:	400	450	13,41/14, 56	11,15/12, 43	47,62/51,31	350,2/431,62		8,19/ 10,88			
	Итого за день:	1710	2010	50,99/60, 25	38,41/48, 78	204,51/241,1 9	1397,63/1679 ,36		35,05/ 52,41			
	Средняя сбалансированность:			1	0,8	4,0						
	5 день											
	Завтрак											
№ 68 2007	1. каша молочная из пшена и риса «Дружба».	200	250	10,32/12, 9	7,18/8,87	28,34/34,9	183,16/228,9 5		0,9/ 1,125			
№ 1 2011	2. Бутерброд с маслом	40/15	40/15	1,44	4,82	14,62	126		0			
	3. Чай с лимоном, с сахаром	150	200	0,16/0,22	0,05/0,06	9,97/13,3	29,04/52,58		2,04/			

										3,06			
	Итого:	405	505	11,92/14,56	12,05/13,75	52,93/62,82	338,2/407,23			2,94/4,2			
	Второй завтрак												
	Яблоко	95	100	0.4	0.04	9.8	47			5			
	Обед												
№ 19 2004	1. Салат из огурцов св. с растительным маслом	40	60	0,34/0,51	2,84/4,26	1,04/1,56	50,9/46,35			3,78/ 5,67			
№ 38 2007	2. Суп картофельный на м/б с клецками	200	250	3,72/4,65	2,0/2,5	15,5/19,4	112,52/140,65			4,75/ 6,65			
№ 94 2007	3. Голубцы ленивые с отварным мясом (бигус)	100	150	6,31/9,45	7,32/10,98	9,34/14,01	133,24/199,8			5,14/ 8,7			
№ 148 2011	4. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5			0			
№ 128 2011	5. Компот из свежих плодов	150	200	3,42/4,56	2,24/3,0	23,39/27,86	52,03/69,38			2,88/ 3,2			
	Итого:	530	710	16,19/22,17	14,8/21,24	67,0/84,98	424,29/550,68			16,55/24,22			
	Полдник												
№ 238 2011	1. Пирожок печеный с картоф. (капустой)	70	70	6,62	3,24	3,98	122,6			4,06			
№ 150 2011	2. Чай с сахаром	150	200	0,2/0,23	2,29/3,06	9,75/13	36,96/49,28			1,5/2			
	Итого:	220	270	6,82/6,85	5,53/6,3	13,73/16,98	159,56/171,88			8,56/10,06			
	Ужин												
№ 194а 2011	1. мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	180	200	10,0/14,18,73/10,6	1	19,07/20,97	215,84/303,52			0,16/ 0,176			
№ 147 2007	3. Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	97,2			0			
№ 150 2011	4. Чай с сахаром	150	200	0,2/0,23	0,43/0,57	9,75/13	36,96/49,28			4,5/6			
	Итого:	400	470	12,0/13,94	11,5/15,74	49,75/54,9	350,0/450,0			2,66/3,176			
	Итого за день:	1655	2055	47,33/57,88	43,92/57,07	193,21/229,48	1531,53/1626,79			35,71/46,55			
	Итого в среднем в день на ребенка за неделю:									195/253,6			
	Средняя сбалансированность:			1	0,9	4,0							
	6 день												
	завтрак												
№ 176 2010	1. Каша ячневая молочная вязкая с маслом	150/5	200/7	5,28/7,04	5,7/7,6	27,6/36,8	137,2/205,6			0,37/ 0,5			

№ 1 2011	2. Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,44	4,82	14,62	126			0		
№ 138 2011	4. Чай сладкий с молоком	200	200	2,34/3,12	1,43/2,24	13,27/17,7	51,96/79,28			0,49/ 0,66		
№ 2 2011	3. Сыр порциями	10	10	2,6	2,7	0	35,2			0,28		
	Итого:	410	470	12,66/15, 2	14,65/17, 36	55,49/69,12	350,36/446,0 8			1,14/ 1,44		
	Второй завтрак											
№ 134 2007	1.сок фруктовый или овощной	100	150	1,0	0,2	20,2	70			4		
	обед											
№ 28	1сельдь с луком и растительным маслом	40	60	4,92/7,34	4,81/7,22	0,8/1,2	66,36/99,55			0,88/ 1,32		
№ 71 2001	2. Щи из капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	150	200	9,85/11,4	11,37/13, 55	18,03/19,8	170,08/226,7			2,98/ 6,64		
57	3. Каша гречневая с маслом	120	140	2,83/4,24	3,42/5,13	18,34/25,3	138,76/161,8 8			3,08/ 5,5		
	Сосиска отварная	30	30	3,3	7,1	0,5	79,8					
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5	0	0	0		
№ 122 2011	6. Кисель	150	200	0	0	14,7/19,6	60/80			8,5/ 10,0		
	Итого:	500	650	20,0/25,9 8	20,0/26,4	69,6/88,05	510,8662,63			15,44/ 23,46		
	Полдник											
№ 400 2011	1.Молоко кипяченое	150	200	4,56/6,1	4,08/5,44	7,56/10,01	85,0/113,34			2,05/ 2,74		
№ 466 2011	Сдоба обыкновенная	50	70	3,88/5,43	2,36/3,3	26,15/36,61	141/197,4			0		
	Итого:	200	270	8,44/11,5 3	6,44/8,74	33,71/46,62	226/310,74			2,05/ 2,74		
	Ужин											
№ 78 2007	1. Макароны изделия с тертым сыром запеченные	180	200	8,85/11,2 8	8,25/9,34	23,06/26,4	206,3/262,6			0,7/ 0,78		
№ 147 2007	2.Хлеб пшеничный	50	70	3,07/4,3	1,07/1,5	20,93/29,3	97,2/136,08			0		
№ 136 2011	3.Чай с сахаром	170	200	0,2/0,23	2,6/3,06	11,05/13	41,88/49,28			5,1/6		
	Итого:	400	470	12,12/15, 81	11,92/13, 9	55,04/68,7	345,38/447,9 6			5,8/ 6,78		

	Итого за день:	1710	2060	54,22/69, 52	53,21/66, 6	234,04/292,6 9	1708,8/1937, 41			34,2/ 48,91			
	Средняя сбалансированность:			1	0,9	2,1							
	7 день												
	Завтрак												
№ 323.1 2007	1. Каша манная молочная жидкая	200	250	6,44/8,55	3,5/4,13	0,7/0,9	140,9/176,13			0			
№1 2011	2. Бутерброд с маслом	40/15	40/15	2,44	7,52	14,62	126			0			
№ 433 2011	3.Какао с молоком	150	200	3,27/4,36	2,82/3,76	27,9/37,2	110,75/146,6			1,13/ 1,5			
	Итого:	405	505	12,15/15, 35	13,84/15, 41	43,2/52,72	377,65/448,7 3			1,13/ 1,5			
	Второй завтрак												
	1.Груша	95	100	0,3	0,4	10,3	47	0,02	0,03	5	2,3	19	
	Обед												
№ 22 2011	1. Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	0,55/0,8	2,08/3,13	3,43/5,14	34,64/51,96			4,8/ 7,2			
№ 86 2011	2. Суп-лапша домашняя с курицей	150	200	7,28/9,24	6,27/7,87	20,8/24,42	239,2/302,7			0,3/ 0,4			
97	3. Рыба тушеная с овощами (под маринадом)	60	80	8,49/12,7 4	8,35/12,5	7,28/10,92	151,94/227,9			4,35/ 6,5			
	Картофельное пюре	120	150	2,8/3,5	5,84/6,8	17,6/22,03	98,4/123,0			3,3/ 5,4			
№ 126 2011	4. компот из с/ф	150	200	0,78/1,04		20,22/26,96	40,58/57,44			0,6/ 0,8			
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5	0	0	0	0	0	
	Итого:	480	660	19,5/26,7 8	17,1/24,0	69,46/89,59	541,96/640,0			10,05/ 14,9			
	Полдник												
№ 447 2007	1.Блинчики со сгущенным молоком	50/10	70/20	8,9/10,87	7,55/11,0 9	24,1/27,0	184,04/236,7 2			0,5/1			
№ 150 2011	3.Чай с сахаром	150	200	0,15/0,17	0,03/0,04	9,75/13	36,96/49,28			4,5/6			
	Итого:	210	270	9,05/11,0 4	7,58/11,0 4	33,85/40,0	221,0/286,0			5/7			
	Ужин												
60	1. Рис отварной с овощами	200	200	7,99	9,32	33,94	221,4			2,66			
№ 147	2.Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	97,2	0	0	0			

2007													
№ 138 2011	3. Чай с сахаром с молоком	150	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	51,98/69,28			0,49/ 0,66			
	Итого:	400	450	13,4/14,1 8	12,82/13, 63	68,14/72,57	370,58/387,8 8			3,15/ 3,32			
	Итого за день:	1540	1940	54,4/67,6 5	58,01/72, 35	224,94/265,1 8	1558,19/1809 ,61			34,33/ 50,72			
	Средняя сбалансированность:												
	8 день												
	Завтрак												
№ 189 2007	1.Каша рисовая молочная жидкая	200/5	250/5	6,0/8,5	4,2/8,5	29,3/35,86	154,3/249,62			0,22/ 0,27			
№ 1 2011	2.Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,44	5,52	13,62	126			0			
№ 29 2011	3. Сыр порциями	10	10	2,6	2,7	0	35,2			0,28			
№ 150 2011	4.Чай с сахаром	150	200	0,15/0,17	0,03/0,04	9,05/13	36,96/49,28			1,5/ 2,0			
	Итого:	410	510	11,9/13,7 1	12,45/16, 76	51,97/62,48	352,5/460,1			2,0/ 2,55			
	Второй завтрак												
№ 134 2007	1.сок фруктовый или овощной	100	150	1,0	0,02	20,2	72			4			
	Обед												
№ 6/н	1.Помидор свежий порционный	25	25	0,3	0	0,9	4,9	0	0	3,5			
№ 34 2011	2. Рассольник домашний на м/б со сметаной	150	200	4,27/5,7	2,94/3,93	12,48/16,65	97,22/129,63			2,47/ 4,12			
247	Котлета мясная	60	80	7,56/9,74	5,06/8,09	3,54/4,05	84/112,0			1,73/ 2,3			
№ 324	Вермишель отварная	120	150	2,8/3,5	5,84/6,8	17,6/22,03	98,4/123,0			3,3/ 5,4			
№ 148 2011	5. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5	0	0	0			
№ 122 2011	6. Кисель	150	200	0	0	14,7/19,6	60/80			8,5/ 10,0			
	Итого:	545	705	17,33/21, 94	14,24/19, 31	66,95/85,38	420,12/541,0 3			19,5/ 25,32			
	Полдник												
№ 85 2007	1. Сырники творожные запеченные со сгущенным молоком	100	100	12,53	16,13	18,13	183,04			0,07			
№ 150 2011	3.Чай с сахаром	150	200	0,15/0,17	0,03/0,04	9,05/13	36,96/49,28			1,5/2			

152	1.вафли	50	50	1,46	1,66	38,75	177,08			0			
№ 136 2011	2.Чай с сахаром	150	200	6/8	2,29/3,06	9,75/13	36,96/49,28			4,5/6			
	Итого:	200	250	7,46/9,46	3,95/4,72	48,5/51,75	214,04/226,36			4,5/6,0			
	Ужин												
№ 275 2011	1сосиска отварная (молочная)	35	35	3,85	8,3	0,14	91			0,36			
50	Капуста тушеная	180	180	3,18	5,63	6,97	119,7			16,95			
№ 147 2007	2.Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,2			0			
№ 138 2011	3. Чай с сахаром с молоком	150	200	2,34/3,12	2,43/3,24	13,27/17,7	81,96/109,28			0,49/0,66			
	Итого:	415	465	12,44/13,22	17,43/18,24	41,31/45,74	399,86/427,18			0,85/1,02			
	Итого за день:	1655	1975	60,7/71,62	54,18/62,4	229,36/259,01	1567,4/1753,08			36,5/48,16			
	Средняя сбалансированность:			1	0,9	3,8							
	10 день												
	Завтрак												
№ 68 2007	1. каша молочная пшеничная	180	200	6,32/7,9	7,7/8,6	26,34/32,9	208,8/232			0,9/1,13			
№ 1 2011	2. Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,44	7,52	14,62	126			0			
137	3. Чай с лимоном, с сахаром	170	200	0,19/0,22	3,45/4,06	11,3/13,3	44,69/52,58			2,04/3,06			
№ 29 2011	4. Сыр порциями	10	10	2,6	2,7	0	35,2			0,28			
	Итого:	410	460	11,55/13,16	21,3/22,8	52,26/54,26	413,8/445,78			3,22/4,47			
	Второй завтрак												
№ 134 2007	1.сок фруктовый или овощной	100	150	1,0	0,2	18,2	92			4	14	2,8	
	Обед												
№ 28 2011	1.Винегрет	40/3	50/5	4,91/6,18	4,8/5,98	1,12/1,4	66,1/82,67			0,99/1,32			
№ 36 2007	2. Суп картофельный с крупой на м/б	145	200	4,61/6,35	0,4/0,54	10,89/14,26	64,23/85,64			2,22/2,96			
№ 89 2007	3. Азу	120	150	3,7	3,8	5,3	89,2			0			
№ 148	4. Хлеб ржаной	40	50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,15	75,6/94,5			0			

2011													
№ 122 2011	5. Кисель	150	200	0	0	14,7/19,6	60/80			8,5/ 10,0			
	Итого:	550	680	16,45/20, 43	15,2/17,1 2	63,04/77,41	497,06/668,5 1			18,03/ 24,18			
	Полдник												
№ 400 2011	Молоко пастеризованное	150	200	4,6/6,1	4,08/5,44	7,58/10,1	85,0/113,3			2,1/ 2,74			
№ 466 2011	печенье	50	50	6,66	3,34	25,0	263,34			0			
	Итого:	200	250	11,26/12, 76	7,42/8,78	32,58/35,1	348,34/376,6 4			2,1/ 2,74			
	Ужин												
№ 1976 2011	1. Пудинг рисовый, манный, пшеничный с вареньем или джемом	200	200	17,6	11,02	41,62	334,6			0,2			
147	2. Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,2			0			
№ 150 2011	3. Чай с сахаром	150	200	3/4	2,29/3,06	9,75/13	36,96/49,28			1,5/2			
	Итого:	400	450	23,67/23, 09	14,38/15, 15	72,3/75,55	468,76/481,0 8			1,7/ 2,2			
	Итого за день:	1760	2100	63,93/69, 44	58,5/64,0 6	238,38/260,5 2	1819,9/2064, 01			34,05/ 49,51			
	Итого в среднем в день на ребенка за 10 дней			553,83/6 62,04	516,95/6 24,96	2205,19/257 3,82	15280,65/177 56,17			352,7/ 495,5			
				14,4/14,9	30,3/31,6	57,7/57,9				35,3/ 49,54			
	Средняя сбалансированность:			1	1	3,9							

Меню составлено на основе сборников:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год,
2. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические указания города Москвы, 2007. Разработано: Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН); Мосов А.В. (Управление Роспотребнадзора по городу Москве, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ НЦЗД РАМН); Тобис В.И., (Московский фонд содействия санитарно-эпидемиологическому благополучию населения); Цапенко М.М. (Департамент образования города Москвы) и другие.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 800 с 2003г.