

МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
Муниципальное дошкольное образовательное

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ:

Кашина О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	25	5,1	0,96	22,2	118		1
Масло	6	0,05	5,85	0,08	53		2
Каша манная молочная(сад)	200	4,4	6,42	20,85	381	0,36	88
Кофейный напиток с молоком(сад)	200	2,79	3,19	19,71	119		253
Всего в Завтрак	431	12,34	16,42	62,84	671	0,36	
Второй Завтрак							
Апельсины свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Сок яблочный	100	0,38		10,28	43	0,8	259
Всего в Второй Завтрак	200	0,62	0,18	15,98	68	3,8	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		1
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		3
Щи на мясном бульоне со сметаной(сад)	200	1,55	7,12	6,72	97	9,61	56
Макаронные изделия отварные(сад)	130	3,36	3,41	21,61	131		194
Компот из свежемороженой вишни(сад)	200	0,09		18,86	76	1,2	232
Лук припущенный(сад)	50	0,33	2,2	1,98	29	0,95	17
Котлеты из говядины(сад)	70	12,57	13,9	5,91	199	0,1	53
Всего в Обед	730	24,41	27,83	86,63	695	11,86	
Полдник							
печенье	70	5,1	0,96	22,2	118		1
ряженка	180	4,2	4,8	6,15	85	1,05	138
Всего в Полдник	250	9,3	5,76	28,35	203	1,05	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Сырники из творога запеченные со сметанным соусом (сад)	150/50	30,21	16,32	29,2	385	0,34	130
Чай с сахаром(сад)	200			11,8	47		262
Всего в Ужин	425	33,2	16,84	53,63	500	0,34	
Итого		79,87	67,03	247,42	2 137	17,41	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,95	28,23	46,31			
---	--------------	--------------	--------------	--	--	--

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Кашина О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Масло	6	0,05	5,85	0,08	53		2
Сыр	11	4,04	3,85		51	0,19	5
Суп молочный с макаронными изделиями(сад)	200	5,25	5,47	17,97	142	0,73	44
Какао с молоком(сад)	200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	248
Всего в Завтрак	442	15,65	18,98	54,15	450	1,44	
Второй Завтрак							
Апельсины свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Сок абрикосовый	100	0,38		10,28	43	0,8	259
Всего в Второй Завтрак	200	0,62	0,18	15,98	68	3,8	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		1
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		3
Морковь припущенная(сад)	60	0,54	4,44	4,25	59	0,88	9
Суп на мясном бульоне с крупой и со сметаной(сад)	200	1,31	5,08	9,59	89	2,09	42
Голубцы ленивые с мясом(сад)	200	5,91	5,39	4,41	90	7,72	150
Компот из свежзамороженной вишни(сад)	200	0,09		18,86	76	1,2	232
Всего в Обед	740	14,36	16,11	68,67	477	11,89	
Полдник							
Пирожки с картофелем(сад)	80	4	2,16	26,3	142		136
Йогурт	180	4,2	4,8	6,15	85	1,05	138
Всего в Полдник	260	8,2	6,96	32,45	227	1,05	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Рыба, запеченная в омлете(сад)	200	12,7	9,16	0,47	165	0,38	138
Кисель из плодового концентрата(сад)	200			9,08	36		233
Всего в Ужин	425	15,69	9,69	22,17	269	0,38	
Итого		54,53	51,91	193,43	1 491	18,56	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,63	31,34	51,9			

МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
Муниципальное дошкольное образовательное

Заведующий

Кашина О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Масло	6	0,05	5,85	0,08	53		2
Сыр	11	4,04	3,85		51	0,19	5
Кофейный напиток с молоком(сад)	200	2,79	3,19	19,71	119		253
Каша гречневая молочная(сад)	200	8,27	8,56	33,14	243	0,69	98
Всего в Завтрак	442	18,14	21,98	65,55	533	0,88	
Второй Завтрак							
Груши свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Сок персиковый	100	0,38		10,28	43	0,8	259
Всего в Второй Завтрак	200	0,62	0,18	15,98	68	3,8	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		1
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		3
Салат из белокачанной капусты с морковью(сад)	60	0,78	4,44	4,4	61	7,66	4
Рассольник на мясном бульоне со сметаной(сад)	250	3,07	6,44	19,64	149	7,3	32
Жаркое по-домашнему(сад)	250	14,94	14,85	28,71	309	15,4	153
Компот из свежзамороженной вишни(сад)	200	0,09		18,86	76	1,2	232
Всего в Обед	840	25,39	26,93	103,17	758	31,56	
Полдник							
Зефир	70	5,1	0,96	22,2	118		1
ряженка	180	4,2	4,8	6,15	85	1,05	138
Всего в Полдник	250	9,3	5,76	28,35	203	1,05	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Лапшевник с творогом и сметанным соусом(сад)	250	14,99	8,6	35,44	279	0,13	125
Чай с лимоном(сад)	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Всего в Ужин	475	18,04	9,13	61,87	402	1,19	
Итого		71,5	63,98	274,92	1 964	38,47	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,56	29,32	55,99			

МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
Муниципальное дошкольное образовательное

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий Кашина О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Масло	6	0,05	5,85	0,08	53		2
Сыр	10	3,67	3,5		46	0,17	5
Каша пшеничная молочная(сад)	200	6,99	6,71	31,72	215	0,52	91
Какао с молоком(сад)	200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	248
Всего в Завтрак	441	17,03	19,87	67,9	519	1,21	
Второй Завтрак							
Апельсины свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Сок виноградный	100	0,4		11,3	47	2	259
Всего в Второй Завтрак	200	0,64	0,18	17	72	5	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		1
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		3
Суп вермишелевый на курином бульоне(сад)	200	2,12	2,36	15,2	91	5,28	38
Курица в соусе с томатом и сметаной(сад)	70	32,36	36,88	4,7	480	1,43	179
Компот из свежемороженой вишни(сад)	200	0,09		18,86	76	1,2	232
Лук припущенный(сад)	60	0,39	2,64	2,37	35	1,14	17
Картофельное пюре(сад)	150	2,3	3,39	15,16	101	7,86	82
Всего в Обед	760	43,77	46,47	87,86	946	16,91	
Полдник							
Зефир	70	5,1	0,96	22,2	118		1
ряженка	180	4,2	4,8	6,15	85	1,05	138
Всего в Полдник	250	9,3	5,76	28,35	203	1,05	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63		1
Капуста тушеная	160	2,35	3,4	6,57	66	21,39	200
Чай с лимоном(сад)	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Всего в Ужин	425	10,48	8,54	33,29	253	22,45	
Итого		81,21	80,81	234,39	1 992	46,62	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,31	36,51	47,07			

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ:

Кашина О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Масло	6	0,05	5,85	0,08	53		2
Кофейный напиток с молоком(сад)	200	2,79	3,19	19,71	119		253
Каша рисовая молочная(сад)	200	5,02	7	30,31	204	0,57	93
Всего в Завтрак	431	10,86	16,56	62,72	444	0,57	
Второй Завтрак							
Груши свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Сок абрикосовый	100	0,38		10,28	43	0,8	259
Всего в Второй Завтрак	200	0,62	0,18	15,98	68	3,8	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		1
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		3
Морковь припущенная(сад)	60	0,54	4,44	4,25	59	0,88	9
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3	3,19	17,81	112	39,2	27
Пюре из гороха(сад)	150	96,35	8,8	221,13	1 349		107
Омлет с мясом(сад)	50	19,3	19,69	2,69	265	0,26	114
Компот из свежемороженой вишни(сад)	200	0,09		18,86	76	1,2	232
Всего в Обед	740	125,79	37,32	296,3	2 024	41,54	
Полдник							
Кефир	180	5,04	5,74	7,36	102		251
Плюшка "Новомосковская"	70	4,46	4,02	30,11	174	0,02	127
Всего в Полдник	250	9,5	9,76	37,47	276	0,02	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Кисель из плодового концентрата(сад)	200			9,08	36		233
Сельдь с луком(сад)	50	0,16	2,64	1	28	0,48	16
Картофельное пюре(сад)	150	2,3	3,39	15,16	101	7,86	82
Всего в Ужин	425	5,45	6,55	37,87	232	8,34	
Итого		152,22	70,38	450,34	3 043	54,27	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		20,01	20,81	59,19			

МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
Муниципальное дошкольное образовательное

Заведующий

Кашина О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		
Масло	6	0,05	5,85	0,08	53		2
Каша молочная "Дружба"(сад)	200	3,93	5,4	20,28	146	0,42	84
Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,13	19,89	119	0,58	253
Всего в Завтрак	431	9,9	14,91	52,87	385	1	
Второй Завтрак							
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Сок яблочный	100	0,38		10,28	43	0,8	259
Всего в Второй Завтрак	200	0,78	0,4	20,08	87	165,8	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		1
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		3
Суп с бобовыми на мясном бульоне(сад)	200	4,06	3,18	14,24	102	3,68	36
Компот из свежемороженой вишни(сад)	200	0,09		18,86	76	1,2	232
Лук припущенный(сад)	60	0,39	2,64	2,37	35	1,14	17
Капуста тушеная с мясом(сад)	200	11,9	11,6	8,44	186	31,53	83
Всего в Обед	740	22,95	18,62	75,47	562	37,55	
Полдник							
Кефир	180	5,04	5,74	7,36	102		251
Пирог с повидлом(сад)	80	5,8	3,35	56,13	278	0,08	123
Всего в Полдник	260	10,84	9,09	63,49	380	0,08	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Пудинг творожный запеченный (с киселем)(сад)	150/50	19,68	9,82	18,86	243	0,22	128
Чай с сахаром(сад)	200			11,8	47		262
Всего в Ужин	425	22,67	10,35	43,28	358	0,22	
Итого		67,14	53,37	255,2	1 771	204,65	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,16	27,11	57,62			
---	--------------	--------------	--------------	--	--	--

МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
Муниципальное дошкольное образовательное

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий Кашина О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Весенне-зимний**

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:



2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Масло	6	0,05	5,85	0,08	53		2
Сыр	11	4,04	3,85		51	0,19	5
Каша пшеничная молочная(сад)	200	6,99	6,71	31,72	215	0,52	91
Какао с молоком(сад)	200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	248
Всего в Завтрак	442	17,39	20,21	67,9	523	1,23	
Второй Завтрак							
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Сок виноградный	100	0,4		11,3	47	2	259
Всего в Второй Завтрак	200	0,8	0,4	21,1	91	167	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		1
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		3
Морковь припущенная(сад)	60	0,54	4,44	4,25	59	0,88	9
Свекольник на мясном бульоне со сметаной(сад)	200	2,8	4,13	17,44	118	8,88	34
Компот из свежемороженой вишни(сад)	200	0,09		18,86	76	1,2	232
Рагу овощное с мясом(сад)	200	16,84	17,18	13,53	276	13,18	60
Всего в Обед	740	26,78	26,95	85,64	692	24,14	
Полдник							
Зефир	70	5,1	0,96	22,2	118		1
Ряженка	180	3,78	4,32	5,54	77	0,94	138
Всего в Полдник	250	8,88	5,28	27,73	195	0,94	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Котлеты рыбные(сад)	50	16,43	1,73	2,71	92	1,08	135
Рис отварной(сад)	150	2,3	3,4	22,46	130		192
Кисель из плодового концентрата(сад)	200			9,08	36		233
Всего в Ужин	425	21,72	5,65	46,88	326	1,08	
Итого		75,58	58,5	249,25	1 826	194,39	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,55	28,83	54,59			

МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
Муниципальное дошкольное образовательное

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

Кашина О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Масло	6	0,05	5,85	0,08	53		2
Сыр	11	4,04	3,85		51	0,19	5
Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,13	19,89	119	0,58	253
Суп молочный пшенный(сад)	200	1,98	3,14	3,23	49	0,39	30
Всего в Завтрак	442	11,99	16,5	35,82	339	1,15	
Второй Завтрак							
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Сок персиковый	100	0,38		10,28	43	0,8	259
Всего в Второй Завтрак	200	0,78	0,4	20,08	87	165,8	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		1
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		3
Салат из белокачанной капусты с морковью(сад)	60	0,78	4,44	4,4	61	7,66	4
Бефстроганов из отварной говядины со сметаной(сад)	70	20,04	15,99	1,07	228	0,38	148
Каша гречневая рассыпчатая(сад)	130	5,48	4,43	26,04	166		185
Компот из свежемороженной вишни(сад)	200	0,09		18,86	76	1,2	232
Суп с клецками на мясном бульоне(сад)	200	3,59	3,74	25,38	150	5,28	25
Всего в Обед	740	36,49	29,8	107,31	844	14,52	
Полдник							
печенье	70	5,1	0,96	22,2	118		1
Ряженка	180	3,78	4,32	5,54	77	0,94	138
Всего в Полдник	250	8,88	5,28	27,73	195	0,94	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Сырники из творога запеченные со сметанным соусом (сад)	150/50	30,21	16,32	29,2	385	0,34	130
Чай с сахаром(сад)	200			11,8	47		262
Всего в Ужин	425	33,2	16,84	53,63	500	0,34	
Итого		91,34	68,82	244,57	1 964	182,76	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	18,6	31,53	49,8			
---	-------------	--------------	-------------	--	--	--

МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
Муниципальное дошкольное образовательное

Заведующий

Кашина О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Масло	6	0,05	5,85	0,08	53		
Сыр	10	3,67	3,5		46	0,17	5
Каша манная молочная(сад)	200	4,4	6,42	20,85	381	0,36	88
Какао с молоком(сад)	200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	248
Всего в Завтрак	441	14,44	19,58	57,03	685	1,05	
Второй Завтрак							
Груши свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Сок абрикосовый	100	0,38		10,28	43	0,8	259
Всего в Второй Завтрак	200	0,62	0,18	15,98	68	3,8	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		1
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		3
Щи на курином бульоне со сметаной(сад)	200	1,53	5,06	6,7	78	9,61	56
Плов с отварным куриным мясом(сад)	200	22,95	19,73	29,57	388	0,9	163
Компот из свежемороженной вишни(сад)	200	0,09		18,86	76	1,2	232
Лук припущенный(сад)	60	0,39	2,64	2,37	35	1,14	17
Всего в Обед	740	31,47	28,63	89,06	740	12,85	
Полдник							
Плюшку "Новомосковскую"	80	2,68	2,08	20	103		127
ряженка	180	4,2	4,8	6,15	85	1,05	138
Всего в Полдник	260	6,88	6,88	26,15	188	1,05	
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Омлет натуральный(сад)	150	10,94	16,37	2,74	202	0,26	110
Горошек зеленый консервированный (с термич. обраб.)(сад)	50	1,06	0,07	2,16	14	1,46	197
Чай с сахаром(сад)	200			11,8	47		262
Всего в Ужин	425	14,99	16,96	29,32	330	1,72	
Итого		68,4	72,22	217,55	2 011	20,47	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,61	32,33	43,27			

МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
МДОУ Детский сад №94 "Вишенка"
Муниципальное дошкольное образовательное

Заведующий

Кашина О.Ю.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Масло	6	0,05	5,85	0,08	53		2
Кофейный напиток с молоком	200	2,92	3,13	19,89	119	0,58	253
Суп молочный рисовый(сад)	200	3,43	4,02	13,91	106	0,52	29
Всего в Завтрак	431	9,4	13,53	46,5	346	1,1	
Второй Завтрак							
Груши свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Сок виноградный	100	0,4		11,3	47	2	259
Всего в Второй Завтрак	200	0,64	0,18	17	72	5	
Обед							
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59		1
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,46	104		3
Морковь припущенная(сад)	60	0,54	4,44	4,25	59	0,88	9
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3	3,19	17,81	112	39,2	27
Компот из свежемороженой вишни(сад)	200	0,09		18,86	76	1,2	232
Макаронник с мясом(сад)	200	22,5	25,1	41,2	484		58
Всего в Обед	740	32,64	33,93	113,68	894	41,28	
Полдник							
Кефир	180	5,04	5,74	7,36	102		251
Зефир	70	5,1	0,96	22,2	118		1
Всего в Полдник	250	10,14	6,7	29,56	220		
Ужин							
Хлеб пшеничный	25	2,99	0,52	12,62	68		1
Рыба, тушенная в томате с овощами(сад)	200	13,58	7,07	3,76	133	2,34	144
Кисель из плодового концентрата(сад)	200			9,08	36		233
Всего в Ужин	425	16,57	7,6	25,46	237	2,34	
Итого		69,39	61,94	232,2	1 768	49,72	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,7	31,53	52,54			