

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 **Ясли (до 3-х лет)**

Диета:

1-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	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Масло	4	0,04	3,9	0,05	36		2
Каша манная молочная(ясли)	180	6,18	5,79	34,89	216	0,36	88
Кофейный напиток с молоком(ясли)	180	2,79	3,19	19,71	119		253
Всего в Завтрак	384	11,4	13,3	64,75	425	0,36	
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	3,59	0,63	15,15	81		1
Хлеб ржаной	30	2,79	0,47	13,97	71		3
Щи на мясном бульоне со сметаной(ясли)	180	1,53	5,06	6,7	78	9,61	56
Макаронные изделия отварные(ясли)	120	3,36	3,41	21,61	131		194
Компот из свежесзамороженной вишни(ясли)	180	0,09		18,86	76	1,2	232
Лук припущенный(ясли)	40	0,39	2,64	2,37	35	1,14	17
Котлеты из говядины(ясли)	60	12,57	13,9	5,91	199	0,1	53
Всего в Обед	640	24,32	26,11	84,57	671	12,05	
Полдник							
печенье	70	5,1	0,96	22,2	118		1
Ряженка	180	3,95	4,22	5,6	76	0,42	138
Всего в Полдник	250	9,05	5,18	27,8	194	0,42	
Ужин							
Хлеб пшеничный	20	5,67	1,07	24,67	131		1
Сырники из творога запеченные со сметанным соусом (ясли)	130/50	30,21	16,32	29,2	385	0,34	130
Чай с сахаром(ясли)	180			11,8	47		262
Всего в Ужин	380	35,88	17,39	65,67	563	0,34	
Итого		81,29	62,16	259,78	1 925	18,17	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,89	29,06	53,98			

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 **Ясли (до 3-х 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	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Масло	4	0,04	3,9	0,05	36		2
Сыр	7	2,57	2,45		32	0,12	5
Суп молочный с макаронными изделиями(ясли)	180	4,2	4,37	14,37	113	0,73	44
Какао с молоком(ясли)	180	3,32	3,28	23,48	137	0,52	248
Всего в Завтрак	391	12,52	14,42	48	372	1,37	
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	30	2,38	0,43	12,28	62		3
Морковь припущенная(ясли)	40	0,54	4,44	4,25	59	0,88	9
Суп на мясном бульоне с крупой и со сметаной(ясли)	180	1,04	4,06	7,67	71	2,09	42
Голубцы ленивые с мясом(ясли)	180	4,72	4,31	3,52	72	7,72	150
Компот из свежзамороженной вишни(сад)	180	0,08		16,97	68	1,08	232
Всего в Обед	640	11,31	13,72	55,79	392	11,77	
Полдник							
Пирожки с картофелем(ясли)	60	3,5	1,89	23	124		136
Ряженка	180	3,95	4,22	5,6	76	0,42	138
Всего в Полдник	240	7,45	6,11	28,6	200	0,42	
Ужин							
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Рыба, запеченная в омлете(ясли)	180	10,1	7,3	0,47	132	0,38	138
Кисель из плодового концентрата(ясли)	180			9,08	36		233
Всего в Ужин	380	12,49	7,72	19,65	222	0,38	
Итого		44,39	42,15	168,02	1 254	17,74	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,17	30,26	53,62			

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



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Ясли (до 3-х 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	20	2,4	0,42	10,1	54		
Масло	4	0,04	3,9	0,05	36		2
Сыр	7	2,57	2,45		32	0,12	5
Кофейный напиток с молоком(ясли)	180	2,79	3,19	19,71	119		253
Каша гречневая молочная(ясли)	180	8,27	8,56	33,14	243	0,69	98
Всего в Завтрак	391	16,06	18,52	63	484	0,81	
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	30	2,38	0,43	12,28	62		3
Салат из белокачанной капусты с морковью(ясли)	40	0,78	4,44	4,4	61	7,66	4
Рассольник на мясном бульоне со сметаной(ясли)	180	2,36	5,15	15,39	117	5,53	32
Жаркое по-домашнему(ясли)	180	11,95	11,88	22,97	247	12,32	153
Компот из свежесзамороженной вишни(ясли)	180	0,09		18,86	76	1,2	232
Всего в Обед	640	20,11	22,38	85	622	26,71	
Полдник							
Зефир	60	4,37	0,82	19,03	101		1
Ряженка	180	3,95	4,22	5,6	76	0,42	138
Всего в Полдник	240	8,32	5,04	24,63	177	0,42	
Ужин							
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Лапшевник с творогом и сметанным соусом(ясли)	130/50	11,99	6,88	28,35	223	0,1	125
Чай с лимоном (ясли)	180	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Всего в Ужин	380	14,45	7,31	52,26	333	1,16	
Итого		59,55	53,43	240,86	1 684	32,9	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,14	28,55	57,2			
---	--------------	--------------	-------------	--	--	--

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



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Ясли (до 3-х 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	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Масло	4	0,04	3,9	0,05	36		2
Сыр	7	2,34	2,23		29	0,11	5
Каша пшеничная молочная(ясли)	180	6,99	6,71	31,72	215	0,52	91
Какао с молоком(ясли)	180	3,32	3,28	23,48	137	0,52	248
Всего в Завтрак	391	15,08	16,54	65,35	471	1,15	
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	30	2,38	0,43	12,28	62		3
Суп вермишелевый на курином бульоне(сад)	180	1,91	2,12	13,68	82	4,75	38
Курица в соусе с томатом и сметаной(ясли)	50	32,36	36,88	4,7	480	1,43	179
Картофельное пюре(ясли)	130	2	3,81	13,15	95	6,8	206
Компот из свежзамороженной вишни(сад)	180	0,08		16,97	68	1,08	232
Лук припущенный(ясли)	40	0,39	2,64	2,37	35	1,14	17
Всего в Обед	640	41,67	46,37	74,25	882	15,2	
Полдник							
Зефир	70	5,1	0,96	22,2	118		1
Ряженка	180	3,95	4,22	5,6	76	0,42	138
Всего в Полдник	250	9,05	5,18	27,8	194	0,42	
Ужин							
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63		1
Капуста тушеная(ясли)	140	2,2	3,19	6,16	62	20,05	200
Чай с лимоном (ясли)	180	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Всего в Ужин	380	9,74	8,22	30,35	235	21,11	
Итого		76,33	76,7	218,85	1 872	204,88	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							
		16,3	36,87	46,75			

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 **Ясли (до 3-х 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	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Масло	4	0,04	3,9	0,05	36		2
Кофейный напиток с молоком(ясли)	180	2,79	3,19	19,71	119		253
Каша рисовая молочная(ясли)	180	5,02	7	30,31	204	0,57	93
Всего в Завтрак	384	10,24	14,51	60,17	413	0,57	
Второй Завтрак							
Груши 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	30	2,38	0,43	12,28	62		3
Морковь припущенная(ясли)	40	0,54	4,44	4,25	59	0,88	9
Борщ на мясном бульоне со сметаной(ясли)	180	3,42	3,51	18,12	118	19,29	27
Пюре из гороха(ясли)	130	96,35	8,8	221,13	1 349		107
Омлет с мясом(ясли)	50	19,3	19,69	2,69	265	0,26	114
Компот из свежзамороженной вишни(сад)	180	0,08		16,97	68	1,08	232
Всего в Обед	640	124,62	37,35	286,54	1 981	21,51	
Полдник							
Кефир	180	5,04	5,74	7,36	102		251
Плюшка "Новомосковская"(ясли)	60	4,46	4,02	30,11	174	0,02	127
Всего в Полдник	240	9,5	9,76	37,47	276	0,02	
Ужин							
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39		1
Кисель из плодового концентрата(ясли)	180			9,08	36		233
Сельдь с луком(ясли)	50	0,16	2,64	1	28	0,48	16
Картофельное пюре(ясли)	130	2,65	3,92	17,52	116	9,08	82
Всего в Ужин	380	4,51	6,88	35	219	9,56	
Итого		149,49	68,68	435,17	2 956	35,46	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		20,23	20,91	58,88			

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 **Ясли (до 3-х 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	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Масло	4	0,04	3,9	0,05	36		2
Каша молочная"Дружба"(ясли)	180	4,91	6,75	25,35	182	0,53	84
Кофейный напиток с молоком	180	2,63	2,82	17,9	107	0,52	253
Всего в Завтрак	384	9,97	13,89	53,4	379	1,05	
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	30	2,38	0,43	12,28	62		3
Суп с бобовыми на мясном бульоне(ясли)	180	4,06	3,18	14,24	102	3,68	36
Компот из свежемороженой вишни(ясли)	180	0,09		18,86	76	1,2	232
Лук припущенный(ясли)	40	0,39	2,64	2,37	35	1,14	17
Капуста тушеная с мясом(ясли)	180	11,9	11,6	8,44	186	31,53	83
Всего в Обед	640	21,37	18,33	67,29	520	37,55	
Полдник							
Кефир	180	5,04	5,74	7,36	102		251
Пирог с повидлом(ясли)	60	4,56	1,76	52	226		123
Всего в Полдник	240	9,6	7,5	59,36	328		
Ужин							
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Пудинг творожный запеченный (с киселем)(сад)	180	17,71	8,84	16,97	219	0,2	128
Чай с сахаром(ясли)	180			11,8	47		262
Всего в Ужин	380	20,11	9,26	38,87	320	0,2	
Итого		61,82	49,38	239	1 633	204,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,14	27,21	58,53			

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 **Ясли (до 3-х 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	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Масло	4	0,04	3,9	0,05	36		2
Сыр	7	2,57	2,45		32	0,12	5
Каша пшеничная молочная(ясли)	180	6,99	6,71	31,72	215	0,52	91
Какао с молоком(ясли)	180	3,32	3,28	23,48	137	0,52	248
Всего в Завтрак	391	15,31	16,76	65,35	474	1,16	
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	30	2,38	0,43	12,28	62		3
Морковь припущенная(ясли)	40	0,54	4,44	4,25	59	0,88	9
Свекольник на мясном бульоне со сметаной(сад)	180	2,52	3,72	15,7	106	7,99	34
Компот из свежемороженой вишни(ясли)	180	0,09		18,86	76	1,2	232
Рагу овощное с мясом(ясли)	180	16,84	17,18	13,53	276	13,18	60
Всего в Обед	640	24,92	26,25	75,71	639	23,25	
Полдник							
Зефир	60	4,37	0,82	19,03	101		1
Ряженка	180	3,95	4,22	5,6	76	0,42	138
Всего в Полдник	240	8,32	5,04	24,63	177	0,42	
Ужин							
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Котлеты рыбные (ясли)	50	8,79	6,13	2,77	101	0,45	135
Рис отварной(ясли)	130	2,3	3,4	22,46	130		192
Кисель из плодового концентрата(ясли)	180			9,08	36		233
Всего в Ужин	380	13,48	9,95	44,41	321	0,45	
Итого		62,83	58,4	231,2	1 701	192,28	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,77	30,89	54,35			

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 **Ясли (до 3-х 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	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Масло	4	0,04	3,9	0,05	36		
Сыр	7	2,57	2,45		32	0,12	5
Кофейный напиток с молоком(ясли)	180	2,79	3,19	19,71	119		253
Суп молочный пшенный(ясли)	180	1,98	3,14	3,23	49	0,39	30
Всего в Завтрак	391	9,77	13,1	33,09	290	0,51	
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	30	2,38	0,43	12,28	62		3
Салат из белокачанной капусты с морковью(ясли)	40	0,78	4,44	4,4	61	7,66	4
Бефстроганов из отварной говядины со сметаной(ясли)	60	19,89	15,98	0,29	225	0,14	148
Каша гречневая рассыпчатая(ясли)	120	5,48	4,43	26,04	166		185
Компот из свежзамороженной вишни(ясли)	180	0,09		18,86	76	1,2	232
Суп с клецками на мясном бульоне(ясли)	180	3,59	3,74	25,38	150	5,28	25
Всего в Обед	640	34,76	29,5	98,35	799	14,28	
Полдник							
Кефир	180	5,04	5,74	7,36	102		251
печенье	60	4,37	0,82	19,03	101		1
Всего в Полдник	240	9,41	6,56	26,39	203		
Ужин							
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Сырники из творога запеченные со сметанным соусом (ясли)	130/50	30,21	16,32	29,2	385	0,34	130
Чай с сахаром(ясли)	180			11,8	47		262
Всего в Ужин	380	32,61	16,74	51,1	486	0,34	
Итого		87,32	66,31	229,01	1 865	180,93	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		18,73	32	49,12			

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



Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Ясли (до 3-х 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	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Масло	4	0,04	3,9	0,05	36		2
Сыр	7	2,57	2,45		32	0,12	5
Каша манная молочная(ясли)	180	6,18	5,79	34,89	216	0,36	88
Какао с молоком(ясли)	180	3,32	3,28	23,48	137	0,52	248
Всего в Завтрак	391	14,5	15,84	68,52	475	1	
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	30	2,38	0,43	12,28	62		3
Щи на курином бульоне со сметаной(ясли)	180	1,38	4,55	6,03	70	8,65	56
Плов с отварным куриным мясом(ясли)	180	22,95	19,73	29,57	388	0,9	163
Компот из свежемороженой вишни(ясли)	180	0,09		18,86	76	1,2	232
Лук припущенный(ясли)	40	0,39	2,64	2,37	35	1,14	17
Всего в Обед	640	29,73	27,84	80,21	691	11,89	
Полдник							
Плюшка "Новомосковская"(ясли)	60	4,46	4,02	30,11	174	0,02	127
Ряженка	180	3,95	4,22	5,6	76	0,42	138
Всего в Полдник	240	8,41	8,24	35,71	250	0,44	
Ужин							
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Омлет натуральный(ясли)	130	11,64	18,06	3,05	221		110
Горошек зеленый консервированный (термич.обработка)	50	1,77	0,11	3,6	23	2,43	197
Чай с сахаром(ясли)	180			11,8	47		262
Всего в Ужин	380	15,8	18,59	28,55	345	2,43	
Итого		69,06	70,68	228,97	1 828	19,56	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,11	34,8	50,11			

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

Сезон: **Весенне-зимний**

Категория **Ясли (до 3-х 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	20	2,4	0,42	10,1	54		
Масло	4	0,04	3,9	0,05	36		2
Кофейный напиток с молоком(ясли)	180	2,79	3,19	19,71	119		253
Суп молочный рисовый(ясли)	180	3,43	4,02	13,91	106	0,52	29
Всего в Завтрак	384	8,65	11,53	43,77	315	0,52	
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	30	2,38	0,43	12,28	62		3
Морковь припущенная(ясли)	40	0,54	4,44	4,25	59	0,88	9
Борщ на мясном бульоне со сметаной(ясли)	180	3,42	3,51	18,12	118	19,29	27
Компот из свежемороженой вишни(ясли)	180	0,09		18,86	76	1,2	232
Макаронник с мясом(ясли)	180	22,5	25,1	41,2	484		58
Всего в Обед	640	31,48	33,96	105,81	858	21,37	
Полдник							
Кефир	180	5,04	5,74	7,36	102		251
Зефир	60	4,37	0,82	19,03	101		1
Всего в Полдник	240	9,41	6,56	26,39	203		
Ужин							
Хлеб пшеничный	20	2,4	0,42	10,1	54		1
Рыба, тушенная в томате с овощами(ясли)	180	13,58	7,07	3,76	133	2,34	144
Кисель из плодового концентрата(ясли)	180			9,08	36		233
Всего в Ужин	380	15,97	7,49	22,94	223	2,34	
Итого		66,15	59,73	215,91	1 671	29,23	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,84	32,17	51,69			