



Утверждаю
Директор Ставропольского филиала
ООО "ТК-Фьюжен Менеджмент"
Хамидулин К.Р.

Согласовано
Заведующий МБДОУ д/с №18
Черныш Т.И.
" 2021г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА-КУРОРТА КИСЛОВОДСКА ВЕСНА 2021 ГОДА**

ВЕСНА 2021 г

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 1						
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,25	2,95	0	36	7, СБ.ДОУ 2012г
Каша вязкая овсяная с сахаром	205	4,4	3,82	25,3	153	168, СБ.ДОУ 2012г
Чай с лимоном	187	0,12	0,02	10,2	41	393, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	432	9,57	7,09	49,5	301	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Овощи свежие/соленые	50	0,7	0,1	2,3	13,2	71, СБ.ШП 2005г.
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,36	3,84	5,36	61,6	57, СБ.ДОУ 2011г
Плов из птицы 70/130	200	11,2	10,1	11,6	183,2	304, СБ.ДОУ 2012г
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	31,7	131	376, СБ. ДОУ 2012г.
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	690	18,66	14,64	74,96	518	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Какао с молоком	180	3,78	3,28	15,6	206,8	397, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	230	6,48	9,48	39,17	366,8	
Ужин						
Запеканка манная с яблоками	230	6,86	5,78	20	173	190/362, СБ.ШП 2012г
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,25	10,9	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	392, СБ.ДОУ 2012г
Итого ужин	430	11,63	8,37	45,21	315	
Итого за первый день	1882	46,84	39,58	218,94	1794	



Утверждаю
Директор Ставропольского филиала
ООО "ГК Фляжен Менеджмент"
Хамидулин К.Р.
ВЕСНА 2021 г.

Согласовано

Заведующий МБДОУ д/с №18

Черныш Т.И.
" " 2021г.



Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 2						
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,47	7,55	10,23	136,8	1, СБ.ДОУ 2012г
Запеканка из творога со сгущ молоком	170	17,49	15,43	23,78	362,89	237, СБ.ДОУ 2012г
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	392, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	390	22,63	25,32	48,32	588,69	
Второй завтрак						
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	44	368, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,82	3,71	5,06	45	36, СБ.ДОУ 2012г
Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,6	84	82, СБ.ДОУ 2012г
Котлеты рубленные из птицы	70	9,3	7,1	8,5	135	305, СБ.ДОУ 2012г
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,7	5	32,8	200	313, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож. СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож. СБ.ДОУ 2012г
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,1	24,8	100,8	388, Сб. ШП 2005г.
Итого за обед	690	22,99	18,68	108,76	693,8	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400, СБ.ДОУ 2010г
Итого полдник	230	8,18	11,08	32,64	262	
Ужин						
Каша пшенная жидкая с сахаром	205	5	2	16,5	132	185, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,25	10,9	53	прилож. СБ.ДОУ 2012г
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	395, СБ.ДОУ 2012г
Итого ужин	405	9,95	4,66	41,8	276	230, СБ.ДОУ 2012г
Итого за второй день	1815	64,15	60,14	241,52	1864,49	

Утверждаю
 Директор Ставропольского филиала
 ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"
 Хамидуллин К.Р.
 ВЕСНА 2021 г

Согласовано
 Заведующий МБДОУ д/с №18
 Черныш Т.И.
 " " 2021г

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 3						
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,25	2,95	0	36	7, СБ.ДОУ 2012г
Каша манная вязкая с сахаром	205	3,8	0,37	33,8	153	185, СБ.ДОУ 2010г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Какао с молоком	180	3,78	3,28	15,6	206,8	397, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	425	12,63	6,9	63,4	466,8	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Капуста тушеная	50	0	1,5	7	42	336, СБ.ДОУ 2012г
Суп картофельный с горохом лушеным	200	4,4	4,2	13	107	81, СБ.ДОУ 2012г
Фрикадельки рыбные отварные с томатным соусом 70/30	100	9,58	3,24	7,6	98	263/348 СБ.ДОУ 2012г
Макароны отварные	130	0	4	17	109	336, СБ.ДОУ 2012г
Компот из свежих яблок	180	0,2	0,1	27,8	115	372, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	720	18,98	13,54	96,4	600	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	230	5,37	8,54	37,88	249	
Ужин						
Рагу из овощей	200	4,3	16,7	16,8	235	137, СБ.ДОУ 2012г
Чай с лимоном	187	0,12	0,02	10,2	41	393, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,25	10,9	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого ужин	407	6,52	16,97	37,9	329	
Итого за третий день	1882	44	45,95	245,68	1850,5	

Утверждаю
 Директор Ставропольского филиала
 ООО "ГК Фьючерс Менеджмент"
 Хамидулин К.Р.
 ВЕСНА 2021 г.

Согласовано
 Заведующий МБДОУ д/с №18
 Черныш Т.И.
 " " 2021 г.

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 4						
Завтрак						
Икра кабачковая (для детского питания)	50	0,54	2,8	2,8	42	n/n
Омлет натуральный	155	20	25	2,9	295	215, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	415	26,01	30,44	34,01	497	
Второй завтрак						
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	44	368, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Овощи свежие/соленые	50	0,7	0,1	2,3	13,2	71, СБ.ШП 2005г.
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	4	6,8	68	67, СБ.ДОУ 2012г
Биточки рубленные из птицы	70	9,3	10	8,5	160	105, СБ.ДОУ 2012г
Картофель отварной/пюре картофельное	130	2,65	3,5	21	127	318/321СБ.ДОУ 2012г
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	31,7	131	376, СБ. ДОУ 2012г.
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	690	19,45	18,2	94,3	628,2	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	50	9,4	1,14	26	154	458, СБ.ДОУ 2012г
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	195, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	230	12,25	3,55	40,4	245	
Ужин						
Суп молочный с гречневой крупой	200	6	5,4	25	165	94, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,25	10,9	53	прилож. СБ.ДОУ 2012г
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	392, СБ.ДОУ 2012г
Итого ужин	400	10,77	7,99	50,21	307	230, СБ.ДОУ 2012г
Итого за четвертый день	1835	68,88	60,58	228,92	1721,2	

Утверждаю
Директор Ставропольского филиала
ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"
Хамидулин К.Р.

ВЕСНА 2021 г

Возрастная категория 3-7 лет

Согласовано
Заведующий МБДОУ д/с №18
Черныш Т.И.
" " 2021г

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1. День 5						
Завтрак						
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,47	7,55	10,23	136,8	1, СБ.ДОУ 2012г
Каша вязкая рисовая с сахаром	205	3,05	0,44	36,92	175	168, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	395, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	415	11,17	10,7	75,55	473,8	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Икра свекольная	50	3	13,78	36,98	300	54, СБ.ДОУ 2012г
Суп картофельный с клецками	200	2,15	2,27	13,6	83	85, СБ.ДОУ 2012г
Тефтели мясные 70/80	150	12,26	8,7	14	183	286/365СБ.ДОУ 2012г
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,13	4	32	179	313, СБ.ДОУ 2012г
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,1	24,8	100,8	388, Сб. ШП 2005г.
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	770	25,56	29,35	145,38	974,8	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Чай с лимоном	187	0,12	0,02	10,2	41	393, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	230	2,82	6,22	33,77	201	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	18,72	12,64	11,4	234	93, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,25	10,9	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394, СБ.ДОУ 2012г
Итого ужин	400	23,49	15,23	36,61	376	
Итого за пятый день	1915	63,54	61,5	301,41	2068,3	

Утверждаю
 Директор Ставропольского филиала
 ООО "ТК Фьюжен Менеджмент"
 Хамидуллин К.Р.
 ВЕСНА 2021 г

Согласовано
 Заведующий МБДОУ д/с №18
 Черныш Т.И.
 2021г

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 1						
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,25	2,95	0	36	7, СБ.ДОУ 2012г
Каша вязкая пшеничная с сахаром	205	4,4	3,82	25,3	153	168, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Чай с лимоном	187	0,12	0,02	10,2	41	393, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	432	9,57	7,09	60,23	301	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Овощи свежие/соленые	50	0,7	0,1	2,3	13,2	71, СБ.ШП 2005г.
Суп картофельный с горохом лушеным	200	4,4	4,2	13	107	81, СБ.ДОУ 2012г
Шницель рубленый из говядины	70	11,2	10,1	11,6	183,2	282, СБ.ДОУ 2012г
Макароны отварные	130	0	3,6	16	100	336,СБ.ДОУ 2012г
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	31,7	131	376, СБ, ДОУ 2012г.
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	690	21,7	18,6	90,16	663,4	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	400, СБ.ДОУ 2010г
Итого полдник	230	8,18	11,08	32,64	262	
Ужин						
Рагу из овощей	200	4,3	16,7	16,8	235	137, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,25	10,9	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Какао с молоком	180	3,78	3,28	15,6	206,8	397, СБ.ДОУ 2012г
Итого ужин	400	10,18	20,23	43,3	494,8	
Итого за шестой день	1852	50,13	57	236,43	1763,9	



Утверждаю

Директор Ставропольского филиала
ООО "ТК Фьючерс Менеджмент"
Хамидулин К.Р.

ВЕСНА 2021г

Согласовано

Заведующий МБДОУ д/с №18

Черныш Т.И.

" " 2021г



Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 2						
Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,47	7,55	10,23	136,8	1, СБ.ДОУ 2012г
Пудинг из творога с рисом со сгуш. Молоком 150/20	170	22,5	14,9	32	356	236, СБ.ДОУ 2012г
Чай с сахаром	190	2,67	2,34	14,31	89	392, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	400	27,64	24,79	56,54	581,8	
Второй завтрак						
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	44	368, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Овощи свежие/соленые	50	0,7	0,1	2,3	13,2	71, СБ.ШП 2005г.
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,36	3,84	5,36	61,6	75, СБ.ДОУ 2011г
Биточки рубленные из птицы	70	9,3	10	8,5	160	305, СБ.ДОУ 2012г
Картофель отварной/пюре картофельное	130	2,65	3,5	21	127	318/321СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож. СБ.ДОУ 2012г
Напиток из плодов шиповника	180	0,22	0,1	24,8	100,8	388, Сб. ШП 2005г.
Итого за обед	690	19,03	18,04	85,96	591,6	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	395, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	230	5,55	8,61	37,97	251	
Ужин						
Каша пшениная жидкая с сахаром	205	5	2	16,5	132	185, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,25	10,9	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Чай с лимоном	187	0,12	0,02	10,2	41	393, СБ.ДОУ 2012г
Итого ужин	412	7,22	2,27	37,6	226	230, СБ.ДОУ 2012г
Итого за седьмой день	1832	59,84	54,11	228,07	1694,4	



Утверждаю
Директор Ставропольского филиала
ООО "ГК Фуджен Менеджмент"
Хамидулин К.Р.
ВЕСНА 2021 г.

Согласовано
Заведующий МБДОУ д/с №18
Черныш Т.И.



Возрастная категория 3-7 лет

Возрастная категория 3-7 лет						
Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 3						
Завтрак						
Сыр (порциями)	10	2,25	2,95	0	36	7, СБ.ДОУ 2012г
Каша вязкая овсяная с сахаром	205	6,2	10	24,8	124	168, СБ.ДОУ 2012г
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	425	13,92	15,59	53,11	320	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,82	3,71	5,06	45	36, СБ.ДОУ 2012г
Суп картофельный с рисом	200	1,6	3,84	11,6	73	80, СБ.ДОУ 2011г
Тефтели мясные 70/80	150	12,26	8,7	10	183	286/356 СБ.ДОУ 2012г
Каша пшеничная рассыпчатая	130	3,1	4	30	179	313, СБ.ДОУ 2012г
Компот из свежих яблок	180	0,2	0,1	27,8	115	372, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож. СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	770	22,78	20,85	108,46	724	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	392, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	230	5,37	8,54	37,88	249	
Ужин						
Запеканка овощная с маслом	200	7,2	14	30	330	155, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,25	10,9	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Какао с молоком	180	3,78	3,28	15,6	206,8	397, СБ.ДОУ 2012г
Итого ужин	400	13,08	17,53	74	589,8	
Итого за восьмой день	1925	55,65	62,51	283,55	1925,5	



Утверждаю
Директор Ставропольского филиала
ООО "ТК Фьюжен Менеджмент"
Хамидулин К.Р.

ВЕСНА 2021 г

Согласовано
Заведующий МБДОУ д/с №18
Черныш Т.И.
" " 2021г



Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 4						
Завтрак						
Икра кабачковая (для детского питания)	50	0,54	2,8	2,8	42	п/п
Омлет с зеленым горошком 150/5	155	11	20	3,4	262	219, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	395, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	415	17,19	25,51	34,6	466	
Второй завтрак						
Фрукты по сезону	100	0,4	0,4	10	44	368, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Овощи свежие/соленые	50	0,5	0,06	1,5	8,4	71, СБ.ШП 2005г.
Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,6	84	82, СБ.ДОУ 2012г
Котлеты рубленые из птицы	70	9,3	7,1	8,5	135	305, СБ.ДОУ 2012г
Рис отварной	130	2,11	3,1	21	121,7	315, СБ.ДОУ 2012г
Компот из сухофруктов	180	0,6	0,1	31,7	131	376, СБ. ДОУ 2012г.
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	690	19,46	13,13	100,3	609,1	
Полдник						
Булочка Российская	50	3,5	4	27,9	160	474, СБ.ДОУ 2012г
Чай с лимоном	187	0,12	0,02	10,2	41	393, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	237	3,62	4,02	38,1	201	
Ужин						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	18,72	12,64	11,4	234	93, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,25	10,9	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	392, СБ.ДОУ 2012г
Итого ужин	400	23,49	15,23	36,61	376	
Итого за девятый день	1842	64,16	58,29	219,61	1842,2	



Утверждаю
Директор Ставропольского филиала
ООО "ГК Фьюжен Менеджмент"

Хамидулин К.Р.

ВЕСНА 2021 г

Согласовано

Заведующий МБДОУ д/с №18

Черныш Т.И.

2021г

Возрастная категория 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда, (г)	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 2. День 5						
Завтрак						
Бутерброд с маслом	40	2,47	7,55	10,23	136,8	1, СБ.ДОУ 2012г
Каша манная жидкая с сахаром	205	3,8	0,37	33,8	153	185, СБ.ДОУ 2010г
Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	392, СБ.ДОУ 2012г
Итого за завтрак	400	8,94	10,26	58,34	378,8	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,7	399, СБ.ДОУ 2012г
Обед						
Икра свекольная	50	3	13,78	36,98	300	54, СБ.ДОУ 2012г
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4	4	6,8	68	67, СБ.ДОУ 2012г
Шницель рыбный натуральный	70	9,6	3,1	8,1	99	258, СБ.ДОУ 2012г
Картофель отварной/пюре картофельное	130	2,65	3,5	21	127	318/321СБ.ДОУ 2012г
Компот из свежих плодов	180	0,2	0,1	27,8	115	373, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	30	2,8	0,3	14	71	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб ржаной	30	2	0,2	10	58	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Итого за обед	690	21,65	24,98	124,68	838	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, пряники, вафли)	50	2,7	6,2	23,57	160	к/к
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394, СБ.ДОУ 2012г
Итого полдник	230	5,37	8,54	37,88	249	
Ужин						
Каша рассыпчатая рисовая с овощами	205	4,8	3,91	47,81	246	166, СБ.ДОУ 2012г
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,25	10,9	53	прилож, СБ.ДОУ 2012г
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	395, СБ.ДОУ 2012г
Итого ужин	405	9,75	6,57	73,11	390	230, СБ.ДОУ 2012г
Итого за десятый день	810	19,5	13,14	146,22	780	
Итого за десятый день	1825	46,21	50,35	304,11	1898,5	
Итого за весь период	18605	563,4	550,01	2508,24	18422,99	
Среднее значение за период	1860,5	56,34	55,001	250,824	1842,299	
Содержание БЖУ за период в % от калорийности		3,06	2,99	13,61		