

**Управление образования
Администрации города Когалыма**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Буратино»**

ПРИКАЗ

от «26» февраль 2025 года

№ 50

г. Когалым

Об утверждении цикличного меню
на весенний период 2025 года для
воспитанников ДОУ

В соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"», с целью организации сбалансированного рационального питания детей в учреждении, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить десятидневное примерное цикличное меню на весенний период с 03.03.2025г. для детей с 1,5 до 3 лет.
2. Утвердить десятидневное примерное цикличное меню на весенний период с 03.03.2025г. для детей с 3 до 7 лет.
3. Утвердить приложение к десятидневному примерному цикличному меню на весенний период с 03.03.2025г. для детей страдающих пищевой аллергией.
4. Заместителю заведующего Веселовской М.Ш. разместить информацию о введении цикличного меню на весенний период до 03.03.2025 года «Организация питания в ДОУ» на официальном сайте ДОУ.
5. Заведующим производством Котик О.В., Перетясько О.П., Магеррамова М.Н.:
 - 5.1. Провести подборку технологических карт, соответствующих цикличному меню на весенний период 2025г.
 - 5.2. Строго контролировать и соблюдать требования к технологии приготовления блюд, обработке продуктов питания в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и норм.
 - 5.3. Обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов, обеспечить выдачу продуктов питания, согласно нового ежедневного примерного цикличного десятидневного меню и осуществлять постоянный контроль за условиями их хранения.

5.4. Осуществлять прием продуктов от поставщиков при наличии сертификата качества.

5.5. Учитывать требования к получаемому сырью, пищевым продуктам, непосредственно используемым в питании детей, и условиям их поставки.

6. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Заведующий МАДОУ «Буратино»



С.И.Харченко.

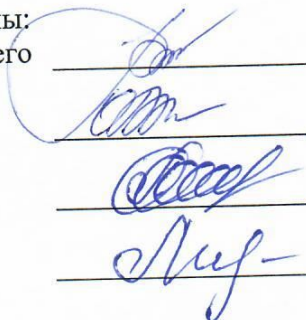
С приказом ознакомлены:

Заместитель заведующего

Заведующий
производством

Заведующий
производством

Заведующий
производством



Веселовская М.Ш.

Котик О.В.

Перетяцько О.П.

Магеррамова М.Н.

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	
				Б	Ж	У			Витамин С	№
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150		4,6	6,25	48,87	271		1,29	203
	Чай с сахаром	200	400	0,18	0,09	8,37	39	420	2	457
	Бутерброд с джемом	50		2,51	3,93	28,88	110	22,22%	2,1	573
Второй завтрак Ангелина		100	100	0,4	0,4	9,8	44	44 5,56%	8	82
Обед	Рассольник Ленинградский	180		7,44	12,65	10,87	151		5,16	100
	Индейка с овощами	190	600	13,4	13,3	2,7	282	592 33,33%	0,4	367
	Компот из свежих яблок и вишни свежеморожен	180		0,09	0,09	9,81	41		7,74	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Подлник	Напиток из плодов шиповника	200		0,67	0,27	18,3	78	196 12,16%	80	496
	Хлеб пшеничный	50	250	3,8	0,4	25	118		2,1	573
Ужин	Орфей консервированный порциями	50	450	0,16	0,02	0,34	3	360 25,00%	0,3	149
	Макроновые изделия отварные	150		4,81	4,29	25,61	161		0,4	256
	Напиток из плодов шиповника	200		0,67	0,27	18,3	78		80	496
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	
Итого за 2 день:		1800		166,93	42,76	256,85	1611,6		193,69	

День 3

Прием пищи	Наименование	Выход блода	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная рассычатая	150		6,15	6,35	40	242		0,2	208
	Чай с сахаром	200	400	0,18	0,09	8,37	39		0,3	457
	Бутерброд с джемом	50		2,51	3,93	28,88	134	173 22,22%	0,1	72
Второй завтрак Бюкан		100	100	0,4	0,4	9,8	44	44 5,56%	8	82
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180		8,5	2,8	7,78	190		0,11	119
	Котлеты "Термские"(без яиц)	70		13,00	12,4	9,6	205	807 33,33%	0	340
	Каша гречневая рассычатая	130		7,37	5,51	32,67	210		0	202
	Компот из сухофруктов	180		0,6	0,1	20,1	84		0,2	495
	Хлеб пшеничный	40	600	3,8	0,4	25	118		2,1	573
Полдник	Компот из сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	84	202	0,2	495
	Хлеб пшеничный	50	250	3,8	0,4	25	118	11,79%	2,1	573
Ужин	Икра Селькопная	50	450	0,90	2,3	5,1	44	348	4,5	53
	Макаронные изделия отварные	170		4,81	4,29	25,61	161	25,00%	0,4	256
	Чай с сахаром и лимоном	180		0,3	0,1	9,5	40		1,00	459
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		2,1	573
Итого за 3 день:		1800		56,92	39,92	287,56	1713		21,31	

День 4

Присл пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша кукурузная рассыпчатая	150		5,9	6,6	37,1	232		0	233
	Бутерброд с маслом	50	400	2,51	3,93	28,88	134	405	0,1	72
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	22,22%	0,4	457
Второй завтрак Пюре фруктовое детское				0,00	0,00	14,00	250	250	0,7	
							5,56%			
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	180		6,63	13,02	4,07	72,02		6,17	104/318
	Котлета рыбная "Лобительская" (без вып.)	70	600	10	1,2	4,16	168	557,02	0,56	308
	Рис с овощами	130		3,6	2,3	30,7	158	33,33%	1,1	241
	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	180		0,09	0,09	9,81	41		7,78	492
	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Полдник	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	200	250	0,09	0,09	9,81	41	159	7,78	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	13,89%	2,1	573
Ужин	Огулец консервированный поршамми	50		17,1	11,78	12,75	225		8,25	334
	Картофель запеченный	200		0,3	0,1	9,5	40	383	0,04	459
	Чай с сахаром	200	450	0,3	0,1	9,5	40			
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	25,00%	2,1	573
Итого за 4 дня:				57,8	40,4	244,15	1754,02		39,18	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от рациона	Витамин С	№ рел.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша из "Геркулеса" (без молока и масла)	150		7,16	8,48	29,14	201		1,52	234
	Бутерброд с джемом	50	400	2,51	3,93	28,88	134	374	0,1	72
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	22,22%	0,4	457
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	44	8	82
Обед								5,56%		
	Суп картофельный с горохом, грибами	180	600	8,27	6,09	15,79	150	575	3,43	113/143
	Жаркое из свинины	170		15,4	2,6	14,5	260	33,33%	19	362
	Кисель с витамином С "Витопек"®	200		0	0	24	165		20	504
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Подлив	Напиток из плодов шиповника	200	250	0,6	0,24	16,47	120	238	72	496
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118	13,89%	2,1	573
Ужин										
	Икра кабачковая	50		0,95	4,45	3,85	60	394	3,5	256
	Макаронные изделия отварные	150	450	4,81	4,29	25,61	161	25,00%	0,46	256
	Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,24	16,47	70		72	496
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		0	
Итого за 5 дней:			1800	52,48	32,36	262,93	1742,6		204,61	

День 6										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рел.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая раскатанная	150	395	4,96	6,5	50,82	282	482 20,84%	2,5	205
	Бутерброд с джемом (без масла)	45		2,51	3,93	28,88	161		0,48	2
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39		0,4	457
Второй завтрак Сок фруктовый с трех лет		200	200	1	0,2	20,2	187	187 10,55%	4	501
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	620	7,8	10,49	9,46	127	692 32,72%	2,79	129
	Пудинг из говядины (без молока и яиц)	80		19,2	17	0,8	232		0	342
	Каша перловая с овощами	130		2,97	2,66	29,4	154		0,35	211
	Компот из апельсинов и яблок	180		0,45	0,18	14,04	61		8,19	488
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
	Компот из апельсинов и яблок	180		0,45	0,18	14,04	61		8,19	488
Полдник	Хлеб пшеничный	50	230	3,8	0,4	25	118	179 12,14%	2,1	573
	Компот из апельсинов и яблок	180		0,45	0,18	14,04	61		8,19	488
Ужин	Булгур	200	450	18	13,3	5,20	253	392 23,75%	15,5	329
	Чай с сахаром, лимоном	200		0,27	0,09	8,55	36		0,9	459
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		8	82
Итого за 6 дней:			1895	69,39	56,17	259,81	1931,6		55,5	

День 7

Примечание	Наименование	Выход г/мола	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшениная рассыпчатая	200		9,08	8,44	51,16	317		2,35	206
	Бутерброд с джемом (без масла)	45	445	2,51	3,93	28,88	161	517	0,48	2
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	25,07%	0,4	457
Второй завтрак Банан										
		100	100	0,4	0,4	9,8	44	66	8	82
Обед										
	Свекольник	180		4,5	10,5	8,26	110		5,73	98
	Суп из птицы (без яиц и молока)	80	640	10,3	10,2	3,5	147	631	7,47	368
	Каша гречневая рассыпчатая	130		7,37	5,51	32,65	210		2	202
	Компот из свежих яблок и вишни свежеморожен	200		0,1	0,1	11	47	36,06%	8,6	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117		0	573
Полдник										
	Компот из свежих яблок и вишни свежеморожен	200	250	0,1	0,1	11	47	164	8,6	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117	14,08%	0	573
Ужин										
	Винегрет овощной	60		0,96	3,72	3,96	53		0,6	47
	Мясо отварное	50	340	23	8,2	0,25	243	449	0,4	318
	Чай с сахаром, лимоном	180		0,27	0,09	8,55	36	19,15%	0,9	459
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117		0	573

Итого за 7 дней:

1775

70,17

52,18

240,83

1805

45,53

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рел.
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,8	8,88	52,28	336	0,92	202			
	Бутерброд с джемом (без масла)	50	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2			
	Чай с сахаром	200	0,18	0,09	8,37	39	0,4	457			
Второй завтрак Пюре фруктовое легкое		100	0,00	0,00	14,00	250	0,7				
Обед											
	Суп картофельный	180	7,24	10,04	7,6	115	3,2	115/318			
	Плов из отварной говядины	180	15	16,3	31	331	0	330			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,2	495			
	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	103	0	574			
Полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,20	495			
	Хлеб пшеничный	50	4	0,75	20,05	103	0	574			
Ужин	Рату из овощей	200	4,50	3,8	8,6	18,7	12	177			
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,24	16,47	117	72	496			
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103	0	573			
Итого за 8 дней:			1810	54,33	50,53	277,65	1996	90,1			

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рец.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Макаронные изделия отварные	150		5,55	4,95	29,55	186		0,53	256
	Бутерброд с джемом (без масла)	45	395	2,51	3,93	28,88	161	386	0,48	2
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37	39	21,29%	0,4	457
Второй завтрак Молоко										
		100	100	0,4	0,4	9,8	44	66	8	82
Обед										
	Ци из св.капусты с картофелем	180		6,63	12,24	3,62	72	66	5,39%	
	Гуляш из говядины	100	660	11,2	5	2,4	72		6,17	104
	Пюре картофельное(без молока и масла)	130		3,51	5,2	7,54	210	570	0,4	303
	Напиток брусничный	200		0,1	0,1	10,9	91	35,58%	3,12	377
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	80		0,7	498
							117		0	573
Полдник										
	Напиток брусничный	200	250	0,1	0,1	10,9	80	197	0,7	498
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117	13,48%	0	573
Ужин										
	Рыба тушеная в томате с овощами	200	450	5	5,26	39,4	170	346	0,1	387
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,38	59	24,26%	0,00	457
	Хлеб ржаной	50		3,8	0,3	21,15	117		0	573
Итого за 9 дней:		1855	46,76	38,26	223,19	1543	20,6			

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	Же рел.
				Б	Ж	У					
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200		4,96	6,5	50,82		282		0,2	203
	Бульбод с джемом (без масла)	45	445	2,51	3,93	28,88		161		0,48	2
	Чай с сахаром	200		0,18	0,09	8,37		39	23,61%	0,4	457
Второй завтрак Апельсин		100	100	0,4	0,4	9,8		44	66	8	82
									5,31%		
Обед											
	Суп крестьянский с крупой	180		7,28	12,6	7		136		3,18	118
	Оладьи из печени по-кушевски(без яиц и молока)	80	640	14	4,24	11,2		139	649,6	5,36	357
	Макаронные изделия отварные	130		4,81	4,29	25,61		161	33,95%	0	256
	Кисель из черной смородины	200		0	0	24		96		20	504
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15		118		2,1	573
Полдник	Сок фруктовый	200	250	1	0,2	20,2		87	205	1,4	201
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15		118	13,26%	2,1	573
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150		0,95	4,45	3,85		60	223	1,4	211
	Икра кабачковая	50		0,95	4,45	3,85		60	23,87%	3,5	573
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05		103		0	
	Чай с сахаром	200	450	0,18	0,09	8,38		59		4,7	457
Итого за 10 день:		1885		48,82	42,59	264,31		1663		53	
Итого за весь период:		18270,00		706,72	445,95	2557,45		17708,09		757,43	
Среднее значение за период:		1827,00		70,67	44,60	255,75		1770,81		75,74	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

282,69 401,36 1022,98
15,96% 22,67% 57,77%

Сезон: весна 2023г.
Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

Примерное циклическое меню

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ "Буратино"
С.И.Харченко

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Сред. рацион	Витамин С	Мг рел.
				Б	Ж	У	У				
Завтрак	Капша пшенная молочная	150	350	6,6	5,53	33,36	180	48	338	1,14	235
	Кофейный напиток с молоком	150		1,05	0,9	8,6	8,6				
	Бутерброд с джемом	50		2,51	3,93	28,88	110				
Второй завтрак Сок фруктовый до трех лет											
Обед		100	100	0,5	0,1	10,1	80	80	5,23%	2	501
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150		2,2	2,77	6,58	73				
	Котлеты из говядины с соусом томатным	50		8,8	6,16	7,5	138				
	Макаронные изделия отварные	110		4,1	3,63	22	157				
	Компот из свежих яблок	150		0,08	0,08	8,33	86				
Полдник	Хлеб пшеничный	30	200	2,28	0,24	14,76	71	80	34,29%	0	256
	Молоко кипяченое	150		4,35	4	6,8	155				
	Пирог Молочный	50		3	3,3	39	155				
Ужин	Витус	150	400	13,5	10	3,90	190	353	23,06%	11,6	329
	Чай с сахаром и лимоном	200		0,3	0,1	9,5	60				
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103				
Итого за 1 день:		1540	53,27	41,49	219,36	1531	23,77				

День 2

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % д	Витамин С	№
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150		3,8	4,8	20,21	139		0,97	229
	Какао с молоком	150	350	2,4	2,18	10,35	50	299	0,63	462
	Батон с маслом	50		2,2	14,8	15	110	21,47%	0	70
Второй завтрак Апельсин										
		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70	8	82
Обед										
	Расходник Ленинградский со сметаной	150		3,9	8,9	8,6	115	5,02%		
	Индейка с овощами	150	480	8	6,3	13,3	220	490	4,3	100
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой	150		0,07	0,07	8,18	84	35,14%	6	367
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71		6,45	492
Ужин										
	Молоко кипяченое	150	200	4,35	4	6,8	80	210	1,05	469
	Булочка Домашняя	50		3,5	5,8	23,2	130	15,06%	1,3	542
	Пудинг творожный	150	400	25,6	5,1	20,07	156	325	0,26	283
	Молоко стученное	50		3,6	4,25	25,75	131		0,3	471
	Чай с сахаром	200		0,2	0,1	9,3	38	23,31%	0	457
Итого за 2 день:		1530	60,3	56,94	185,32	1394			30,51	

Лист 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Итого ккал и % от днев. рациона	Витамин С	
				Б	Ж	У			1	№ рел.
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150		4,55	4,7	22,86	153			
	Кофейный напиток с молоком	150	350	1,05	0,9	8,55	48	350	0,27	230
	Бутерброд с сыром	50		6,9	9	10	149	22,84%	0,03	63
Второй завтрак	Былин	100	100	0,4	0,4	9,8	70	70	8	82
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150		10,3	6,2	5	116	4,57%		
	Котлеты "Пирожки" с соусом	50		8	7,8	6	126	55,4	4,4	123/146
	Каша "Булгар" рассыпчатая	110		6,2	4,65	27,65	178	36,12%	0	341
	Компот из смеси сухофруктов	150	490	0,45	0,07	15	63		0	202
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71		0,15	495
Подлив	Ряженка	150	200	4,5	6	6,3	98	22,2	1,25	573
	Сдоба обыкновенная	50		4	1,4	23,9	124	12,99%	1,1	470
Ужин	Икра Свекольная	40	400	0,9	1,45	3,4	29		3	53
	Макароны отварные с сыром	150		9	7,5	27	210	33,7	0,15	259
	Чай с сахаром и лимоном	180		0,27	0,09	8,55	36	25,97%	0,90	459
	Хлеб ржаной	30		2,4	0,45	12,03	62		1,25	573
Итого за 3 дня:		1540	61,2	50,85	200,8	1533			21,5	

День 4

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	к-во ккал и % д-лей, р-ция	Витамин С	№ р-ц.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150		4,45	4,82	27,12	171			233
	Батон с маслом	50	350	2,2	14,8	15	110	331	0	70
	Какао с молоком	150		2,4	2,18	10,35	50	22,73%	0,63	462
Второй завтрак Творожок детский фруктовый										
		100	100	3,9	7,4	10,2	106	106	0,7	
Обед	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	150		3,3	8,6	3	89	6,49%		104
	Котлета рыбная "Лобительская"	50		6,25	0,8	2,6	110	538	0,35	308
	Рис с овощами	110	490	3,05	1,95	25,98	184	35,82%	0,9	241
	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	150		0,07	0,07	8,18	84		6,45	492
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71		1,25	573
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,35	4	6,8	80	288	1,01	469
	Печенье сахарное	50		3,8	4,9	37,2	208	12,99%	0	582
Ужин	Пудинг из творога с яблоком	150		10,41	16	22,2	152		0,9	252
	Молоко стуженное	50		3,6	4,25	27,8	48		0	
	Чай с сахаром	200	400	0,2	0,09	9,3	39	239	0,04	457
							25,97%			
Итого за 4 дня:		1540	50,26	70,1	220,49	1502			17,33	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Среднее количество пищи на 1 кг массы тела в % от нормы	Витамин С	№ п/п
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная из "Грильяда"	150	350	5,24	6,2	31,32	162		1,11	234
	Бутерброд с сыром	50		6,9	9	10	149	369	0,03	63
	Чай с молоком	150		1,2	1	8,6	58	22,95%	0,27	460
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	44	44	8	82
Обед	Суп картофельный с горохом, грибами	150	480	6,9	5,08	13,15	125	6,54%		
	Жаркое из свинины	150		15,4	2,6	14,5	251	544	2,8	113/143
	Кисель из вишневого	150		0,3	0,15	18,75	168	33,83%	1,9	362
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71		2	477
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,35	4	6,8	80		1,25	573
	Ватрушка с творогом	50		6,5	2,3	18	120	200	1,01	469
Ужин	Икра кабачковая	40		0,76	3,56	3,08	48	12,44%	0	531
	Омлет натуральный	150	400	12,92	19,62	3,23	200		2,8	268
	Напиток из плодов шиповника	180		0,6	0,24	16,47	70	380	0,4	268
	Хлеб ржаной	30		2,4	0,45	12,03	62	23,63%	70	496
Итого за 5 дней:		1530	66,15	54,84	180,49	1608	91,57			

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ п/п
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	150		3,9	4,6	20,6	169		1,7	236
	Бутерброд с повидлом	50	350	2,51	3,93	28,88	110	364	0,48	2
	Какао с молоком	150		2,97	2,61	12,42	85	23,49%	0,63	462
Второй завтрак	Сок фруктовый до трех лет	100	100	0,5	0,1	10,1	44	44	2	501
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150		6,5	8,7	7,8	127	2,84%		
	Пудинг из говядины	50	490	12,00	10,50	0,50	175		2,3	129
	Капша перловая с овощами	110		2,5	2,25	25,1	130	554	0	342
	Компот из яблок и ягод	150		0,38	0,15	11,7	51	35,73%	0,3	211
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71		6,8	488
Полдник	Молоко кипяченое	150	200	4,35	4	6,8	80	235	1,25	573
	Пряник "Плокосладный"	50		2,29	4,11	31,56	155	15,17%	1,05	469
Ужин	Бигусе	150		13,5	10	3,90	190		6	329
	Чай с сахаром и лимоном	200	400	0,3	0,1	9,5	60	353	1	459
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103	22,78%	2,1	6/н
Итого за 6 дней:				1540	57,98	52,04	203,67	1550		25,61

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Итого ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реч.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150		6,6	6,53	31,36	211		1,14	235
	Ватон с маслом	50	350	2,1	10,36	10,5	48	316	0	70
	Кофейный напиток с молоком	150		1,26	1,08	10,26	57	20,23%	0,27	464
Второй завтрак Банан										
Обед		100	100	0,4	0,4	9,8	44	44	8	82
	Свекольник со сметаной	150		3,75	8,7	6,9	92	6,29%		
	Суфле из птицы	50	490	6,4	7,7	2,2	147		4,8	98
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	110		6,2	4,62	27,65	178	522	4,7	368
	Компот из свежих яблок и вишни свежемороженой	150		0,07	0,07	8,18	34	33,42%	2	202
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	71		6,45	492
Ужин	Молоко кипяченое	200	250	2,26	3,54	23,04	131	289	5	573
	Булочка Домашняя	50		3,5	5,6	23,1	158	18,50%	0	542
	Запеканка из творога с морковью	150		15,15	13,4	31	304		0,90	281
	Молоко ступенное	50	400	3,6	4,25	27,8	48	391	0	
	Чай с сахаром	200		0,2	0,09	9,3	39	25,03%	0,04	457
Итого за 7 дней:		1590	53,77	66,58	235,85	1562	34,55			

День 8

Присем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ п/п
				Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с гречкой	150		3,6	3,8	12,33	120		0,69	140
	Бутерброд с сыром	50	350	6,9	9	10	149	326	0,03	70
	Какао с молоком	150		1,26	1,08	10,26	57	20,16%	0,27	462
Второй завтрак	Творожок детский фруктовый	100	100	3,9	7,4	10,2	106	106	0,7	
Обед	Суп картофельный с клецками	150		6	8,4	6,3	105	6,56%		
	Цинов из говядины	150	480	13	14,6	28	310	550	2,7	115/318
	Компот из смеси сухофруктов	150		0,45	0,07	15	73	34,01%	0,00	330
	Хлеб пшеничный	30		2,4	0,45	12,03	62		0,15	495
Полдник	Апидофин	150	200	4,35	3,75	6	76	260	0	574
	Салат обыкновенная	50		4	1,4	23,9	184	16,08%	1,00	470
Ужин	Резь из овощей	200	410	4,1	9,6	20,1	186	375	12,3	177
	Напиток из плодов шиповника	180		0,59	0,24	16,47	127	23,19%	70	496
	Хлеб ржаной	30		2,4	0,45	12,03	62		1,25	573
Итого за 8 дней:		1540	52,95	60,24	182,62	1617		90,09		

День 9

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Средн. ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ рел.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150		4,32	4,9	14,9	181		0,7	139
	Ватон с маслом	50		2,1	10,3	10,5	110	328	0	70
	Кофейный напиток с молоком	150	350	1,26	1,08	10,26	37	19,95%	0,27	464
Второй завтрак Яблоко										
Обед		100	100	0,4	0,4	9,8	66	66	8	82
	Пи из св капусты с картофелем со сметаной									
	Гуаш из говядины	150		3,3	8,58	3	80	4,01%		
	Пюре картофельное	100	540	20	19,5	3,3	200	592	5,1	104
	Напиток брусничный	110		3,41	4,4	6,38	157	36,01%	0,3	327
	Хлеб пшеничный	150		0,08	0,08	8,18	84		2,64	377
	Молоко кипяченое	30		2,28	0,24	14,76	71		0,5	498
	Полдник									
	Печенье	150	200	4,35	4	6,8	80	260	1,25	573
	Ужин	50		4	5	35	180	15,82%	0,05	469
	Рыба тушеная в томате с овощами	150		13,7	2,3	6,7	175		0,1	583
	Хлеб ржаной	50	400	0,96	1,93	3,16	164	398	2,31	299
	Чай с сахаром	200		0,2	0,09	9,3	59	24,21%	0,04	28
										457
Итого за 9 дней:		1590	60,36	62,8	142,04	1644			21,46	

День 10

Примечания		Наименование	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	сего ккал и % днев. рациона	Витамины С	№ рек.
					Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая Батон с маслом Какао с молоком										
		150	4,55	4,7	22,86	153					230
		50	1,05	0,9	8,55	110	320		1	0	70
		150	1,26	1,08	10,26	57	20,94%	0,27			462
Второй завтрак	Мандарины	100	0,4	0,4	9,8	66	66	8			82
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной Печень по-строгановски Макаронные изделия отварные Кисель из черной смородины Хлеб пшеничный	150 50 50 110 150 30	1,7 10,2 3,18 4,44 0,15 2,28	4,2 3,18 8,4 23,64 16,5 0,24	5,7 11,3 104 357 256 479	113 104 148 68 71	6,49%	8			
		150	4,35	4	6,8	80	286	1,26			469
		50	3,6	6,7	24	206	12,99%	0			543
Полдник	Молоко кипяченое Булочка "Дорожная"	150 200	4,35 3,6	4 6,7	6,8 24	80 206	286 12,99%	1,26 0			469 543
Ужин	Омлет натуральный Икра кабачковая Хлеб ржаной Чай с сахаром	130 40 30 200	11,2 0,76 2,4 0,05	1,8 3,56 0,45 0,02	2,8 3,08 12,03 9	208 48 62 34	318 25,97%	0,4 2,8 0 4			268 574 457
Итого за 10 дней:		1540	48,39	35,34	179,18						

Много за 10 денъ:

Итого за весь период:

Среднее значение за период:

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:

225,852	496,10	779,53
14,60%	32,07%	50,39%

Сезон: лето 2025г.
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Примерное циклическое меню

Утверждено:
Заведующий МАДОУ "Будущее"
С.И.Харченко

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ п/п
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150		6,6	5,53	33,36	180		1,14	235
	Кофейный напиток с молоком	200	400	1,4	1,2	11,4	63	353	0,3	464
	Бутерброд с джемом	50		2,51	3,93	28,88	110	20,11%	0,48	2
Второй завтрак Сок фруктовый с трех лет										
Обед		100	100	0,5	0,1	10,1	80	80	2	501
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180		2,65	3,33	7,9	88	4,56%		
	Котлеты из говядины с соусом томатным	70		12,3	8,6	10,5	187		3,04	96
	Макаронные изделия отварные	130	600	4,81	4,29	25,61	171	644	0	339
	Компот из свежих яблок	180		0,09	0,09	9,99	103	36,70%	0	256
	Хлеб пшеничный	40		3,04	0,32	19,68	95		0,54	486
Полдник	Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	107	262	1,4	469
	Пирожок Молочный	50		3	3,3	39	155	14,93%	0	
Ужин	Витус	200		18	13,3	5,20	253		15,5	329
	Чай с сахаром и лимоном	200	450	0,3	0,1	9,5	60	416	1	459
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103	23,70%	2,1	6/н
Итого за 1 день:				1800	65	50,14	240,27	1755	29,1	

День 2										
Примечание	Наименование	Выход	Общий	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Всего ккал и % от		Витамин С
	блюда	блюда	объем	Б	Ж	У	плотность (ккал)	дней, рациона	% от	г/кг
Завтрак	Капша молочная "Дружба"	150		3,8	4,8	20,21	139			0,97
	Какао с молоком и витаминизированным С "Виташока"	200	400	3,9	3,1	25,15	94	343	5,1	503
	Батон с маслом	50		2,2	14,8	15	110	18,41%	0	70
Второй завтрак Ангельски		100	100	0,4	0,4	9,8	70	70	5,56%	8
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	180		4,72	10,71	10,37	161			5,15
	Индюшка с овощами	190	600	10,1	8	17,2	268	667	7,7	367
	Компот из свежих яблок и вишни с сахаром	180		0,09	0,09	9,81	120	35,76%	7,74	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Полдник	Молоко витаминизированное	200	250	2,26	3,54	23,04	110	299	1,26	542
	Булочка Домашняя	50		4,2	6,7	27,8	189	16,03%	1,3	
Ужин	Пудинг творожный	200	450	3,4	6,8	26,7	277	486	0,3	283
	Молоко стученное	50		3,6	4,25	25,75	131	26,05%	0,3	471
	Напиток из плодов шиповника	200		0,67	0,27	18,3	78		8	496
Итого за 2 дня:		1800	73,74	63,86	254,13	1865	47,92			

День 3										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объём	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ п/п
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	45,5	4,7	22,86	153	63	1	230	464
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	365	0,03	63	
	Бутерброд с сыром	50	6,9	9	10	149	21,16%			
Второй завтрак Банан										
		100	0,4	0,4	9,8	70	70	8	82	
Обед										
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	12,4	7,4	6	139	722	4,4	123/146	
	Котлеты "Пельмени" с соусом	70	11,00	10	8,4	179	33,33%	0	340	
	Каша "Булгар" рассыпчатая	130	7,37	5,51	32,67	210		0	202	
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	76		0,2	495	
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	25	118		2,1	573	
Полдник										
	Резанка	200	6	1,5	8,4	130	254	1,26	470	
	Салата обыкновенная	50	4	7,2	23,9	124	13,89%	0	545	
Ужин										
	Икра Сельдь	50	0,75	1,8	4,3	36	417	3,7	53	
	Макарон отварные с сыром	170	9,5	8,5	30	238	25,00%	0,13	259	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,3	0,1	9,5	40		1,00	459	
	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103		2,1	573	
Итого за 3 дня:		1800	72,91	58,55	240,37	1725		24,22		

День 4

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150	400	4,45	4,82	27,12	171	375	0	233
	Батон с маслом	50		2,2	14,8	15	110		0	70
	Кавео с молоком и витамином С "Витюшка"	200		3,9	3,1	25,16	94	22,22%	5,3	503
Второй завтрак Творожок детский фруктовый				3,9	7,4	10,2	106	106	0,7	
								5,56%		
Обед	Щи из св. капусты с картошкой со сметаной	180		3,91	10,3	3,6	110		6,17	104
	Котлета рыбная "Лобительская"	70	600	10	1,2	4,16	120	644	0,56	308
	Рис с овощами	130		3,6	2,3	30,7	198	37,23%	1,1	241
	Компот из свежих плодов (яблоко, брусника)	180		0,09	0,09	9,81	98		7,78	492
	Хлеб пшеничный	40		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Подлник	Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	107	315	1,4	469
	Печенье сахарное	50		3,8	4,9	37,2	208	13,89%	0	582
Ужин	Пудинг из творога с яблоком	200		20,6	17,9	41,3	203		1	252
	Молоко стуженное	50		3,6	4,25	27,8	48		0	
	Чай с сахаром	200	450	0,2	0,09	9,3	39	290	0,04	457
								25,00%		
Итого за 4 дня:				1800	69,85	76,85	275,45	1730	26,15	

Дни 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реч.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная из "Геркулеса"	150	400	5,24	6,2	31,32	162		1,11	234
	Бутерброд с сыром	50		6,9	9	10	149	378	0,03	63
	Чай с молоком	200		1,4	1,2	10,3	67	20,77%	0,3	460
Второй завтрак Яблоко		100	100	0,4	0,4	9,8	44	44	8	82
								2,42%		
Обед	Суп картофельный с горохом, грибами	180	600	8,27	6,09	15,79	150	620	3,43	113/143
	Жаркое из сердца	170		14,5	2,5	13,7	285	34,05%	2	362
	Кисель с витамином С "Витопек"®	200		0	0	24	185		2	504
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Полдник	Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	107	227	1,4	469
	Ватрушка с творогом	50		6,5	2,3	18	120	12,48%	0	531
Ужин	Икра кабачковая	50		0,95	4,45	3,85	60		3,5	
	Омлет натуральный	150	450	12,92	19,63	3,23	200	433	0,4	268
	Напиток из плодов шиповника	200		0,7	0,26	18	70	23,80%	80	496
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		0	
Итого за 5 дней:		1800	71,38	58,48	212,14	1820	104,27			

День 6

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реш.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	150		3,9	4,6	20,6	169		1,7	236
	Бутерброд с повидлом	50	400	2,51	3,93	28,88	110	373	0,48	2
	Какао с молоком и витамином С "Витлошка"	200		3,9	3,1	25,16	94	21,57%	5,1	503
Второй завтрак Сок фруктовый с трех лет		100	100	0,5	0,1	10,1	44	44	2	501
								2,549%		
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180		7,8	10,49	9,46	127		2,79	129
	Пудинг из говядины	70	610	12,00	10,50	0,50	175	635	0	342
	Каша перловая с опятами	130		2,97	2,66	29,4	154	36,69%	0,35	211
	Компот из апельсинов и яблок	180		0,45	0,18	14,04	61		8,19	488
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,4	25	118		2,1	573
Полдник	Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	107	262	1,4	469
	Пирожок "Шоколадный"	50		2,29	4,11	31,56	155	15,15%		
Ужин	Бигусе	200		18	13,3	5,20	253		15,5	329
	Чай с сахаром и лимоном	200	450	0,3	0,1	9,5	60	416	1	459
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103	24,05%	2,1	611
Итого за 6 дней:			1810	68,22	59,52	238,55	1730		42,71	

День 7

Днев /										
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеница молочная	150		6,6	6,53	31,36	211	322	1,14	235
	Батон с маслом	50	400	1,05	0,9	8,55	48		0	70
	Кофейный напиток с молоком	200		1,4	1,2	11,4	63	18,40%	0,3	464
Второй завтрак Банан										
		100	100	0,4	0,4	9,8	44	44	8	82
Обед										
	Свекольник со сметаной	180		4,5	10,5	8,26	110		5,73	98
	Суфле из птицы	70	610	10,3	10,2	3,5	147	631	7,47	368
	Каша гречневая рассыпчатая	130		7,37	5,51	32,65	210		2	202
	Компот из свежих яблок и вишни свежеморожен	180		0,1	0,1	11	47	36,06%	8,6	492
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	117		0	573
Полдник										
	Молоко кипяченое	200	250	2,26	3,54	23,04	131	289	5	542
	Булочка Домашняя	50		3,5	5,6	23,1	158	16,51%	0	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	200		20,2	18	41	377		1,20	281
	Молоко стуженное	50	450	3,6	4,25	27,8	48	464	0	
	Чай с сахаром	200		0,2	0,09	9,3	39	26,51%	0,04	457

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от дин. рациона	Витамин С	№ рел.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с гречкой	150		3,6	3,8	12,33	120		0,69	140
	Бутерброд с сыром	50	400	6,9	9	10	149	363	0,03	63
	Какао с молоком и витамином С "Виташка"	200		3,9	3,1	25,16	94	20,03%	5,1	503
Второй завтрак Творожок детский фруктовый		100	100	3,9	7,4	10,2	106	106	0,7	
Обед								5,85%		
	Суп картофельный с клецками	180		7,24	10,04	7,6	115		3,2	115/318
	Плов из говядины	180	610	15	16,3	31	331	633	0	330
	Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0,1	20,1	84	34,90%	0,2	495
	Хлеб пшеничный	50		4	0,75	20,05	103		0	574
Полдник	Ацидофиллин	200	250	5,8	5	8	101	285	1,40	470
	Слобо обыкновенная	50		4	1,4	23,9	184	15,72%	1	545
Ужин	Рыбу из овощей	200	450	4,1	9,6	20,1	186	426	12,3	177
	Напиток из плодов шиповника	200		0,6	0,24	16,47	137	23,50%	80	496
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		0	573
Итого за 8 дней:			1810	63,64	67,48	224,96	1813		104,62	

День 9

Присм пищи	Наименование	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Всего ккал и % от днев. рациона	Витамины С	Ме рел.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	400	4,32	4,9	14,9	181	361	0,7	139
	Ватон с маслом	50		1,05	0,9	8,55	110	19,45%	0	70
	Кофейный напиток с молоком	200		1,4	1,2	11,4	70		0,3	464
Второй завтрак Яблоко										
Обед		100	100	0,4	0,4	9,8	66	66	8	82
	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	180						3,56%		
	Тушиш из говядины	100		3,91	10,3	3,57	100		6,17	104
	Пюре картофельное	130	640	20	19,5	3,3	200	677	0,4	327
	Напиток брусничный	180		3,51	5,2	7,54	180	36,48%	3,12	377
	Хлеб пшеничный	50		0,1	0,1	10,9	80		0,7	498
Полдник	Молоко кипяченое	200	250	3,8	0,3	21,15	117		0	573
	Печенье	50		5,8	5,3	9,1	90	270	1,4	469
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	200		4	5	35	180	14,55%	0,2	583
	Хлеб ржаной	50	450	19,6	3,3	9,6	259	482	0,1	299
	Чай с сахаром	200		1,2	2,41	3,95	164	25,97%	0,12	406
				0,2	0,09	9,3	59		0,04	457
Итого за 9 дней:				1840	69,29	58,9	158,06	1856	21,25	

День 10

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Общий объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Весов ккал и % от днев. рациона	Витамин С	№ реп.
				Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150		4,55	4,7	22,86	153		1	230
	Батон с маслом	50		1,05	0,9	8,55	110	357	0	70
	Кавказ с молоком и витамином С "Витрошка"	200	400	3,9	3,1	25,16	94	17,90%	5,1	503
Второй завтрак Мандарин										
		100	100	0,4	0,4	9,8	66	66 5,52%	8	82
Обед										
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180		2	5,1	6,8	136		3,18	118
	Печень по-строгановски	70	610	14	4,24	11,2	139	649,6	5,36	357
	Макаронные изделия отварные	130		4,81	4,29	25,61	161	33,70%	0	256
	Кисель из черной смородины	180		0,18	0,18	19,8	96		0,9	504
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,3	21,15	118		2,1	573
Подлив	Молоко кипяченое	200	250	5,8	5,3	9,1	131	337	1,4	469
	Булочка "Дорожная"	50		3,6	6,7	2,4	206	13,81%	0	543
Ужин	Омлет натуральный	150		12,9	2	3,2	240	551	0,5	268
	Икра кабачковая	50		11,2	1,8	2,8	208	24,86%	3,5	573
	Хлеб ржаной	50		4	0,75	20,05	103		0	573
	Чай с сахаром	200	450	0,05	0,02	9	34		4	457
Итого за 10 дней:				1810	72,24	39,78	219,08	1995	35	
Итого за весь период:				18080	691,55	600,68	2324,92	18038	474,76	
Среднее значение за период:				1808	69,16	60,07	232,49	1804	47,48	

Сохранение белков, жиров, углеводов в меню
за период в % от калорийности:

276,62 540,61 929,968
15,34% 29,97% 51,56%