

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №211  
А.С.Калитина

---

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.**

детский сад 12 часов  
пребывания

возрастная категория 3-7 лет

День 1. Понедельник  
Неделя первая

Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
<b>завтрак</b>						
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	107,72
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
<b>итого</b>		<b>428</b>	<b>11,0</b>	<b>17,3</b>	<b>31,6</b>	<b>366,1</b>
<b>второй завтрак</b>						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6
<b>итого</b>		<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16</b>	<b>90,6</b>
<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74
2	Птица в соусе с томатом	80	4,99	12,57	3,36	105,17
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9
4	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>21,0</b>	<b>23,6</b>	<b>94,7</b>	<b>649,7</b>
<b>полдник</b>						
1	Сдоба обыкновенная	70	6,35	5,43	41,1	189,91

2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>11,4</b>	<b>9,9</b>	<b>48,3</b>	<b>285,3</b>
<b>ужин</b>						
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6
	<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>15,63</b>	<b>13,58</b>	<b>62,83</b>	<b>442,63</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2058</b>	<b>59,83</b>	<b>64,58</b>	<b>253,41</b>	<b>1834,4</b>

День 2. Вторник

Неделя первая

Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>завтрак</b>						
1	Суп молочный с крупой	200	5,21	4,98	18,75	209,82
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>8,8</b>	<b>10,0</b>	<b>43,8</b>	<b>372,1</b>
<b>второй завтрак</b>						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16</b>	<b>90,6</b>
<b>обед</b>						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75
2	Суфле из печени	80	14,1	13,78	18,74	193,28
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>23,5</b>	<b>26,3</b>	<b>91,3</b>	<b>638,6</b>
<b>полдник</b>						
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>314,5</b>
<b>ужин</b>						
1	Вареники ленивые со сметаной	120	7,37	13,68	29,07	224,1
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21
	<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>13,97</b>	<b>17,79</b>	<b>71,93</b>	<b>460,11</b>

<b>ИТОГО за целый день</b>	<b>2015</b>	<b>56,37</b>	<b>64,15</b>	<b>268,24</b>	<b>1875,84</b>
----------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

День 3. Среда

Неделя первая

<b>Прием пищи</b>						
<b>Наименование блюд</b>		<b>Масса порции в граммах</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>	<b>Ккал</b>
<b>завтрак</b>						
1	Суп молочный с крупой	200	4,61	4,57	25,13	124,1
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
5	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68
	<b>итого</b>	<b>448</b>	<b>13,51</b>	<b>15,8</b>	<b>51,8</b>	<b>364,97</b>
<b>второй завтрак</b>						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16</b>	<b>90,6</b>
<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72
2	Кнели говяжьи с рисом	80	13,72	15,01	15,23	217,65
3	Капуста тушеная	130	2,7	3,86	13,69	97,27
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<b>итого</b>	<b>640</b>	<b>22,8</b>	<b>23,8</b>	<b>82,5</b>	<b>622,5</b>
<b>полдник</b>						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<b>итого</b>	<b>310</b>	<b>9,09</b>	<b>5,99</b>	<b>40,95</b>	<b>263</b>
<b>ужин</b>						
1	Рыба отварная	80	5,72	3,5	10,76	124,36
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	3,53	8,05	28,89	197,93
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48
4	Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	48,4
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>	<b>490</b>	<b>11,71</b>	<b>15,3</b>	<b>61,11</b>	<b>449,2</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2048</b>	<b>57,95</b>	<b>61,07</b>	<b>252,31</b>	<b>1790,22</b>

День 4. Четверг

Неделя первая

<b>Прием пищи</b>						
<b>Наименование блюд</b>		<b>Масса порции в граммах</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>	<b>Ккал</b>

<b>завтрак</b>						
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,53	3,5	19,74	102,52
3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05
4	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>13,37</b>	<b>17,19</b>	<b>59,68</b>	<b>393,59</b>
<b>второй завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>
<b>обед</b>						
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	141,37
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5
4	Икра свекольная	60	0,58	3,08	4,82	53,09
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>19,39</b>	<b>26,77</b>	<b>98,84</b>	<b>640,33</b>
<b>полдник</b>						
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>6,15</b>	<b>5,05</b>	<b>36,50</b>	<b>287,00</b>
<b>ужин</b>						
1	Суп молочный с крупой	200	4,2	4,57	26,32	253,14
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	96,8
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21
	<b>итого</b>	<b>479</b>	<b>15,91</b>	<b>13,86</b>	<b>53,80</b>	<b>458,78</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2029</b>	<b>56,32</b>	<b>63,37</b>	<b>269,82</b>	<b>1874,7</b>

День 5. Пятница

Неделя первая

<b>Прием пищи</b>						
<b>Наименование блюд</b>		<b>Масса порции в граммах</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>	<b>Ккал</b>
<b>завтрак</b>						
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	6,3	13,32	33,3	207,94
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>9,9</b>	<b>18,3</b>	<b>58,4</b>	<b>370,2</b>
<b>второй завтрак</b>						

1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>обед</b>						
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
4	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	82,8
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>16,6</b>	<b>19,7</b>	<b>90,7</b>	<b>675,7</b>
<b>полдник</b>						
1	Булочка российская	70	5,02	7,5	34,81	186,34
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>12,0</b>	<b>42,0</b>	<b>281,7</b>
<b>ужин</b>						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	259,1
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68
	<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>18,79</b>	<b>16,17</b>	<b>51,85</b>	<b>461,21</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1939</b>	<b>56,8</b>	<b>66,7</b>	<b>263,9</b>	<b>1883,8</b>

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>завтрак</b>						
1	Макаронные изделия отварные	120	5,49	4,68	27,34	154,4
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,8	3,15	3,7	49
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>	<b>428</b>	<b>13,0</b>	<b>16,7</b>	<b>56,1</b>	<b>412,8</b>
<b>второй завтрак</b>						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16</b>	<b>90,6</b>
<b>обед</b>						
1	Суп крестьянский с крупой	200	2,42	5,63	19,8	113,6
2	Птица отварная	80	5,58	8,53	20,41	205,05

3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
4	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>15,7</b>	<b>21,3</b>	<b>101,0</b>	<b>671,2</b>
<b>полдник</b>						
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	8,06	9,6	41,13	206,88
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<b>итого</b>	<b>260</b>	<b>13,1</b>	<b>14,1</b>	<b>48,3</b>	<b>302,3</b>
<b>ужин</b>						
1	Суп молочный с крупой	200	5,24	4,77	30,47	238,86
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21
	<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>17,8</b>	<b>14,34</b>	<b>62,2</b>	<b>499,71</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2037</b>	<b>60,4</b>	<b>66,6</b>	<b>283,7</b>	<b>1976,6</b>

День 2. Вторник

Неделя вторая

Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
<b>завтрак</b>						
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68
	<b>итого</b>	<b>445</b>	<b>13,6</b>	<b>15,3</b>	<b>56,8</b>	<b>418,1</b>
<b>второй завтрак</b>						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16</b>	<b>90,6</b>
<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46
2	Печень говяжья по-строгановски	80	8,04	11,57	12,9	169,31
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	4,12	3,6	23,03	149,62
4	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>27,6</b>	<b>28,2</b>	<b>96,1</b>	<b>701,1</b>
<b>полдник</b>						
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5

2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>314,5</b>
<b>ужин</b>						
1	Запеканка из творога	120	6,38	16,2	24,04	287,14
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>	<b>460</b>	<b>11,4</b>	<b>18,05</b>	<b>70,06</b>	<b>506,97</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2015</b>	<b>62,7</b>	<b>71,59</b>	<b>284,12</b>	<b>2031,24</b>

День 3. Среда

Неделя вторая

<b>Прием пищи</b>						
<b>Наименование блюд</b>		<b>Масса порции в граммах</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углевод ы</b>	<b>Ккал</b>
<b>завтрак</b>						
1	Каша "Дружба"	180	4,72	4,95	15,37	124,14
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21
	<b>итого</b>	<b>438</b>	<b>14,2</b>	<b>16,4</b>	<b>46,8</b>	<b>392,7</b>
<b>второй завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>обед</b>						
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92
2	Бифштекс рубленый паровой	80	7,51	8,4	5,11	155,5
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2
4	Икра свекольная	60	0,59	3,08	4,89	53,52
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>22,9</b>	<b>21,1</b>	<b>95,2</b>	<b>673,0</b>
<b>полдник</b>						
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>11,3</b>	<b>13,7</b>	<b>37,7</b>	<b>291,8</b>
<b>ужин</b>						
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5

3	Овощи отварные	60	0,82	2,06	4,35	40,05
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>11,82</b>	<b>14,04</b>	<b>68,73</b>	<b>462,49</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1988</b>	<b>61,7</b>	<b>65,7</b>	<b>269,5</b>	<b>1915,0</b>

День 4. Четверг

Неделя вторая

Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
<b>завтрак</b>						
1	Рыба отварная с соусом польским	80	15,2	5,17	10,76	80,4
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65
3	Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48	50,86
4	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>22,7</b>	<b>17,0</b>	<b>60,4</b>	<b>422,1</b>
<b>второй завтрак</b>						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	0,8	0,16	16	90,6
	<b>итого</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,16</b>	<b>16</b>	<b>90,6</b>
<b>обед</b>						
1	Свекольник	200	3,82	12,1	13,2	138,23
2	Плов из говядины	180	9,06	16,1	38,32	332,6
3	Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94	50,48
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<b>итого</b>	<b>670</b>	<b>17,8</b>	<b>31,8</b>	<b>94,9</b>	<b>700,1</b>
<b>полдник</b>						
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>5,1</b>	<b>36,5</b>	<b>287,0</b>
<b>ужин</b>						
1	Суп молочный с крупой	200	4,61	8,57	31,23	224,1
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
4	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6
	<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>14,55</b>	<b>14,89</b>	<b>77,69</b>	<b>509,5</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>2115</b>	<b>62,1</b>	<b>68,9</b>	<b>285,5</b>	<b>2009,4</b>

День 5. Пятница



Неделя вторая

Прием пищи						
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
<b>завтрак</b>						
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	7,04	11,47	29	206,41
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4
4	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03
	<b>итого</b>	<b>400</b>	<b>10,6</b>	<b>16,5</b>	<b>54,1</b>	<b>368,6</b>
<b>второй завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>95</b>
<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с клецками	200	2,99	4,53	17,46	124,61
2	Жаркое по-домашнему	180	8,99	13,9	30,57	340,27
3	Овощи отварные	60	0,73	2,11	4,26	45,09
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81
	<b>итого</b>	<b>670</b>	<b>17,0</b>	<b>21,1</b>	<b>90,8</b>	<b>688,8</b>
<b>полдник</b>						
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>14,5</b>	<b>46,3</b>	<b>298,0</b>
<b>ужин</b>						
1	Суп молочный с крупой	200	5,78	5,06	28,83	215,88
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,63	0,34	76,84
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21
	<b>итого</b>	<b>489</b>	<b>18,34</b>	<b>14,63</b>	<b>60,56</b>	<b>476,73</b>
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1909</b>	<b>58,23</b>	<b>67,13</b>	<b>272,67</b>	<b>1927,18</b>
<b>Итого среднее значение</b>			59,24	65,97	270,32	1911,83

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва

технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

**Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПи**

<b>№ рец.</b>
<b>268</b>
<b>150</b>
<b>573</b>
<b>79</b>
<b>75</b>
<b>457</b>
<b>501</b>
<b>113</b>
<b>367</b>
<b>256</b>
<b>156</b>
<b>574</b>
<b>495</b>
<b>545</b>

470
234
573
82
469

№ рец.
140
573
79
457
501
104
35/8
377
156
574
495
582
470
289
573
82
465

--

№ рец.
140
573
79
75
462
501
114
338
380
574
495
82
573
470
295
181
54
573
457

№ рец.

299
206
156
573
79
457
82
116
339
152
53
574
495
581
470
140
573
267
465

<b>№ рец.</b>
282
573
79
457

82
95
327
377
54
574
501
544
470
139
573
267
462

№ рец.
256
150
573
79
75
457
501
118
366

377
156
574
495
531
470
140
573
267
465

<b>№ рец.</b>
234
573
79
462
501
123
356
206
380
574
495
582

470
279
573
82
457

<b>№ рец.</b>
229
573
79
75
465
82
129
331
202
53
574
495
543
470
311
152



156
573
457

<b>№ рец.</b>
369
377
380
573
79
457
501
98
330
54
574
495
581
470
140
573
82
469

№ рец.
238
573
79
457
82
115
328
156
574
495
542
470
140
573
267
465

вания,

ИН 2.3/2.4.3590-20