

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Детским садом 103

Сидорова Д.Н. Тоскина



**Примерное 2-х недельное меню
для детей до 3-х лет с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании**

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | Энергетич. ценность(ккал) | № рецеп- туры |
|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|------------------------------|------------------|
| | | Б | Ж | | |
| Первая неделя | | | | | |
| Первый день | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Кашка "Нежная" (пшеничная) | 150 | 4,76 | 5,47 | 19,30 | 143,00 |
| Печенье | 14 | 8,00 | 18,00 | 65,00 | 61,35 |
| Какао с молоком | 160 | 3,68 | 3,60 | 12,30 | 100,80 |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 5 | 1,33 | 1,35 | 0,00 | 16,60 |
| Яйцо отварное 1/2 | 22 | 2,85 | 2,58 | 0,15 | 35,32 |
| Итого | 351,00 | 20,62 | 31,00 | 96,75 | 357,07 |
| Обед | | | | | |
| Горошек зеленый | 30 | 0,77 | 0,00 | 1,63 | 9,60 |
| Щи из свежей капусты | 150 | 1,16 | 2,55 | 5,46 | 47,00 |
| Сметана в 1 блюдо | 5 | 0,12 | 0,72 | 0,16 | 7,90 |
| Печень по-строгановски | 70 | 10,20 | 8,78 | 1,70 | 117,10 |
| Картофель тушеный | 120 | 1,56 | 4,60 | 13,66 | 97,34 |
| Напиток из сухофруктов | 150 | 0,40 | 0,00 | 14,40 | 57,60 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 25 | 1,87 | 0,25 | 14,50 | 61,75 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,52 | 18,40 | 92,80 |
| Итого | 565 | 19,28 | 17,42 | 69,91 | 491,09 |
| Усиленный полдник | | | | | |
| Салат нежный | 30 | 0,70 | 1,99 | 2,40 | 28,86 |
| Пудинг из творога | 115 | 16,00 | 9,70 | 18,00 | 219,00 |
| Кисломолочный продукт | 150 | 4,20 | 4,80 | 5,40 | 84,00 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,25 | 0,30 | 17,40 | 74,10 |
| Итого | 325,00 | 23,15 | 16,79 | 43,20 | 405,96 |
| Итого за первый день | | 63,05 | 65,21 | 209,86 | 1254,12 |
| Второй день | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша ячневая жидкая | 150 | 5,30 | 5,60 | 20,50 | 148,00 |
| Батон йодир | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 |
| Продукт для бутербродов(масло) | 5 | 0,05 | 3,60 | 0,03 | 32,80 |
| Молоко | 165 | 4,60 | 5,28 | 7,75 | 95,60 |
| Итого | 350 | 12,35 | 14,78 | 45,68 | 350,50 |
| Обед | | | | | |
| Салат овощной | 30 | 0,38 | 2,48 | 3,26 | 37,00 |
| Рассольник ленинградский | 180 | 1,65 | 5,00 | 12,70 | 94,00 |
| Сметана в1 блюдо | 5 | 0,12 | 0,72 | 0,16 | 7,90 |
| Мясо в первое блюдо | 12 | 2,64 | 0,56 | 0,00 | 13,10 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|-----|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Бигус (с мясом) | | 160 | 14,30 | 5,20 | 6,80 | 130,60 | 73 |
| Напиток апельсиновый | | 180 | 0,11 | 0,00 | 10,02 | 38,90 | 164 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,40 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2,25 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| | Итого | | 627,00 | 23,85 | 14,66 | 64,14 | 465,60 |
| | <i>Усиленный полдник</i> | | | | | | |
| Суфле из рыбы (горбуши) | | 80 | 14,10 | 7,70 | 4,00 | 144,70 | 61 |
| Икра свекольная | | 75 | 1,10 | 4,20 | 6,60 | 71,70 | 10 |
| Сок | | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 67,50 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 15 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 38,30 | |
| Хлеб ржаной | | 10 | 0,81 | 0,13 | 4,61 | 23,40 | |
| Фрукт | | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | |
| | Итого | | 480,00 | 17,71 | 12,13 | 48,91 | 402,60 |
| Итого за второй день | | | 53,91 | 41,57 | 158,73 | 1218,70 | |
| Третий день | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (пшеничная) | | 150 | 5,00 | 5,00 | 21,00 | 150,00 | 127 |
| Батон с каротином | | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Яйцо 1/4 | | 11 | 1,40 | 1,30 | 0,08 | 17,00 | 146 |
| Продукт для бутербродов (сыр) | | 5 | 1,33 | 1,35 | 0,00 | 16,60 | 27 |
| Кофейный напиток | | 155 | 3,20 | 3,50 | 10,50 | 85,00 | 197 |
| | Итого | | 351 | 13,33 | 11,45 | 48,98 | 342,70 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| Огурец | | 30 | 0,00 | 0,00 | 1,86 | 9,60 | 208 |
| Суп с мясными фрикадельками | | 150 | 5,58 | 3,65 | 9,90 | 92,50 | 38 |
| Колбаски витаминные (с курой) | | 54 | 8,14 | 9,60 | 2,80 | 131,75 | 93 |
| Рагу овощное | | 130 | 2,53 | 3,60 | 15,80 | 108,20 | 115 |
| Напиток из сока | | 160 | 0,07 | 0,00 | 13,40 | 52,40 | 166 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 10 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 24,70 | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,40 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | |
| | Итого | | 564,00 | 19,52 | 17,35 | 63,36 | 489,15 |
| | <i>Усиленный полдник</i> | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | | 30 | 0,30 | 2,00 | 4,50 | 36,50 | 6 |
| Сырники запеченные | | 100 | 16,36 | 9,90 | 14,90 | 212,30 | 201 |
| Кисломолочный продукт | | 150 | 4,20 | 4,80 | 5,40 | 84,00 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 10 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 24,70 | |
| Соус молочный сладкий | | 30 | 1,00 | 2,10 | 3,90 | 36,80 | 152 |
| Фрукт | | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | |
| | Итого | | 470,00 | 23,56 | 18,90 | 47,40 | 451,30 |
| Итого за третий день | | | 56,41 | 47,70 | 159,74 | 1283,15 | |
| Четвертый день | | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (манная) | | 150 | 5,00 | 5,60 | 18,00 | 143,05 | 130 |
| Батон йодированный | | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Продукт для бутербродов (масло) | | 5 | 0,05 | 5,00 | 0,10 | 32,00 | 27 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Яйцо 1/2 | | 22 | 2,80 | 2,60 | 0,16 | 34,00 | 146 |
| Чай с молоком | | 150 | 2,40 | 3,60 | 10,05 | 84,20 | 196 |
| | Итого | 357,00 | 12,65 | 17,10 | 45,71 | 367,35 | |
| | | | | | | | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| Кукуруза | | 25 | 0,50 | 0,00 | 2,75 | 12,50 | 121 |
| Суп-пюре из гороха | | 150 | 0,89 | 4,27 | 17,80 | 98,20 | 45 |
| Птица в 1 блюдо | | 9 | 2,70 | 3,20 | 0,00 | 40,00 | 30 |
| Гуляш | | 40/40 | 12,6 | 5,1 | 3,24 | 107,44 | 90 |
| Картофельное пюре | | 120 | 2,57 | 3,73 | 17,60 | 109,20 | 104 |
| Компот из кураги | | 160 | 0,08 | 0,00 | 13,32 | 54,25 | 159 |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,40 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 10 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 24,70 | |
| | Итого | 504,00 | 22,54 | 16,80 | 74,31 | 516,29 | |
| | <i>Усиленный полдник</i> | | | | | | |
| Рыба в омлете | | 128 | 16,50 | 5,50 | 1,64 | 177,10 | 59 |
| Морковь тушеная | | 120 | 2,40 | 3,70 | 10,30 | 82,80 | 107 |
| Сок | | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 67,50 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 10 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 24,70 | |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| | | | | | | | |
| | Итого | 428,00 | 21,32 | 9,56 | 41,94 | 398,50 | |
| Итого за четвертый день | | | 56,51 | 43,46 | 161,96 | 1282,14 | |
| | | | | | | | |
| | Пятый день | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (гречневая) | | 150 | 5,90 | 5,80 | 24,00 | 172,50 | 127 |
| Чай с лимоном | | 160 | 0,00 | 0,00 | 7,92 | 30,60 | 161 |
| Батон с каротином | | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Продукт для бутербродов (сыр) | | 7 | 1,86 | 1,89 | 0,00 | 23,20 | 27 |
| Продукт для бутербродов (масло) | | 5 | 0,05 | 5,00 | 0,10 | 32,00 | 27 |
| | | | | | | | |
| | Итого | 352,00 | 10,21 | 12,99 | 49,42 | 332,40 | 342,00 |
| | | | | | | | |
| | <i>Обед</i> | | | | | | |
| Салат свекольный | | 30 | 0,40 | 0,00 | 3,60 | 15,50 | 1 |
| Суп из овощей | | 150 | 1,14 | 2,87 | 6,75 | 51,60 | 36 |
| Сметана в 1 блюдо | | 5 | 0,12 | 0,72 | 0,16 | 7,90 | 30 |
| Птица в 1 блюдо | | 9 | 2,70 | 3,20 | 0,00 | 40,00 | 30 |
| Бифштекс Крепыш | | 60 | 12,74 | 9,19 | 3,96 | 161,00 | 88 |
| Капуста тушеная | | 120 | 2,10 | 3,98 | 8,28 | 80,03 | 105 |
| Компот из свеж ябл | | 180 | 0,00 | 0,00 | 14,76 | 39,05 | 160 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,20 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | |
| | Итого | 594,00 | 22,40 | 20,48 | 55,91 | 487,88 | |
| | <i>Усиленный полдник</i> | | | | | | |
| Картофель запеченный с яйцом | | 100 | 6,11 | 6,82 | 14,90 | 141,80 | 116 |
| Сдоба обыкновенная | | 50 | 3,94 | 3,08 | 26,66 | 155,90 | 175 |
| Молоко | | 150 | 4,18 | 4,78 | 7,04 | 86,90 | 211 |
| Фрукт | | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--|
| | Итого | | 450,00 | 15,13 | 14,68 | 61,50 | 441,60 | |
| Итого за пятый день | | | | 47,74 | 48,15 | 166,83 | 1261,88 | |
| | | | | | | | | |
| Итого за 1-5 день | | | | 277,62 | 246,09 | 857,12 | 6299,99 | |
| Среднее значение за 1-5 день | | | | 55,52 | 49,22 | 171,42 | 1260,00 | |
| Среднее по завтраку за 1-5 день | | | | 13,83 | 17,46 | 57,31 | 350,00 | |
| Среднее обед за 1-5 день | | | | 21,52 | 17,34 | 65,53 | 490,00 | |
| Среднее ус. Полдник за 1-5 день | | | | 20,17 | 14,41 | 48,59 | 419,99 | |
| Вторая неделя | | | | | | | | |
| Шестой день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Кашка Нежная (пшенная) | | 150 | 4,76 | 5,47 | 19,30 | 143,00 | 127 | |
| Печенье | | 14 | 8,00 | 18,00 | 65,00 | 61,35 | | |
| Яйцо 1/2 | | 22,5 | 2,85 | 2,58 | 0,15 | 35,32 | 146 | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | | 5 | 1,33 | 1,35 | 0,00 | 16,60 | 27 | |
| Кофейный напиток | | 160 | 3,40 | 3,60 | 11,00 | 88,20 | 197 | |
| Итого | | 351,50 | 20,34 | 31,00 | 95,45 | 344,47 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Икра овощная (кабачковая) | | 30 | 0,30 | 2,10 | 2,10 | 28,50 | 121 | |
| Борщ | | 150 | 1,00 | 2,40 | 5,60 | 47,60 | 32 | |
| Мясо в первое блюдо | | 12 | 2,64 | 0,56 | 0,00 | 13,10 | 30 | |
| Сметана в 1 блюдо | | 5 | 0,12 | 0,72 | 0,16 | 7,90 | 30 | |
| Суфле из печени | | 60 | 7,55 | 3,38 | 6,00 | 88,15 | 102 | |
| пюре Розовое | | 120 | 2,57 | 3,22 | 17,60 | 109,66 | 108 | |
| Подлив | | 30 | 0,26 | 1,10 | 1,51 | 17,20 | 148 | |
| Напиток из сухофруктов | | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,28 | 69,60 | 158 | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,24 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | | |
| итого | | 627,00 | 18,13 | 14,00 | 68,65 | 474,51 | | |
| Усиленный полдник | | | | | | | | |
| Рулет из рыбы | | 64 | 9,90 | 6,97 | 6,79 | 131,15 | 60 | |
| Рагу овощное | | 110 | 2,14 | 3,04 | 13,36 | 91,55 | 115 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 45 | 3,37 | 0,45 | 26,10 | 111,15 | | |
| Сок | | 180 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 80,40 | 203 | |
| Итого | | 399,00 | 15,41 | 10,46 | 64,25 | 414,25 | | |
| Итого за шестой день | | | | 53,88 | 55,46 | 228,35 | 1233,23 | |
| Седьмой день | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| Кашка рисовая | | 150 | 5,00 | 5,70 | 21,00 | 153,00 | 131 | |
| Батон с каротином | | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | | |
| Продукт для бутербродов(масло) | | 5 | 0,05 | 5,00 | 0,10 | 32,00 | 27 | |
| Чай с молоком | | 180 | 3,27 | 4,36 | 11,99 | 101,60 | 196 | |
| Итого | | 365,00 | 10,72 | 15,36 | 50,49 | 360,70 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| Салат "Бурячок" | | 30 | 0,33 | 2,00 | 2,20 | 27,00 | 11 | |
| Суп с зеленым горошком | | 150 | 1,50 | 2,62 | 9,75 | 69,40 | 43 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Гуляш из мяса | | 40/40 | 12,6 | 5,1 | 3,24 | 107,44 | 70 |
| Картофель отварной | | 120 | 2,49 | 3,10 | 21,36 | 122,80 | 112 |
| Компот из изюма | | 150 | 0,20 | 0,00 | 17,23 | 66,43 | 159 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,24 | 0,52 | 14,80 | 92,80 | |
| | Итого | 490,00 | 20,36 | 13,34 | 68,58 | 485,87 | |
| | | | | | | | |
| | Усиленный полдник | | | | | | |
| Морковь отварная | | 25 | 0,32 | 0,00 | 1,80 | 7,70 | 203 |
| Пирог из творога "Венгерский" | | 110 | 15,05 | 11,30 | 21,00 | 231,50 | 141 |
| Фрукт | | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | |
| Кисломолочный продукт | | 150 | 4,20 | 4,77 | 5,39 | 86,90 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 20 | 1,50 | 0,20 | 11,60 | 49,40 | |
| | Итого | 455,00 | 21,97 | 16,27 | 52,69 | 432,50 | |
| Итого за седьмой день | | | 53,05 | 44,97 | 171,76 | 1279,07 | |
| | | | | | | | |
| | Восьмой день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| Батон йодированный | | 30 | 2,40 | 0,30 | 17,40 | 74,10 | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | | 10 | 1,33 | 1,57 | 20,30 | 32,20 | 27 |
| Каша жидкая молочная (ячневая) | | 150 | 5,16 | 5,70 | 21,08 | 152,00 | 130 |
| Какао с молоком | | 160 | 3,68 | 3,60 | 12,30 | 95,00 | 198 |
| | Итого | 350,00 | 12,57 | 11,17 | 71,08 | 353,30 | |
| | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | |
| Огурец | | 30 | 0,48 | 0,00 | 1,80 | 3,60 | 208 |
| Суп картоф с макар. издел. | | 150 | 1,80 | 2,70 | 12,45 | 80,00 | 42 |
| Птица в 1 блюдо | | 9 | 2,70 | 3,20 | 0,00 | 40,00 | 30 |
| Бигус (с птицей) | | 160 | 17,70 | 20,30 | 7,70 | 222,70 | 73 |
| Напиток из шиповника | | 150 | 0,60 | 0,00 | 14,90 | 62,00 | 162 |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 20 | 1,50 | 0,20 | 11,60 | 49,40 | |
| | Итого | 539,00 | 26,40 | 26,66 | 57,65 | 504,10 | |
| | | | | | | | |
| | Усиленный полдник | | | | | | |
| Овощная горка | | 40 | 0,49 | 2,50 | 3,13 | 37,80 | 5 |
| Запеканка рыбная с яйцом | | 100 | 9,50 | 7,40 | 5,96 | 164,70 | 67 |
| Сок | | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 67,50 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Фрукт | | 200 | 1,20 | 0,00 | 17,20 | 76,00 | |
| | Итого | 520,00 | 13,49 | 10,18 | 58,69 | 420,00 | |
| Итого за восьмой день | | | 52,46 | 48,01 | 187,42 | 1277,40 | |
| | | | | | | | |
| | Девятый день | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (геркулесо) | | 150 | 5,20 | 5,60 | 21,00 | 155,20 | 130 |
| Батон с каротином | | 35 | 2,80 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | |
| Яйцо 1/4 | | 11 | 1,40 | 1,30 | 0,08 | 17,00 | 146 |
| Повидло | | 7 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 36,45 | 27 |
| Кофейный напиток | | 150 | 3,18 | 3,37 | 10,35 | 82,50 | 197 |
| | Итого | 353,00 | 12,58 | 10,57 | 56,23 | 377,15 | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|--|
| | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | |
| Кукуруза | | 30 | 0,60 | 0,00 | 3,30 | 10,55 | 121 | |
| Свекольник | | 150 | 1,20 | 2,55 | 8,70 | 57,90 | 33 | |
| Мясо в 1 блюдо | | 12 | 2,64 | 0,56 | 0,00 | 13,10 | 30 | |
| Сметана в 1 блюдо | | 5 | 0,12 | 0,72 | 0,16 | 7,90 | 30 | |
| Запеканка картофель с мясом | | 130 | 13,01 | 14,50 | 17,60 | 162,00 | 75 | |
| Соус сметанный | | 30 | 0,54 | 3,12 | 1,56 | 17,86 | 151 | |
| Напиток из сока | | 180 | 0,08 | 0,00 | 15,60 | 57,80 | 166 | |
| Хлеб ржаной | | 40 | 3,20 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 20 | 1,50 | 0,20 | 11,60 | 49,40 | | |
| | Итого | 597,00 | 22,89 | 22,17 | 76,92 | 469,31 | | |
| | Усиленный полдник | | | | | | | |
| Салат фруктовый | | 40 | 0,22 | 0,00 | 8,25 | 34,40 | 26 | |
| Ленивые вареники | | 126 | 15,30 | 11,00 | 22,70 | 252,25 | 142 | |
| Кисломолочный продукт | | 135 | 3,78 | 4,30 | 4,86 | 77,40 | 199 | |
| Яйцо 1/4 | | 11 | 1,40 | 1,30 | 0,08 | 17,00 | | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 10 | 0,80 | 0,10 | 5,80 | 24,70 | | |
| | Итого | 322,00 | 21,50 | 16,70 | 41,69 | 405,75 | | |
| | Итого за девятый день | | 56,97 | 49,44 | 174,84 | 1252,21 | | |
| | Десятый день | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | |
| Каша молочная "Ассорти" | | 150 | 6,00 | 6,50 | 23,00 | 174,00 | 126 | |
| Батон йодированный | | 35 | 2,80 | 0,30 | 20,00 | 86,00 | | |
| Продукт для бутербродов(сыр) | | 5 | 1,33 | 1,35 | 0,00 | 16,60 | 27 | |
| Молоко | | 160 | 4,16 | 4,47 | 6,83 | 37,80 | 211 | |
| | Итого | 350,00 | 14,29 | 12,62 | 49,83 | 314,40 | | |
| | Обед | | | | | | | |
| Салат Нежный | | 30 | 1,25 | 2,49 | 9,08 | 42,40 | 21 | |
| Суп картофельный с клецками | | 150 | 2,40 | 3,15 | 14,48 | 87,12 | 41 | |
| Суфле из птицы | | 50 | 10,70 | 9,90 | 1,85 | 141,60 | 92 | |
| Пюре из свеклы | | 100 | 2,00 | 3,30 | 10,30 | 73,80 | 109 | |
| Напиток из сухофруктов | | 180 | 0,45 | 0,00 | 17,28 | 69,05 | 158 | |
| Хлеб ржаной | | 30 | 2,40 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 25 | 1,00 | 0,13 | 7,25 | 32,25 | | |
| | Итого | 565,00 | 20,20 | 19,37 | 74,04 | 516,22 | | |
| | Усиленный полдник | | | | | | | |
| Омлет натурал. | | 60 | 4,80 | 6,40 | 1,70 | 81,60 | 145 | |
| Расстегай московский | | 70 | 8,00 | 4,60 | 23,90 | 172,00 | 169 | |
| Кисель из концентрата | | 150 | 0,01 | 0,00 | 18,24 | 67,50 | 167 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 20 | 1,50 | 0,20 | 11,60 | 49,40 | | |
| Фрукт | | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | | |
| | Итого | 450,00 | 15,21 | 11,20 | 68,34 | 427,50 | | |
| | Итого за десятый день | | 49,70 | 43,19 | 192,21 | 1258,12 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------|--|--------|--------|---------|----------|--|
| | Итого за 6-10 день | | 266,06 | 241,07 | 954,58 | 6300,03 | |
| Среднее | за 6-10 день | | 53,21 | 48,21 | 190,92 | 1260,01 | |
| Среднее по завтраку | за 6-10 день | | 14,10 | 16,14 | 64,62 | 350,00 | |
| Среднее обед | за 6-10 день | | 21,60 | 19,11 | 69,17 | 490,00 | |
| Среднее усиленный полдник | за 6-10 ден | | 17,52 | 12,96 | 57,13 | 420,00 | |
| | | | | | | | |
| | Итого за 10 дней | | 543,68 | 487,16 | 1811,70 | 12600,02 | |
| Среднее значение | за 10 дней | | 54,37 | 48,72 | 181,17 | 1260,00 | |
| Среднее по завтраку | за 10 дней | | 13,97 | 16,80 | 60,96 | 350,00 | |
| Среднее обед | за 10 дней | | 21,56 | 18,22 | 67,35 | 490,00 | |
| Среднее усиленный полдник | за 10 дней | | 18,85 | 13,69 | 52,86 | 420,00 | |
| | | | | | | | |

В питании воспитанников ДОУ используется хлеб витаминизированный "Валетек", иодированная соль, батоны с каротином, иодированным белком. Проводится ежедневная "С"-витаминизация 3-х блюд.

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы.