

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ №78 «Ивушка»



И.В. Куликова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ №78 «Ивушка»

ДЕТСАД (с 3-х до 7-ми лет)

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ

(Основание СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Сургут

2024

Утверждаю:

Заведующий



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	99/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	11,70	93,06	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	54	409	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая консерв.	50	0,83	3,28	3,85	48,20	361/1
	Суп картофельный с рыбными фрикаде	180	7,18	6,10	11,04	107,65	40/3
	Жаркое по-домашнему	220	14,90	15,91	29,30	279,75	153/3
	Компот из изюма	180	0,37	0,08	15,02	62,26	2/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	27	26	84	619	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	20/1
	Гренки с сыром	40	5,31	6,04	16,49	101,48	5/1
	Банан	60	0,90	0,06	11,52	50,22	344/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	11	12	35	253	
УЖИН			0	0	0	0	
	Суфле из печени	80	15,34	9,64	5,39	169,57	171/3
	Рис припущенный с маслом	150	3,90	4,90	40,78	202,80	2/1
	Соус красный основной	40	0,55	1,50	3,21	28,51	228/3
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	7,01	28,01	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	24	17	81	557	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1995	75	72	264	1881	

Утверждаю:

Заведующий

Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	27,62	209,33	84/1
	Кофейный напиток без молока	200	0,32	0,06	7,53	31,93	34/1
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	14	17	51	416	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Огурец порционный свежий	50	0,34	0,05	0,92	5,46	56/1
	Борщ	180	2,23	4,93	13,97	109,11	25/3
	Куры порционные	80	16,29	14,02	0,78	194,49	181/3
	Картофельное пюре	130	3,19	4,94	20,85	140,60	9/1
	Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,15	8,98	38,15	33/1
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	26	26	71	617	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	27,30	370/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	347/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	8	11	22	215	
УЖИН							
	Салат из яблок, бананов и апельсинов	60	0,81	0,18	13,43	58,64	34/7
	Суфле морковно-творожное	150	11,28	6,37	21,92	190,03	15/5
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	232/2
	Кисель молочный	180	5,25	5,76	19,07	149,11	9/2
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	21	16	80	547	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1936	69	70	233	1838	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Апельсины	60	0,54	0,12	4,86	22,68	348/1
	Каша пшенная молочная	200	7,26	8,53	28,72	220,63	96/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,34	10,75	85,56	7/3
	Батон с маслом слив., сыр	50	6,50	8,76	15,49	166,70	322/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	17	21	60	496	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из огурцов и помидоров	50	0,48	3,38	1,82	39,53	12/2
	Рассольник	180	4,01	6,55	14,75	133,99	50/2
	Бефстроганов из мяса	80	11,92	14,81	4,10	197,31	148/3
	Макаронные изделия отварные	130	4,77	4,19	30,39	118,26	256/11
	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	19,40	77,60	395/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	25	30	95	691	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	2/1
	Пирожок с капустой	110	6,55	7,97	35,87	201,26	2/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	12	12	43	293	
УЖИН							
	Рыбные фрикадельки	70	11,41	2,39	3,43	80,76	147/1
	Картофель в сметане	150	4,01	5,73	30,03	132,64	24/1
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	6,31	25,67	19/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	19	9	65	286	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2020	74	73	273	1886	

Утверждаю:
Заведующий *И. В. Куликова*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	200	6,87	8,06	33,39	233,60	91/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	10,71	83,22	4/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	60	428	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеной капусты	50	0,96	4,26	3,45	56,04	44/2
	Свекольник с яйцом	180	3,76	6,55	12,85	125,25	34/3
	Суфле куриное	70	15,41	16,70	2,38	221,53	183/3
	Картофель аппетитный	130	3,37	3,73	21,92	134,76	11/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,54	0,05	14,36	59,99	2/2
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	26	32	70	675	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	6/1
	Зефир	30	0,24	0,03	23,49	95,19	335/1
	Банан	80	1,20	0,08	15,36	66,96	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	6	5	58	300	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из тушеной моркови на молоке	60	1,17	2,45	7,50	56,64	39/1
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	21,60	240,80	10/3
	Соус молочный сладкий	40	0,91	2,12	6,08	47,05	369/1
	Кисель из клюквы (брусники)	200	0,17	0,05	12,75	52,07	27/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	32	16	58	443	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1935	77	69	256	1890	

Утверждаю:

Заведующий

Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

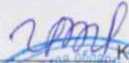
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	26,21	201,72	90/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	11,28	92,35	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	17	21	53	468	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Помидор свежий	50	0,53	0,10	1,84	10,37	54/1
	Суп рисовый с чесноком	180	3,53	5,10	13,51	113,89	60/2
	Бигус с мясом	220	14,67	15,42	10,39	288,80	77/2
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,60	0,13	10,42	45,29	392/9
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	23	22	61	583	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	20/1
	Ватрушка с джемом	70	4,89	5,51	39,06	225,21	289/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	11	46	327	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рыба под овощами	200	15,64	8,49	17,43	208,59	144/1
	Чай полусладкий	200	0,00	0,00	8,00	32,01	6/3
	Конфеты	18	0,35	0,36	2,45	14,43	350/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	468	20	10	53	379	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1934	71	64	223	1801	

Утверждаю:
Заведующий Куликова И. В.

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Апельсины	60	0,54	0,12	4,86	22,68	348/1
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	93/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,23	13,05	93,87	10/3
	Батон с маслом слив., сыр	50	6,50	8,76	15,49	166,70	322/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	17	21	58	489	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат картофельный с соленым огурцо	50	1,01	3,48	6,85	62,75	7/1
	Суп крестьянский с пшеном	180	4,29	6,64	15,24	137,85	42/3
	Рулет мясной с яйцом	80	14,83	14,28	3,57	141,96	169/3
	Гарнир свекольно-морковный	130	2,75	6,53	14,63	128,12	334/1
	Напиток из шиповника	180	0,48	0,20	11,75	50,68	29/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	27	32	77	646	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	2/1
	Булочка российская	70	5,81	4,79	38,81	221,52	457/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	9	46	313	
УЖИН							
	Сердце в соусе	100	17,07	8,47	7,08	106,86	361/8
	Картофельное пюре	150	3,70	5,87	24,11	113,97	9/1
	Чай не сладкий	180	0,00	0,00	0,02	0,07	6/3
	Мармелад	15	0,02	0,24	11,16	46,86	371/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	495	25	16	67	392	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2005	80	78	258	1883	

Утверждаю:
Заведующий  Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша пшеничная молочная	200	6,91	7,99	27,03	207,65	91/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	11,28	92,35	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	18	21	54	474	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеного перца	50	0,54	3,35	3,03	44,40	36/4
	Суп овощной	180	2,24	4,93	13,31	106,52	35/3
	Плов с курами	200	18,56	20,28	37,26	304,83	180/3
	Компот из клюквы (брусники)	180	0,12	0,05	7,84	32,22	22/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	24	30	76	565	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	/1
	Груша	70	0,28	0,21	7,21	31,85	370/1
	Пряник	45	2,66	2,12	33,75	134,66	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	295	9	10	43	264	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из яблок, бананов и апельсинов	60	0,81	0,18	13,43	58,64	34/7
	Сырники творожные	150	33,12	9,92	25,09	322,07	7/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	232/2
	Кисель из ягодного концентрата	200	0,11	0,08	1,69	7,88	25/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	38	14	65	538	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1961	89	74	249	1884	

Утверждаю:
Заведующий  Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	200	5,92	7,92	28,37	208,46	98/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,51	3,58	12,70	97,05	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	16	57	417	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая св.	50	0,50	3,45	2,90	44,71	2/2
	Суп сырный	180	6,24	7,55	15,24	123,76	18/5
	Печень в сметанном соусе	90	13,47	7,39	5,97	144,17	97/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	5,00	35,33	208,50	256/11
	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	19,40	77,60	395/3
	Хлеб (пшеничный/столичный)	50	3,83	1,06	24,87	124,34	575/11
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	30	24	104	723	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	6/1
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	82/11
	Вафли	25	0,70	0,83	19,33	87,53	356/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	265	6	6	45	252	
УЖИН			0	0	0	0	
	Расстегай с рыбой	75	11,59	6,99	23,47	203,13	312/1
	Винегрет	150	3,57	5,40	16,32	128,10	30/1
	Чай с шиповником	200	0,34	0,14	10,84	45,96	26/3
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	18	13	66	455	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1955	65	60	281	1890	

Утверждаю:
Заведующий  Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: дети 3- 7 л МБДОУ №78 Ивушка

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Мандарин	60	0,48	0,12	4,50	21,00	
	Гречка на молоке	200	6,52	8,26	21,80	187,65	43/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	10,71	83,22	4/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	495	12	16	53	403	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Помидор свежий	50	0,53	0,10	1,84	10,37	54/1
	Рыба в бульоне с гренками	180	13,10	3,67	14,96	145,18	41/3
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,50	15,81	24,95	299,77	153/3
	Компот из свежих яблок и груш	180	0,18	0,16	9,61	40,64	24/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	32	21	76	625	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	20/1
	Булочка дорожная	70	4,75	4,14	40,13	216,73	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	10	47	318	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из консер. кукурузы	60	2,11	4,38	10,75	90,87	6/4
	Запеканка из риса с творогом	150	19,31	9,24	28,55	204,56	6/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	232/2
	Кисель из отвара шиповника	200	0,38	0,14	14,84	62,12	28/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	25	18	79	507	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2015	80	65	266	1896	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	82/11
	Омлет натуральный с маслом	125	13,28	18,94	2,44	203,36	110/1
	Какао с молоком	200	3,48	3,70	11,28	92,35	7/3
	Батон с маслом слив., сыр	50	6,50	8,76	15,49	166,70	322/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	24	32	35	489	
10 ЧАСОВ							
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	342/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Икра овощная сборная	50	0,61	3,44	3,62	47,85	11/2
	Суп картофельный с мясными фрикаде	180	6,64	8,10	9,69	138,08	39/1
	Гуляш мясной	100	11,84	13,82	4,13	128,09	152/3
	Гарнир перловый	130	4,50	4,16	32,18	184,11	3/1
	Напиток из сухих фруктов	180	0,32	0,07	5,00	21,89	20/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	28	31	79	644	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	2/1
	Крендель в сахаре	70	6,03	5,54	45,03	254,06	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	53	346	
УЖИН							
	Рыбное суфле	80	11,37	8,89	1,52	131,39	110/2
	Капуста тушеная с томатом	150	3,15	4,37	9,67	90,60	10/1
	Чай не сладкий	200	0,00	0,00	0,02	0,07	6/3
	Конфеты	18	0,35	0,36	2,45	14,43	350/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	498	19	15	39	361	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1973	82	87	216	1883	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19729	763	710	2519	18724	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1973	76	71	252	1872	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		15	32	55	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.

- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 9 Сборник технологических нормативов, рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. под ред. Могильного М. П. и В.А. Тутельяна 2015 г
- 11 "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, лечебно-профилактических учреждений" Пермь 2021