

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад №8 «Сказка»
 **С.И. Мальцева**
«13» мая 2024г.



Примерное
10-дневное меню
для питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, с 3 до 7 лет
посещающих дошкольные образовательные учреждения
Гурьевского района с 12-часовым пребыванием

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------|---------|-----|-----|-----|-----|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|
| Т.к.№101 Суп из зеленого горошка | 200 | 250 | | | | | 3,54 | 4,4 | 13,99 | 109,4 | 4,43 | 5,5 | 17,49 | 136,75 |
| Горошек консервированный | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Крупа манная | | | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 20 | 25 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 65 | 80 | 45 | 56 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Вода | | | 120 | 150 | 120 | 150 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 1,85 | 5,67 | 10,97 | 102,0 | 1,85 | 5,67 | 10,97 | 102,0 |
| Т.к.№136 Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| Чай | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 180 | 200 | 180 | 200 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за весь день: | 1610 гр | 1956 гр | | | | | 63,76 | 55,36 | 333,79 | 2123,04 | 74,25 | 69,07 | 395,79 | 2535,17 |

Примерное циклическое меню

Неделя первая: вторник

| Наименование | Выход блюд | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
|--|---------------|-----|--------|------|-------|------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Б | Ж | У | кКал | Б | Ж | У | кКал |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№84 Каша «Дружба» молочная | 150 | 200 | | | | | 3,88 | 4,82 | 17,32 | 125,63 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201,0 |
| Молоко | | | 140 | 180 | 140 | 180 | | | | | | | | |
| Рис | | | 9 | 13 | 9 | 13 | | | | | | | | |
| Пшено | | | 8 | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 5 | 2 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 20 | 30 | | | | | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68,0 | 1,84 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| Т.к.№248 Какао на молоке | 150 | 200 | | | | | 1,2 | 1,3 | 13,0 | 90,0 | 1,33 | 1,44 | 14,44 | 100,0 |
| Какао-порошок | | | 1 | 1,2 | 1 | 1,2 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 9 | 12 | 9 | 12 | | | | | | | | |
| Вода | | | 40 | 75 | 40 | 75 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 100 | 110 | 100 | 110 | | | | | | | | |
| 10 ч. Сок или свежие фрукты | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№269 Винегрет | 45 | 80 | | | | | 0,72 | 2,34 | 3,78 | 41,18 | 1,29 | 4,15 | 6,72 | 73,21 |
| Капуста | | | 50 | 75 | 38 | 56 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 65 | 86 | 45 | 60 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 50 | 60 | 40 | 48 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 3 | 4 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | | | 6 | 11 | 5 | 7 | | | | | | | | |
| Огурцы соленые | | | 10 | 18 | 8 | 14 | | | | | | | | |
| Свекла | | | 50 | 65 | 40 | 52 | | | | | | | | |
| Т.к.№88 Суп гороховый на курином бульоне | 150 | 200 | | | | | 3,3 | 2,7 | 9,66 | 86,24 | 4,4 | 3,56 | 12,88 | 114,98 |
| Мясо птицы | | | 25 | 30 | 20 | 24 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 63 | 68 | 38 | 41 | | | | | | | | |
| Горох | | | 8 | 8 | 8 | 8 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 15 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Вода | | | 120 | 150 | 120 | 150 | | | | | | | | |
| Т.к.№279 Рыба под омлетом | 180 | 250 | | | | | 16 | 12,07 | 8,58 | 190,0 | 22,22 | 16,76 | 11,92 | 263,89 |
| Минтай | | | 80 | 105 | 65 | 85 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 80 | 90 | 80 | 90 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 6 | 8 | 6 | 8 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 1 шт. | 1шт | 1шт. | 1шт. | | | | | | | | |
| Мука | | | 8 | 8 | 10 | 10 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 50 | 60 | | | | | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 3,68 | 11,33 | 21,93 | 204,0 |
| Т.к.№241 Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 200 | | | | | 0,38 | 0 | 17,85 | 67,5 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90,0 |
| Смесь сухофруктов | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Витамин С | | | 0,035 | 0,05 | 0,03 | 0,05 | | | | | | | | |
| Вода | | | 145 | 190 | 145 | 190 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ Булочка заказная | 35 | 35 | | | | | 4,1 | 8,95 | 21,4 | 184,7 | 4,1 | 8,95 | 21,4 | 184,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---------|-----|-----|-----|-----|--------|-------|---------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Т.к.№251 Кефир | 160 | 180 | | | | | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 4,35 | 4,8 | 6 | 88,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№77 Рагу из овощей | 150 | 200 | | | | | 4,9 | 7,34 | 11,7 | 130,9 | 5,7 | 8,6 | 13,7 | 139,0 |
| Картофель | | | 120 | 160 | 72 | 112 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 80 | 100 | 64 | 80 | | | | | | | | |
| Лук | | | 14 | 20 | 12 | 17 | | | | | | | | |
| Капуста | | | 65 | 100 | 49 | 75 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 30 | 40 | 30 | 40 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 6 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| Т.к.№1/6 Бутерброд с маслом | 30/5 | 30/5 | 30 | 30 | 30 | 30 | 1,86 | 7,72 | 10,98 | 120,7 | 1,86 | 7,72 | 10,98 | 120,7 |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№209 Яйцо вареное ½ шт. | ½ шт. | ½ шт. | | | | | 2,05 | 1,8 | 0,15 | 26,5 | 2,05 | 1,8 | 0,15 | 26,5 |
| Т.к.№136 Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| Чай | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 180 | 200 | 180 | 200 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за весь день: | 1655 гр. | 2040 гр | | | | | 45,5 6 | 64,07 | 172,6 5 | 1579,8 | 60,38 | 82,65 | 209,78 | 1827,62 |

Примерное цикличное меню

Неделя первая: среда

| Наименование | Выход блюд | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
|---|---------------|-------------|--------|-----|-------|-----|-------------------|-------------|--------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Б | Ж | У | кКал | Б | Ж | У | кКал |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 99 Каша ячневая молочная | 150 | 200 | | | | | 4,98 | 5,69 | 21,1 | 153,0 | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204,0 |
| Молоко | | | 140 | 180 | 140 | 180 | | | | | | | | |
| Крупа ячневая | | | 18 | 25 | 19 | 25 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1/6 Бутерброд с маслом | 20/5 | 30/5 | | | | | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204,0 | 1,86 | 7,72 | 10,98 | 120,7 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№253 Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | | | | | 1,3 | 1,24 | 12,8 | 91,28 | 1,33 | 1,44 | 14,44 | 100,0 |
| Кофейный напиток | | | 1,2 | 1,5 | 1,2 | 1,5 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 9 | 12 | 9 | 12 | | | | | | | | |
| Вода | | | 85 | 104 | 85 | 104 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 80 | 90 | 80 | 90 | | | | | | | | |
| 10 ч. Сок или свежие фрукты | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 75 Икра морковная | 45 | 60 | | | | | 3,4 | 3,66 | 14,5 | 52,5 | 5,55 | 7,47 | 26,08 | 192,0 |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 65 | 80 | 52 | 64 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Томат | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Т.к.№27 Борщ со сметаной на костном бульоне | 150 | 200 | | | | | 2,12 | 3,9 | 10,2 | 75,9 | 2,82 | 5,04 | 11,36 | 93,6 |
| Говядина на кости | | | 35 | 45 | 25 | 33 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 60 | 80 | 42 | 56 | | | | | | | | |
| Капуста | | | 50 | 60 | 37 | 45 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 15 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| Свекла | | | 40 | 60 | 32 | 48 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Вода | | | 120 | 150 | 120 | 150 | | | | | | | | |
| Т.к.№204 Макароны отварные | 100 | 150 | | | | | 25,6 1 | 3,66 | 138,4 1 | 689,33 | 2,82 | 5,04 | 11,36 | 93,6 |
| Макароны | | | 28 | 35 | 28 | 35 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№ Гуляш из говядины | 70 | 80 | | | | | 13,0 4 | 13,5 | 3,44 | 187,32 | 14,9 | 15,43 | 3,93 | 214,08 |
| Говядина | | | 95 | 104 | 68 | 75 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Томат | | | 6 | 8 | 6 | 8 | | | | | | | | |
| Мука | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 50 | 60 | | | | | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 3,68 | 11,33 | 21,93 | 204,0 |
| Т.к.№241 Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 200 | | | | | 0,38 | 0 | 17,85 | 67,5 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90,0 |
| Смесь сухофруктов | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|---------|---------|-----------|---------|-----------|-------|------------|--------|------------|-------|-------|---------|
| Витамин С | | | 0,035 | 0,05 | 0,03 5 | 0,05 | | | | | | | | |
| Вода | | | 145 | 190 | 145 | 190 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 151 Печенье | 15 | 30 | | | | | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 |
| Т.к.№255 Молоко | 180 | 200 | | | | | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | 4,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ Салат из отварного картофеля и зеленого горошка | 80 | 100 | | | | | 1,6 | 7,2 | 7,98 | 108,66 | 1,6 | 7,2 | 7,98 | 108,66 |
| Картофель | | | 80 | 100 | 56 | 70 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 50 | 60 | 40 | 48 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Зеленый горошек | | | 17 | 20 | 17 | 20 | | | | | | | | |
| Огурец соленый | | | 17 | 22 | 17 | 22 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 5 | 7 | 5 | 7 | | | | | | | | |
| Т.к.№117 Творожная запеканка со сгущенным молоком | 100/ 30 | 140/ 40 | | | | | 10,8 | 11,5 | 31,13 | 343,27 | 19,6 | 16,7 | 43,1 | 405,3 |
| Творог не более 9% жирности | | | 75 | 105 | 74 | 104 | | | | | | | | |
| Крупа манная | | | 6 | 9 | 6 | 9 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 15 | 10 | 15 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | ¼ шт | ¼ шт | ¼ шт | ¼ шт | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Молоко сгущенное | | | 30 | 40 | 30 | 40 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 24 | 34 | 24 | 34 | | | | | | | | |
| Т.к.№136 Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| Чай | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 180 | 200 | 180 | 200 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за весь день: | 1670 гр. | 2045 гр. | | | | | 76,7 5 | 71,84 | 341,8 9 | 2379,2 | 104,0 7 | 84,92 | 451,2 | 3020,22 |

Примерное цикличное меню

Неделя первая: четверг

| Наименование | Выход блюд | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
|---|---------------|-------------------|-------------|------------|-----------|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Б | Ж | У | кКал | Б | Ж | У | кКал |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 216 Омлет натуральный | 130 | 155 | | | | | 15,18 | 25,83 | 2,01 | 224,77 | 18,1 | 30,80 | 2,4 | 268,0 |
| Молоко | | | 90 | 100 | 90 | 100 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 1,05 шт. | 1,2 шт. | 42 гр. | 48 гр. | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 20 | 30 | | | | | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68,0 | 1,84 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| Т.к.№248 Какао на молоке | 150 | 200 | | | | | 1,2 | 1,3 | 13,0 | 90,0 | 1,33 | 1,44 | 14,44 | 100,0 |
| Какао-порошок | | | 1 | 1,2 | 1 | 1,2 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 9 | 12 | 9 | 12 | | | | | | | | |
| Вода | | | 75 | 88 | 75 | 88 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 90 | 110 | 90 | 110 | | | | | | | | |
| 10 ч. Сок или свежие фрукты | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 22 Салат из отварной свеклы | 45 | 60 | | | | | 0,62 | 2,41 | 3,41 | 48,75 | 0,83 | 4,54 | 4,55 | 65 |
| Свекла | | | 65 | 85 | 52 | 68 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 4 | 6 | 4 | 6 | | | | | | | | |
| Т.к.№37 Суп с клецками с мясом птицы | 150 | 200 | | | | | 3,09 | 4,22 | 11,35 | 104,7 | 4,13 | 5,64 | 15,16 | 157,44 |
| Мясо птицы | | | 23 | 30 | 20 | 28 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 65 | 80 | 45 | 56 | | | | | | | | |
| Мука | | | 6 | 8 | 6 | 8 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 15 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 4 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Яйца | | | 1 шт. | 1 шт. | 1 шт. | 1 шт. | | | | | | | | |
| Вода | | | 120 | 150 | 120 | 150 | | | | | | | | |
| Т.к.№206 Картофельное пюре | 130 | 150 | | | | | 4,3 | 5,24 | 30,3 | 198,5 | 5,16 | 6,29 | 36,36 | 238,2 |
| Картофель | | | 158 | 200 | 102 | 140 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 50 | 50 | 50 | 50 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№ 134 Котлета рыбная с подливом | 70/20 | 80/ 25 | | | | | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 |
| Минтай | | | 80 | 85 | 65 | 69 | | | | | | | | |
| Хлеб | | | 12 | 14 | 12 | 14 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | ¼ шт. | ¼ шт. | 9 гр. | 10 гр. | | | | | | | | |
| Молоко | | | 10 | 11 | 10 | 11 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 3,5 | 6 | 3,5 | 6 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 50 | 60 | | | | | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 3,68 | 11,33 | 21,93 | 204,0 |
| Т.к.№241 Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 200 | | | | | 0,38 | 0 | 17,85 | 67,5 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90,0 |
| Смесь сухофруктов | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Витамин С | | | 0,035 | 0,05 | 0,035 | 0,05 | | | | | | | | |
| Вода | | | 145 | 190 | 145 | 190 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----------|----------|------|-----|-----|-----|--------|-------|---------|----------|-------|---------|--------|---------|
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ Вафли | 15 | 30 | | | | | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70,0 | 0,96 | 0,84 | 24,03 | 105,0 |
| Т.к.№255 молоко | 180 | 200 | | | | | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | 4,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№93 Каша геркулесовая молочная | 180 | 200 | | | | | 6,6 | 7,65 | 26,76 | 168,3 | 7,7 | 8,51 | 26,3 | 187,0 |
| Молоко | | | 113 | 170 | 113 | 170 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Геркулес | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Т.к.№1/6 Бутерброд с сыром | 20/5 | 30/5 | | | | | 3,55 | 6,73 | 7,31 | 104,0 | 4,16 | 8,61 | 10,96 | 138,0 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Сыр | | | 10,0 | 16 | 10 | 15 | | | | | | | | |
| Т.к.№136 Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| Чай | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 180 | 200 | 180 | 200 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за весь день: | 1725 гр. | 2021 гр. | | | | | 52,2 4 | 76,04 | 217,8 9 | 1646,6 1 | 61,86 | 100,8 6 | 255,98 | 1993,78 |

Примерное цикличное меню

Неделя первая: пятница

| Наименование | Выход блюд | | Брутто | | Нетто | | Если | | | | Сад | | | |
|---|---------------|--------|--------|-----|-------|-----|------|------|-------|--------|-------|-------|-------|--------|
| | Если | Сад | Если | Сад | Если | Сад | Б | Ж | У | кКал | Б | Ж | У | кКал |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 42 Каша манная молочная | 150 | 200 | | | | | 4,63 | 6,86 | 21,03 | 159,75 | 5,56 | 8,23 | 25,24 | 191,7 |
| Молоко | | | 140 | 180 | 140 | 180 | | | | | | | | |
| Крупа манная | | | 15 | 18 | 15 | 18 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1/6 Бутерброд с маслом | 20/5 | 30/5 | | | | | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204,0 | 1,86 | 7,72 | 10,98 | 120,7 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№253 Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | | | | | 1,3 | 1,24 | 12,8 | 91,28 | 1,33 | 1,44 | 14,44 | 100,0 |
| Кофейный напиток | | | 1,2 | 1,5 | 1,2 | 1,5 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 9 | 12 | 9 | 12 | | | | | | | | |
| Вода | | | 85 | 104 | 85 | 104 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 80 | 90 | 80 | 90 | | | | | | | | |
| 10 ч. Сок или свежие фрукты | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 20 салат из капусты | 60 | 75 | | | | | 0,63 | 2,29 | 4,05 | 39,33 | 0,84 | 3,05 | 5,4 | 52,44 |
| Лук | | | 15 | 12 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 15 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Капуста | | | 80 | 100 | 60 | 75 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| Т.к.№34 Свекольник со сметаной на костном бульоне | 150 | 200 | | | | | 2,54 | 3,9 | 8,27 | 87,08 | 3,38 | 5,2 | 11,02 | 116,0 |
| Говядина на кости | | | 35 | 45 | 25 | 32 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 65 | 80 | 45 | 56 | | | | | | | | |
| Томат | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 15 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 4 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Свекла | | | 51 | 80 | 38 | 64 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Вода | | | 120 | 150 | 120 | 150 | | | | | | | | |
| Т.к.№186 Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 150 | | | | | 4,2 | 4,32 | 25,45 | 170,34 | 5,3 | 6,4 | 41,15 | 203,0 |
| Крупа гречневая | | | 45 | 50 | 45 | 50 | | | | | | | | |
| Вода | | | 68 | 103 | 68 | 103 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№282 Котлета мясная с подливом | 60/15 | 80 /20 | | | | | 9,33 | 6,93 | 9,42 | 137,25 | 10,89 | 8,09 | 10,99 | 160,13 |
| Говядина | | | 90 | 95 | 65 | 68 | | | | | | | | |
| Хлеб | | | 11 | 14 | 11 | 14 | | | | | | | | |
| Лук | | | 25 | 30 | 21 | 25 | | | | | | | | |
| Сухари | | | 6 | 8 | 6 | 8 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 14 | 19 | 14 | 19 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 50 | 60 | | | | | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 3,68 | 11,33 | 21,93 | 204,0 |
| Т.к.№241 Компот из сухофруктов с | 150 | 200 | | | | | 0,38 | 0 | 17,85 | 67,5 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|-------|------|-------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|
| витамином С | | | | | | | | | | | | | | |
| Смесь сухофруктов | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Витамин С | | | 0,035 | 0,05 | 0,035 | 0,05 | | | | | | | | |
| Вода | | | 145 | 190 | 145 | 190 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№459 Бутерброд с повидлом | 20/10 | 30/18 | | | | | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,5 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 |
| хлеб | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| повидло | | | 10 | 18 | 10 | 18 | | | | | | | | |
| Т.к.№255 Молоко | 180 | 200 | | | | | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | 4,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 22 Салат из картофеля с соленым огурцом | 55 | 80 | | | | | 0,68 | 2,6 | 4,28 | 43,3 | 0,68 | 2,6 | 4,28 | 43,3 |
| Картофель | | | 60 | 80 | 42 | 56 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 50 | 70 | 40 | 56 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Огурец соленый | | | 20 | 25 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 5 | 7 | 5 | 7 | | | | | | | | |
| Т.к.№130 Сырник со сгущенным молоком | 110/15 | 150/20 | | | | | 21,4 | 10,5 | 34,0 | 301,2 | 22,5 | 12,69 | 40,2 | 460,0 |
| Творог не более 9% жирности | | | 75 | 90 | 74 | 89 | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 11 | 15 | 11 | 15 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | ¼шт | ¼шт | ¼шт | ¼шт | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | |
| Молоко сгущенное | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Т.к.№136 Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| Чай | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 180 | 200 | 180 | 200 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за весь день: | 1645 гр. | 2043 гр. | | | | | 65,21 | 62,57 | 258,11 | 1879,85 | 68,35 | 75,12 | 301,54 | 2241,41 |

Примерное цикличное меню
Неделя вторая: понедельник

| Наименование | Выход блюد | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
|---|---------------|------------|--------|------|-------|------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Б | Ж | У | кКал | Б | Ж | У | кКал |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№186 Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 150 | | | | | 5,46 | 5,62 | 33,09 | 221,44 | 5,3 | 6,4 | 41,15 | 203,0 |
| Крупа гречневая | | | 43 | 50 | 43 | 50 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 6 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| Вода | | | 68 | 103 | 68 | 103 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 20 | 30 | | | | | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68,0 | 1,84 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| Т.к.№245 Кофейный напиток | 150 | 200 | | | | | 0 | 0 | 8,98 | 34,11 | 0 | 0 | 9,98 | 37,9 |
| Кофейный напиток | | | 2,5 | 3 | 2,5 | 3 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 9 | 8 | 9 | | | | | | | | |
| Вода | | | 150 | 200 | 150 | 200 | | | | | | | | |
| 10 ч. Сок или свежие фрукты | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 22 Салат из отварной свеклы | 45 | 60 | | | | | 0,62 | 2,41 | 3,41 | 48,75 | 0,83 | 4,54 | 4,55 | 65 |
| Масло растительное | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Свекла | | | 57 | 76 | 57 | 76 | | | | | | | | |
| Т.к.№ 67 Щи со сметаной на костном бульоне | 150 | 200 | | | | | 1,49 | 3,29 | 6,0 | 57,21 | 1,98 | 4,39 | 8,0 | 76,28 |
| Говядина на кости | | | 35 | 45 | 25 | 32 | | | | | | | | |
| Капуста | | | 70 | 80 | 52 | 60 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 60 | 65 | 42 | 45 | | | | | | | | |
| Томат | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 15 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Вода | | | 120 | 160 | 120 | 160 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Т.к.№204 Макароны отварные | 100 | 150 | | | | | 25,61 | 3,66 | 138,41 | 689,33 | 38,42 | 5,49 | 207,62 | 1034,0 |
| Макароны | | | 28 | 35 | 28 | 35 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.К.№ 104 Печень по-строгановски | 80 | 100 | | | | | 7,36 | 8,4 | 10,77 | 148,4 | 8,28 | 9,45 | 12,11 | 166,95 |
| Печень говяжья | | | 91 | 114 | 73 | 94,6 | | | | | | | | |
| Мука | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Вода | | | 39 | 40 | 39 | 40 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 3 | 4 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 20 | 23 | 20 | 23 | | | | | | | | |
| Соль | | | 1 | 1,2 | 1 | 1,2 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 50 | 60 | | | | | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 3,68 | 11,33 | 21,93 | 204,0 |
| Т.к.№233 Кисель с витамином С | 150 | 200 | | | | | 0 | 0 | 13,5 | 46,5 | 0 | 0 | 18 | 60,0 |
| Кисель из концентрата | | | 18 | 24 | 18 | 24 | | | | | | | | |
| Витамин С | | | 0,035 | 0,05 | 0,035 | 0,05 | | | | | | | | |
| Вода | | | 140 | 190 | 140 | 190 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ Вафли | 15 | 30 | | | | | 0,64 | 0,56 | 16,02 | 70,0 | 0,96 | 0,84 | 24,03 | 105,0 |
| Т.к.№255 молоко | 180 | 200 | | | | | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | 4,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 |

| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----------|---------|-----|-----|------|-----|-------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|---------|
| Т.к.№42 Суп-уха | 200 | 250 | | | | | 8,14 | 2,08 | 13,32 | 120,68 | 10,18 | 2,6 | 16,65 | 150,85 |
| Картофель | | | 93 | 100 | 56 | 60 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 17 | 20 | 12,5 | 15 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Рис или пшено | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Сайра натуральная | | | 20 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | |
| Вода | | | 120 | 150 | 120 | 150 | | | | | | | | |
| Т.к.№1/6 Бутерброд с маслом | 30/5 | 30/5 | 30 | 30 | 30 | 30 | 1,86 | 7,72 | 10,98 | 120,7 | 1,86 | 7,72 | 10,98 | 120,7 |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№136 Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| Чай | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 180 | 200 | 180 | 200 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за весь день: | 1670 гр. | 2005 гр | | | | | 61,56 | 113,17 | 315,9 | 2011,46 | 79,0 | 63,57 | 422,75 | 2550,82 |

Примерное цикличное меню

Неделя вторая: вторник

| Наименование | Выход блюد | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
|--|---------------|-----|--------|-----|-------|-----|------|------|-------|------------|------|-------|-------|-------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Б | Ж | У | кКал | Б | Ж | У | кКал |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 44 Суп молочный с лапшой | 150 | 200 | | | | | 4,4 | 4,5 | 18,6 | 159,1 6 | 6,7 | 6,9 | 21,0 | 180,0 |
| Молоко | | | 130 | 154 | 116 | 154 | | | | | | | | |
| Лапша | | | 12 | 12 | 12 | 12 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 20 | 30 | | | | | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68,0 | 1,84 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| Т.к.№248 Какао на молоке | 150 | 200 | | | | | 1,2 | 1,3 | 13,0 | 90,0 | 1,33 | 1,44 | 14,44 | 100,0 |
| Какао-порошок | | | 1 | 1,2 | 1 | 1,2 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 9 | 12 | 9 | 12 | | | | | | | | |
| Вода | | | 75 | 88 | 75 | 88 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 90 | 110 | 90 | 110 | | | | | | | | |
| 10 ч. Сок или свежие фрукты | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 20 Салат из капусты | 45 | 60 | | | | | 0,63 | 2,29 | 4,05 | 39,33 | 0,84 | 3,05 | 5,4 | 52,44 |
| Капуста | | | 60 | 80 | 45 | 60 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 15 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 5 | 6 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| Т.к.№ 33 Рассольник со сметаной на костном бульоне | 150 | 200 | | | | | 2,46 | 3,6 | 12,57 | 87,08 | 3,28 | 5,73 | 16,74 | 116,0 |
| Говядина на кости | | | 35 | 45 | 25 | 32 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 75 | 100 | 45 | 60 | | | | | | | | |
| Огурцы соленые | | | 17 | 22 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 15 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 4 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Крупа перловая | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 115 | 150 | 115 | 150 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Т.к.№206 Картофельное пюре | 130 | 150 | | | | | 4,3 | 5,24 | 30,3 | 198,5 | 5,16 | 6,29 | 36,36 | 238,2 |
| Картофель | | | 158 | 200 | 102 | 140 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 50 | 50 | 50 | 50 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№ 144 Рыба, тушеная с овощами | 70 | 80 | | | | | 5,7 | 3,47 | 30,32 | 70,88 | 7,66 | 3,97 | 34,65 | 81,0 |
| Минтай | | | 80 | 90 | 65 | 73 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 16 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Томат | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 1 | 1,5 | 1 | 1,5 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 3,5 | 5 | 3,5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 50 | 60 | | | | | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 3,68 | 11,33 | 21,93 | 204,0 |
| Т.к.№241 Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 200 | | | | | 0,38 | 0 | 17,85 | 67,5 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90,0 |
| Смесь сухофруктов | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|-------|------|-------|------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|
| Сахар | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Витамин С | | | 0,035 | 0,05 | 0,035 | 0,05 | | | | | | | | |
| Вода | | | 145 | 190 | 145 | 190 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 2 Бутерброд с повидлом | 20\10 | 30/20 | | | | | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61,0 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 82,0 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Повидло | | | 10 | 20 | 10 | 20 | | | | | | | | |
| Т.к.№251 Йогурт | 160 | 180 | | | | | 4,06 | 4,48 | 5,6 | 82,6 | 4,35 | 4,8 | 6,0 | 88,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 28 Салат из свеклы с черносливом | 50 | 80 | | | | | 0,78 | 2,59 | 9,83 | 65,75 | 1,25 | 4,14 | 15,73 | 105,2 |
| Свекла | | | 55 | 90 | 41 | 68 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| Чернослив | | | 5 | 8 | 6 | 9 | | | | | | | | |
| Т.к.№130 Сырник со сгущенным молоком | 100/15 | 120/20 | | | | | 21,4 | 10,5 | 34,0 | 301,2 | 22,5 | 12,69 | 40,2 | 460,0 |
| Творог не более 9% жирности | | | 75 | 90 | 74 | 89 | | | | | | | | |
| Мука пшеничная | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 11 | 15 | 11 | 15 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | ¼шт | ¼шт | ¼шт | ¼шт | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | |
| Молоко сгущенное | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Т.к.№1/6 Бутерброд с сыром | 20/5 | 30/5 | | | | | 3,55 | 6,73 | 7,31 | 104,0 | 4,16 | 8,61 | 10,96 | 138,0 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Сыр | | | 10,0 | 10,6 | 16 | 15 | | | | | | | | |
| Т.к.№136 Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| Чай | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 180 | 200 | 180 | 200 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за весь день: | 1680 гр. | 2044 гр. | | | | | 55,56 | 58,23 | 249,37 | 1684,08 | 66,42 | 75,0 | 305,44 | 2156,48 |

Примерное цикличное меню

Неделя вторая: среда

| Наименование | Выход блюд | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
|---|---------------|-------------|--------|-----|-------|-----|-------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Б | Ж | У | кКал | Б | Ж | У | кКал |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 173 Каша рисовая молочная | 150 | 200 | | | | | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144,0 | 5,55 | 7,47 | 26,08 | 192,0 |
| Молоко | | | 130 | 170 | 130 | 170 | | | | | | | | |
| Рис | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1/6 Бутерброд с маслом | 20/5 | 30/5 | | | | | 6,64 | 7,59 | 28,13 | 204,0 | 1,86 | 7,72 | 10,98 | 120,7 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№253 Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | | | | | 1,3 | 1,24 | 12,8 | 91,28 | 1,33 | 1,44 | 14,44 | 100,0 |
| Кофейный напиток | | | 1,2 | 1,5 | 1,2 | 1,5 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 9 | 12 | 9 | 12 | | | | | | | | |
| Вода | | | 85 | 104 | 85 | 104 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 80 | 90 | 80 | 90 | | | | | | | | |
| 10 ч. Сок или свежие фрукты | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 21 Салат из свеклы с соленым огурцом | 45 | 60 | | | | | 0,56 | 3,41 | 2,8 | 45,75 | 0,74 | 4,54 | 3,73 | 61,0 |
| Свекла | | | 60 | 80 | 48 | 64 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Соленый огурец | | | 16 | 22 | 9 | 12 | | | | | | | | |
| Т.к.№ 483 Суп гречневый со сметаной на курином бульоне | 150 | 200 | | | | | 3,53 | 3,17 | 10,2 | 61,95 | 6,24 | 5,56 | 12,72 | 136,0 |
| Мясо птицы | | | 23 | 30 | 20 | 28 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 65 | 80 | 45 | 56 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 15 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Крупа гречневая | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Вода | | | 120 | 150 | 120 | 150 | | | | | | | | |
| Т.к.№89 Овощное рагу с курицей/колбасой | 180 | 200 | | | | | 15,4 8 | 16,58 | 12,78 | 280 | 17,38 | 18,86 | 14,98 | 320,0 |
| Картофель | | | 100 | 120 | 70 | 84 | | | | | | | | |
| Капуста | | | 100 | 120 | 75 | 90 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 45 | 50 | 36 | 40 | | | | | | | | |
| Лук | | | 20 | 22 | 17 | 18 | | | | | | | | |
| Томат | | | 2 | 5 | 2 | 5 | | | | | | | | |
| Мука | | | 2 | 5 | 2 | 5 | | | | | | | | |
| Курица | | | 80 | 95 | 75 | 90 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 50 | 60 | | | | | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 3,68 | 11,33 | 21,93 | 204,0 |
| Т.к.№241 Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 200 | | | | | 0,38 | 0 | 17,85 | 67,5 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90,0 |
| Смесь сухофруктов | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|---------|
| Сахар | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Витамин С | | | 0,035 | 0,05 | 0,035 | 0,05 | | | | | | | | |
| Вода | | | 145 | 190 | 145 | 190 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№274 Манник со сгущенным молоком | 50/25 | 60/30 | | | | | 4,29 | 8,22 | 24,07 | 145,3 | 5,15 | 9,86 | 28,88 | 186,9 |
| Крупа манная | | | 17 | 20 | 17 | 20 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 2 | 2 | 2 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 1/8 шт | 1/8 шт | 1/8 шт | 1/8 шт | | | | | | | | |
| Сметана | | | 15 | 18 | 15 | 18 | | | | | | | | |
| Молоко сгущенное | | | 25 | 30 | 25 | 30 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Т.к.№248 Какао на молоке | 150 | 200 | | | | | 1,2 | 1,3 | 13,0 | 90,0 | 1,33 | 1,44 | 14,44 | 100,0 |
| Какао-порошок | | | 1 | 1,2 | 1 | 1,2 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 9 | 12 | 9 | 12 | | | | | | | | |
| Вода | | | 75 | 98 | 75 | 98 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 90 | 100 | 90 | 100 | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 101 Суп овощной с зеленым горошком | 200 | 250 | | | | | 3,54 | 4,4 | 13,99 | 109,4 | 4,42 | 5,5 | 17,49 | 136,75 |
| Картофель | | | 65 | 85 | 45 | 60 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 20 | 25 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Лук | | | 10 | 15 | 8 | 12 | | | | | | | | |
| Зеленый горошек консервированный | | | 15 | 20 | 15 | 20 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Вода | | | 120 | 150 | 120 | 150 | | | | | | | | |
| Крупа манная | | | 3 | 5 | 3 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№ 1 Сухарики | 30 | 30 | | | | | 1,85 | 5,67 | 10,97 | 102,0 | 1,84 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| Т.к.№136 Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| Чай | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 180 | 200 | 180 | 200 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за весь день: | 1745 гр. | 2075 гр. | | | | | 46,86 | 66,77 | 211,62 | 1630,32 | 50,87 | 79,53 | 227,62 | 1745,25 |

Примерное цикличное меню

Неделя вторая: четверг

| Наименование | Выход блюد | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
|-------------------------------------|---------------|------|-------------|------------|-----------|-----------|-------|-----------|-------|--------|------|-------|-------|-------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Б | Ж | У | кКал | Б | Ж | У | кКал |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 216 Омлет натуральный | 130 | 155 | | | | | 15,18 | 25,8 3 | 2,01 | 224,77 | 18,1 | 30,80 | 2,4 | 268,0 |
| Молоко | | | 90 | 100 | 90 | 100 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | 1,05 шт. | 1,2 шт. | 42 гр. | 48 гр. | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№3 Бутерброд с сыром | 20/5 | 30/5 | | | | | 3,55 | 6,73 | 7,31 | 104,0 | 4,16 | 8,61 | 10,96 | 138,0 |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| Сыр | | | 10,0 | 16 | 10 | 15 | | | | | | | | |
| Т.к.№248 Какао на молоке | 150 | 200 | | | | | 1,2 | 1,3 | 13,0 | 90,0 | 1,33 | 1,44 | 14,44 | 100,0 |
| Какао-порошок | | | 1 | 1,2 | 1 | 1,2 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 9 | 12 | 9 | 12 | | | | | | | | |
| Вода | | | 75 | 88 | 75 | 88 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 90 | 110 | 90 | 110 | | | | | | | | |
| 10 ч. Сок или свежие фрукты | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 269 Винегрет | 60 | 80 | | | | | 1,21 | 3,89 | 6,3 | 68,63 | 1,61 | 5,19 | 8,4 | 91,51 |
| Свекла | | | 50 | 70 | 40 | 56 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 3 | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| Огурцы соленые | | | 18 | 14 | 20 | 16 | | | | | | | | |
| Соль | | | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 46 | 60 | 32 | 55 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 50 | 60 | 40 | 48 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Зеленый горошек консервированный | | | 11 | 7 | 15 | 11 | | | | | | | | |
| Т.к.№ 34 Суп-лапша с мясом птицы | 150 | 200 | | | | | 2,61 | 0,4 | 10,89 | 64,23 | 3,48 | 0,54 | 14,52 | 85,64 |
| Мясо птицы | | | 23 | 30 | 20 | 28 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 35 | 60 | 20 | 42 | | | | | | | | |
| Лапша | | | 6 | 8 | 6 | 8 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 12 | 20 | 10 | 16 | | | | | | | | |
| Вода | | | 110 | 160 | 110 | 160 | | | | | | | | |
| Соль | | | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | |
| Т.к.№206 Картофельное пюре | 130 | 150 | | | | | 4,3 | 5,24 | 30,3 | 198,5 | 5,16 | 6,29 | 36,36 | 238,2 |
| Картофель | | | 158 | 200 | 102 | 140 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 50 | 50 | 50 | 50 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№ 134 Котлета рыбная | 70 | 80 | | | | | 6,83 | 3,81 | 24,8 | 99,75 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 114 |
| Минтай | | | 80 | 85 | 65 | 69 | | | | | | | | |
| Хлеб | | | 12 | 14 | 12 | 14 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | ¼ шт. | ¼ шт. | 9 гр. | 10 гр. | | | | | | | | |
| Молоко | | | 10 | 11 | 10 | 11 | | | | | | | | |
| Масло растительное | | | 3,5 | 5 | 3,5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 50 | 60 | | | | | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 3,68 | 11,33 | 21,93 | 204,0 |
| Т.к.№241 Компот из | 150 | 200 | | | | | 0,38 | 0 | 17,85 | 67,5 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|---------|
| сухофруктов с витамином С | | | | | | | | | | | | | | |
| Смесь сухофруктов | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Витамин С | | | 0,035 | 0,05 | 0,035 | 0,05 | | | | | | | | |
| Вода | | | 145 | 190 | 145 | 190 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№459 хлеб с повидлом | 20/10 | 30/18 | | | | | 4,33 | 2,25 | 38,72 | 192,5 | 6,18 | 3,22 | 55,32 | 275,0 |
| хлеб | | | 20 | 30 | 20 | 30 | | | | | | | | |
| повидло | | | 10 | 18 | 10 | 18 | | | | | | | | |
| Т.к.№255 молоко | 180 | 200 | | | | | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | 4,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 5 Икра кабачковая | 45 | 60 | | | | | 0,86 | 4,0 | 3,46 | 53,55 | 1,14 | 5,34 | 4,62 | 71,4 |
| Т.к.№ 117 Творожная запеканка со сгущенным молоком | 130/15 | 150/20 | | | | | 16,2 | 41,55 | 46,7 | 514,9 | 25,2 | 21,47 | 55,41 | 521,1 |
| Творог | | | 75 | 105 | 74 | 104 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 6 | 13 | 6 | 13 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 24 | 34 | 24 | 34 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Манка | | | 6 | 9 | 6 | 9 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | ¼шт | ¼шт | ¼шт | ¼шт | | | | | | | | |
| Т.к.№136 Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| Чай | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 180 | 200 | 180 | 200 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за весь день: | 1710 гр. | 2035 гр. | | | | | 52,87 | 109,09 | 255,45 | 2063,74 | 83,99 | 103,73 | 313,25 | 2421,99 |

Примерное циклическое меню

Неделя вторая: пятница

| Наименование | Выход блюд | | Брутто | | Нетто | | Ясли | | | | Сад | | | |
|--|------------|-----|--------|------|-------|------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|--------|
| | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Ясли | Сад | Б | Ж | У | кКал | Б | Ж | У | кКал |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 99 Каша из кукурузной крупы молочная | 150 | 200 | | | | | 4,38 | 5,06 | 17,74 | 133,1 | 6,44 | 7,53 | 25,38 | 192,0 |
| Крупа кукурузная | | | 19 | 25 | 19 | 25 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 5 | 2 | 5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 10 | 15 | 10 | 15 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 130 | 170 | 130 | 170 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 20 | 30 | | | | | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68,0 | 1,84 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| Т.к.№253 Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | | | | | 1,3 | 1,24 | 12,8 | 91,28 | 1,33 | 1,44 | 14,44 | 100,0 |
| Кофейный напиток | | | 1,2 | 1,5 | 1,2 | 1,5 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 9 | 12 | 9 | 12 | | | | | | | | |
| Вода | | | 95 | 104 | 95 | 104 | | | | | | | | |
| Молоко | | | 70 | 90 | 70 | 90 | | | | | | | | |
| 10 ч. Сок или свежие фрукты | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 75 Морковная икра | 45 | 60 | | | | | 3,4 | 3,66 | 14,5 | 52,5 | 5,55 | 7,47 | 26,08 | 192,0 |
| Масло растительное | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Лук | | | 10 | 20 | 8 | 17 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 45 | 80 | 45 | 64 | | | | | | | | |
| Т.к.№ 34 Свекольник со сметаной на костном бульоне | 150 | 200 | | | | | 2,54 | 3,9 | 8,27 | 87,08 | 3,38 | 5,2 | 11,02 | 116,00 |
| Говядина на кости | | | 35 | 45 | 25 | 32 | | | | | | | | |
| Картофель | | | 50 | 65 | 35 | 45 | | | | | | | | |
| Свекла | | | 51 | 68 | 38 | 52 | | | | | | | | |
| Томат | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Морковь | | | 15 | 20 | 12 | 16 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 3 | 4 | 3 | 4 | | | | | | | | |
| Вода | | | 115 | 150 | 115 | 150 | | | | | | | | |
| Сметана | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 1 | 1,25 | 1 | 1,25 | | | | | | | | |
| Т.к.№ 287 Суфле мясное с рисом | 180 | 200 | | | | | 8,14 | 9,04 | 10,3 | 155,0 | 9,05 | 10,05 | 11,45 | 172,22 |
| Крупа рисовая | | | 10 | 17 | 10 | 17 | | | | | | | | |
| Говядина филе | | | 90 | 95 | 65 | 68 | | | | | | | | |
| Вода | | | 5 | 10 | 5 | 10 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 5 | 2 | 5 | | | | | | | | |
| Лук | | | 15 | 20 | 13 | 17 | | | | | | | | |
| Яйцо | | | ½ шт | ½ шт | ½ шт | ½ шт | | | | | | | | |
| Молоко | | | 60 | 100 | 60 | 100 | | | | | | | | |
| Т.к.№1 Хлеб | 50 | 60 | | | | | 3,06 | 9,44 | 18,28 | 170 | 3,68 | 11,33 | 21,93 | 204,0 |
| Т.к.№241 Компот из сухофруктов с витамином С | 150 | 200 | | | | | 0,38 | 0 | 17,85 | 67,5 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90,0 |
| Смесь сухофруктов | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 10 | 12 | 10 | 12 | | | | | | | | |
| Витамин С | | | 0,035 | 0,05 | 0,03 | 0,05 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----------|-------|------------|--------|-------|------|--------|---------|
| | | | | | 5 | | | | | | | | | |
| Вода | | | 145 | 190 | 145 | 190 | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ печенье | 30 | 30 | | | | | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 | 3,12 | 1,56 | 23,04 | 137,4 |
| Т.к.№255 молоко | 180 | 200 | | | | | 5,22 | 4,5 | 8,64 | 97,2 | 4,8 | 5,0 | 9,6 | 106,0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | |
| Т.к.№ 96 Каша пшенная молочная | 180 | 200 | | | | | 6,31 | 7,28 | 25,55 | 191,7 | 7,01 | 8,09 | 28,39 | 213,0 |
| Молоко | | | 113 | 170 | 113 | 170 | | | | | | | | |
| Пшено | | | 19 | 25 | 19 | 25 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 4 | 5 | 4 | 5 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 2 | 3 | 2 | 3 | | | | | | | | |
| Вода | | | 26 | 15 | 25 | 15 | | | | | | | | |
| Т.к.№1/6 Бутерброд с маслом | 30/5 | 30/5 | 30 | 30 | 30 | 30 | 1,86 | 7,72 | 10,98 | 120,7 | 1,86 | 7,72 | 10,98 | 120,7 |
| Хлеб пшеничный | | | 30 | 30 | 30 | 30 | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | 5 | 5 | 5 | 5 | | | | | | | | |
| Т.к.№136 Чай с сахаром | 180 | 200 | | | | | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 | 0,12 | 0,00 | 12,04 | 48,64 |
| Чай | | | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | | | | | | | | |
| Вода | | | 180 | 200 | 180 | 200 | | | | | | | | |
| Сахар | | | 8 | 10 | 8 | 10 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итог за весь день: | 1680 гр. | 1965 гр | | | | | 41,8 1 | 57,33 | 202,4 5 | 1490,6 | 49,45 | 71,2 | 244,26 | 1864,46 |

В среднем за 10 дней ясли:

| День | Суммарный объем пищи в гр. | Б | Ж | У | Энергети- ческая ценность | Витамин С |
|---|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|
| 1 | 1610 гр | 63,76 | 55,36 | 333,79 | 2123,04 | 48,95 |
| 2 | 1655 гр. | 45,56 | 64,07 | 172,65 | 1579,8 | 29,88 |
| 3 | 1695 гр. | 76,15 | 74,09 | 335,96 | 2478,13 | 26,92 |
| 4 | 1725 гр. | 52,24 | 76,04 | 217,89 | 1646,61 | 32,66 |
| 5 | 1645 гр. | 57,03 | 58,73 | 211,75 | 1631,08 | 33,64 |
| 6 | 1670гр | 61,96 | 52,69 | 320,27 | 2041,81 | 28,34 |
| 7 | 1720 гр. | 45,57 | 64,15 | 235,6 | 1747,47 | 47,92 |
| 8 | 1745гр | 41,47 | 65,02 | 190,82 | 1513,02 | 24,07 |
| 9 | 1710 гр. | 62,11 | 107,4 | 232,75 | 1942,17 | 38,62 |
| 10 | 1680 гр. | 41,83 | 58,37 | 202,57 | 1499,95 | 17,69 |
| В среднем за 10 дней | 1685,5 | 54,77 | 67,59 | 245,4 | 1821,31 | 32,87 |

В среднем за 10 дней сад:

| День | Суммарный объем пищи в гр. | Б | Ж | У | Энергети- ческая ценность | Витамин С |
|---|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|--------------|
| 1 | 1956 гр | 74,25 | 69,07 | 395,79 | 2535,17 | 63,66 |
| 2 | 2040 гр | 60,38 | 82,65 | 209,78 | 1827,62 | 38,93 |
| 3 | 2050 гр. | 98,37 | 91,92 | 446,38 | 3167,88 | 30,29 |
| 4 | 2021 гр. | 61,86 | 100,86 | 255,98 | 1993,78 | 36,24 |
| 5 | 2043 гр. | 64,49 | 72,14 | 266,3 | 2032,11 | 41,19 |
| 6 | 2005 гр | 79,0 | 63,57 | 422,75 | 2550,82 | 35,25 |
| 7 | 2059 гр. | 55,36 | 77,76 | 289,48 | 2101,08 | 60,37 |
| 8 | 2075 гр | 50,87 | 79,53 | 227,62 | 1868,49 | 31,03 |
| 9 | 2035 гр. | 78,77 | 101,35 | 281,96 | 2251,99 | 48,64 |
| 10 | 1965 гр. | 49,41 | 71,2 | 244,26 | 1864,46 | 21,54 |
| В среднем за 10 дней | 2024,9 | 67,28 | 81,00 | 304,03 | 2219,34 | 40,71 |

