

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №8
"СКАЗКА" ГОРОДА ГУРЬЕВСКА"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №8
"СКАЗКА" ГОРОДА ГУРЬЕВСКА"
Дата: 2025.10.06 08:56:57 +07'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детский сад №8 «Сказка»
Мальцева 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

2024

Примерное циклическое меню

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	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				63,7 6	55,36	333,7 9	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.	1 шт.	1 шт.	1 шт.								
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	5							
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	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 циклическое меню

Неделя первая: среда

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 циклическое меню

Неделя первая: четверг

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 циклическое меню

Неделя первая: 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.№ 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	0,03 5	0,05								
Вода			145	190	145	190								
Полдник														
Т.к.№459 Бутерброд с повидлом	20/10	30/1 8					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					0,6 8	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			¼ шт	¼ шт	¼ шт	¼ шт								
Масло сливочное			3	5	3	5								
Молоко сгущенное			15	20	15	20								
Т.к.№136 Чай с сахаром	180	200					0,1 2	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 циклическое меню
Неделя вторая: понедельник

Наименование	Выход блюд		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					25,6 1	3,66	138,4 1	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	0,03 5	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					61,5 6	113,1 7	315,9	2011,4 6	79,0	63,57	422,75	2550,82

Примерное циклическое меню

Неделя вторая: вторник

Сахар			10	12	10	12								
Витамин С			0,035	0,05	0,03 5	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			¼ шт	¼ шт	¼ шт	¼ шт								
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.					55,5 6	58,23	249,3 7	1684,0 8	66,42	75,0	305,44	2156,48

Примерное циклическое меню

Неделя вторая: среда

Сахар			10	12	10	12									
Витамин С			0,035	0,05	0,03 5	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					3,5 4	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					1,8 5	5,67	10,97	102,0	1,84	5,66	10,96	102,0	
Т.к.№136 Чай с сахаром	180	200					0,1 2	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	211,6 2	1630,3 2	50,87	79,53	227,62	1745,25	

Примерное циклическое меню

Неделя вторая: 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	25,8 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	0,03 5	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			¼ шт	¼ шт	¼ шт	¼ шт								
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.					52,8 7	109,0 9	255,4 5	2063,7 4	83,99	103,7 3	313,25	2421,99

Примерное циклическое меню

Неделя вторая: пятница

В среднем за 10 дней ясли:

День	Суммарный объем пищи в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая 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	Энергетическая 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

