

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №219"

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ "Детский сад №219"
от 15.12.2025 №159-осн

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3 - 7 ЛЕТ)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	4,23	6,73	28,01	189,35	181	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/6/9	3,97	7,69	12,60	135,87	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,12	0,00	9,44	38,22	430	2008
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
Итого за прием пищи:	530	8,72	14,82	59,85	410,44		
Обед							
ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	5,43	6,03	14,15	137,99	83	2008
ПЛОВ	200	18,34	18,89	33,88	379,53	265	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,63	31,04	402	2008
Итого за прием пищи:	650	26,82	25,32	78,47	636,64		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	5,03	6,42	73,58	186,88	10	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,61	4,92	8,04	102,82	434	2008
Итого за прием пищи:	250	10,64	11,34	81,62	289,70		
Ужин							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ ПОДЛИВОМ	220	25,70	20,39	24,93	368,78	225	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	8,85	35,89	430	2008
Итого за прием пищи:	450	28,04	20,57	48,38	473,59		
Всего за день:		74,22	72,05	268,32	1 810,37		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ НА МОЛОКЕ	180	6,12	7,14	26,47	192,94	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6	1,84	5,11	11,72	100,03	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,52	2,97	13,63	96,02	397	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	213	2008
Итого за прием пищи:	440	16,44	19,71	52,09	450,28		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ	180	8,50	7,61	21,22	120,09	100	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	80	13,54	6,12	3,64	194,40	321	2008
СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ С МАСЛОМ	130	1,80	5,19	12,50	103,80	339	2012
ЛУКОВАЯ ЗАКУСКА	50	0,68	1,75	3,98	34,71	33	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	420	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,20	0,70	10,39	49,01	376	2012
Итого за прием пищи:	690	29,51	21,93	82,67	649,93		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	5,17	4,29	29,92	178,85	464	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	8,76	35,51	430	2008
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
Итого за прием пищи:	350	5,69	4,69	48,48	261,36		
Ужин							
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	150	0,00	0,00	0,00	168,80	247	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	100	1,95	4,40	15,72	115,37	123	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	420	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	480	5,17	4,78	50,12	439,09		
Всего за день:		56,81	51,11	233,36	1 800,66		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
КАША "ДРУЖБА" НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	5,86	7,41	26,72	197,58	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,25	5,13	14,65	113,80	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	2,91	2,33	14,51	91,08	395	2012
Итого за прием пищи:	506	11,42	15,27	65,68	449,46		
Обед							
СУП ПОЛЕВОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	4,33	5,12	13,81	122,09	80	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	15,72	16,11	8,38	231,98	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	0,81	1,83	3,68	37,97	357	2012
ОВОЩИ ПОРЦИОННО " СВЕКЛА "	50	0,73	1,60	4,27	34,32	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,23	0,90	12,95	62,02	383	2012
Итого за прием пищи:	680	26,61	26,12	74,03	636,30		
Полдник							
СДОБА ОРИГИНАЛЬНАЯ	60	5,76	4,87	35,44	208,51	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	190	5,34	4,61	8,85	99,52	400	2012
Итого за прием пищи:	250	11,10	9,48	44,29	308,03		
Ужин							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	420	
МАКАРОННИК С ПЕЧЕНЬЮ	200	11,83	6,97	36,78	268,96	292	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	8,76	35,51	430	2008
Итого за прием пищи:	450	15,66	7,27	69,88	419,33		
Всего за день:		64,79	58,14	253,88	1 813,12		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
КАША МАННАЯ НА СВЕЖЕМ МОЛОКЕ	180	5,94	6,84	36,22	197,28	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	36	2,32	5,14	15,10	115,93	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3,47	2,76	15,38	101,00	395	2012
Итого за прием пищи:	506	12,13	15,14	76,50	461,21		
Обед							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,28	3,72	13,98	103,87	78	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ПАРОВАЯ)	80	16,80	15,39	12,70	249,88	282	2012
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,74	4,25	22,83	144,51	181	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	10,65	42,57	402	2008
Итого за прием пищи:	640	26,13	23,80	81,36	649,31		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,00	3,89	28,81	166,09	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,59	4,87	8,02	102,83	400	2012
Итого за прием пищи:	260	9,59	8,76	36,83	268,92		
Ужин							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	220	28,18	16,11	25,98	304,50	250	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	11,86	47,89	430	2008
Итого за прием пищи:	450	30,52	16,29	52,44	421,31		
Всего за день:		78,37	63,99	247,13	1 800,75		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	5,84	8,33	22,48	188,31	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	25/6/9	4,03	7,77	12,60	136,85	3	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,61	2,97	13,54	96,22	397	2012
Итого за прием пищи:	510	13,88	19,47	58,42	468,38		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,40	6,34	15,79	135,72	76	2012
ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА	80	13,82	7,58	5,30	149,25	259	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,66	4,17	30,38	178,36	321	2012
ЛУКОВАЯ ЗАКУСКА	50	0,68	1,75	3,98	34,71	33	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	402	2008
Итого за прием пищи:	690	24,87	20,28	85,36	634,85		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	1,41	1,59	37,52	171,74	10	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	250	2,41	1,79	57,32	257,74		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	200	5,13	6,07	35,46	218,95	153	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	420	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	11,86	47,89	430	2008
Итого за прием пищи:	490	13,92	10,86	71,93	442,99		
Всего за день:		55,08	52,40	273,03	1 803,96		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	180	3,52	5,75	25,39	167,25	181	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/6	1,81	5,10	11,73	100,01	1	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,12	0,00	10,89	44,02	430	2008
Итого за прием пищи:	500	5,85	11,25	57,81	358,28		
Обед							
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	180	4,95	8,10	12,62	144,24	103	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	80	16,22	17,74	6,98	235,84	279	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,24	2,98	8,86	77,11	346	2008
ОВОЩИ ПОРЦИОННО " МОРКОВЬ "	50	0,63	1,70	3,35	31,80	33	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,74	0,06	4,87	22,97	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00		36,77	376	2012
Итого за прием пищи:	700	29,09	31,02	67,08	650,71		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	5,44	2,31	23,48	202,19	10	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,93	2,44	14,53	91,97	394	2012
Итого за прием пищи:	250	8,37	4,75	38,01	294,16		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	220	29,11	15,43	44,38	342,64	237	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	420	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	450	32,33	15,81	78,78	497,56		
Всего за день:		75,64	62,83	241,68	1 800,71		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	4,94	6,13	25,84	179,58	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,25	5,13	14,65	113,80	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3,47	2,76	15,57	101,78	395	2012
Итого за прием пищи:	506	11,06	14,42	65,86	442,16		
Обед							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	2,37	3,62	8,92	102,50	94	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,81	19,84	30,50	346,98	276	2012
ЛУКОВАЯ ЗАКУСКА	50	0,61	1,68	3,32	31,84	33	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0,23	0,90	12,95	62,02	383	2012
Итого за прием пищи:	660	29,33	26,48	76,89	645,32		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,81	4,06	29,84	178,87	464	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,91	7,98	102,61	434	2008
Итого за прием пищи:	250	10,44	8,97	37,82	281,48		
Ужин							
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) С ДОЛЬКОЙ СВЕКЛЫ	220	25,68	11,82	11,43	268,36	250	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	11,86	47,89	430	2008
Итого за прием пищи:	470	29,51	12,12	46,66	431,11		
Всего за день:		80,34	61,99	227,23	1 800,07		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,90	4,72	26,64	149,29	112	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	20/5/10	3,74	6,68	11,43	119,74		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,56	3,00	13,48	96,18	397	2012
Итого за прием пищи:	505	13,60	14,80	61,35	412,21		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,33	5,31	27,68	136,30	85	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ КУР	200	15,24	16,10	13,73	222,11	336	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	180	0,39	0,20	35,81	52,44	401	2008
Итого за прием пищи:	670	29,71	26,66	108,43	620,06		
Полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,83	3,98	29,22	171,82	464	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,89	2,40	14,18	90,91	394	2012
Итого за прием пищи:	250	7,72	6,38	43,40	262,73		
Ужин							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С РИСОМ	220	26,78	18,81	27,17	354,42	193	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	420	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	450	30,00	19,19	61,57	509,34		
Всего за день:		81,03	67,03	274,75	1 824,34		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
ЯИЧНАЯ ЗАПЕКАНКА	180	10,02	13,05	5,87	188,86	214	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,25	5,13	14,65	113,80	1	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	190	3,43	2,76	15,35	100,78	395	2012
Итого за прием пищи:	506	16,10	21,34	45,67	450,44		
Обед							
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180	0,00	0,00	0,00	146,30	56	2012
КНЕЛИ (БИТОЧКИ) МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80/15	14,68	15,04	7,74	226,52	288	2012
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ	150	1,90	4,30	10,60	85,00	336	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,74	45,94	420	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	402	2008
Итого за прием пищи:	725	21,77	19,95	58,84	647,07		
Полдник							
СДОБА ВИТАЯ	50	4,12	3,33	28,81	161,22	464	2008
КЕФИР	200	5,63	4,85	7,76	102,82		
Итого за прием пищи:	250	9,75	8,18	36,57	264,04		
Ужин							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	220	9,89	11,28	31,50	268,41	206	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	420	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,17	2,67	15,93	101,15	394	2012
Итого за прием пищи:	450	15,28	14,13	62,03	438,48		
Всего за день:		62,90	63,60	203,11	1 800,03		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецепту-р
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00		2008
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ	180	5,80	6,97	28,50	200,69	416	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С СЫРОМ	16/5/9	3,34	6,89	8,07	108,05		2012
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,49	2,97	14,62	99,97	397	2012
Итого за прием пищи:	500	13,03	17,23	60,99	455,71		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	180	4,54	3,47	15,48	108,10	81	2012
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СМЕТАНЕ	80	16,95	11,25	7,48	204,75	261	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,94	4,75	19,94	134,63	335	2008
ЛУКОВАЯ ЗАКУСКА	50	0,68	1,75	3,98	34,71	33	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	2008
Итого за прием пищи:	700	29,42	21,86	87,88	670,17		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ	50	1,41	1,65	37,53	186,91	10	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	434	2008
Итого за прием пищи:	250	7,04	6,50	46,84	291,67		
Ужин							
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	180	3,70	7,79	22,15	175,11	349	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	213	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	420	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	11,86	47,89	430	2008
Итого за прием пищи:	470	12,49	12,58	58,62	399,15		
Всего за день:		61,98	58,17	254,33	1 816,70		

МБДОУ "Детский сад №219"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Итого за весь период	691,16	611,31	2 476,82	18 050,71	389,81	7,08	7,78	14,92	8,71		
Среднее значение за период	69,12	61,13	247,68	1 805,07	38,98	0,71	0,78	1,49	0,87		
Содержание белков, жиров,	15,30	30,40	54,30								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов	501	681	261	461