

Муниципальное бюджетное учреждение  
«Комбинат школьного питания»

Утверждаю:

Заведующая

МБДОУ «Детский сад № 50»

И.В. Загрядская

«20» 2017г



Утверждаю:

Директор МБУ КШП

И.И.Хуторянский

«20» «сентября» 2017г



## Примерное меню

для детей с 12 часовым пребыванием

в дошкольных образовательных учреждениях ЗАТО Северск

сезон: зима - весна

Неделя: первая  
 День: понедельник  
 Возрастная категория: с 1 года до 3 лет.

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	150/3	5,10	4,86	30,00	184	0,10			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		<b>6,75</b>	<b>8,96</b>	<b>47,42</b>	<b>292</b>	<b>0,26</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>11,70</b>	<b>47</b>	<b>2,00</b>			
<b>Обед</b>										
24/96	<b>Морковь отварная (дольками)</b>	20	0,24	0,00	1,42	7	0,8			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,00			
306/11, 350/11	Биточки рубленые из птицы (запеченные) с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
317/11	Лапша, отварная с маслом	100/5	2,80	7,62	19,37	158	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>15,44</b>	<b>19,29</b>	<b>63,91</b>	<b>500</b>	<b>12,29</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	80/20	15,33	11,31	24,78	262	0,14			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35			
	Итого		<b>21,05</b>	<b>16,59</b>	<b>45,22</b>	<b>438</b>	<b>1,59</b>			
	Всего		<b>43,74</b>	<b>44,84</b>	<b>168,25</b>	<b>1277</b>	<b>16,14</b>			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	0,10			
3/11	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	20/4/5	2,93	5,10	10,43	98	0,14			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98			
	Итого		<b>10,67</b>	<b>14,00</b>	<b>49,46</b>	<b>364</b>	<b>1,22</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10ч 388/07	Напиток из сушеных фруктов	100	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>5,65</b>	<b>23</b>	<b>2,00</b>			
<b>Обед</b>										
24/96	<b>Свекла отварная (дольками)</b>	<b>20</b>	0,24	0,00	1,42	7	0,8			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущённый) и мясом	150/6	4,99	3,21	11,30	87	3,49			
298/11	Голубцы ленивые	50/15	4,45	2,96	6,52	72	6,51			
322/11	<b>Пюре картофельное с морковью</b>	100	1,91	3,08	12,01	85	10,5			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>14,05</b>	<b>9,59</b>	<b>64,17</b>	<b>397</b>	<b>21,6</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	80/5/20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47,0	0,00			
458/11	Ватрушка с повидлом	37	2,23	1,49	22,06	111	0,04			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		<b>13,92</b>	<b>17,46</b>	<b>45,64</b>	<b>398</b>	<b>1,38</b>			
	Всего		<b>38,87</b>	<b>41,05</b>	<b>170,37</b>	<b>1216</b>	<b>26,35</b>			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/3	5,74	6,36	18,83	155	0,68			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		<b>7,39</b>	<b>10,46</b>	<b>36,25</b>	<b>263</b>	<b>0,84</b>			
<b>Второй полдник</b>										
в 10ч 388/07	Напиток из сушеных фруктов	100	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
<b>Обед</b>										
54/11	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
307/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	50	6,36	9,11	5,19	128	0,24			
321/07	<b>Капуста свежая тушеная</b>	100	1,98	7,82	9,50	80	16,20			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>14,25</b>	<b>18,19</b>	<b>58,54</b>	<b>457</b>	<b>24,44</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	0,10			
460/11	Крендель сахарный	25	1,77	3,28	13,94	93	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		12,22	14,72	58,51	<b>416</b>	1,6			
	Всего		<b>34,09</b>	<b>43,37</b>	<b>164,4</b>	<b>1193</b>	<b>29,03</b>			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг		
			Б	Ж	У		С		
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,8	190	0,98		
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65		
	Итого		<b>7,29</b>	<b>9,96</b>	<b>51,23</b>	<b>318</b>	<b>2,77</b>		
	<b>Второй завтрак</b>								
на 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00		
388/07	Напиток из сушеных фруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15		
	<b>Обед</b>								
55/11	Икра овощная	30	0,39	1,24	2,15	21	1,31		
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	3,76	2,06	9,03	67	0,19		
255/11, 354/11	Биточки рыбные запечённые с соусом сметанным	50/15	6,73	5,02	5,53	82	0,27		
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/3	2,42	7,72	24,44	177	0,00		
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		<b>15,65</b>	<b>16,36</b>	<b>79,14</b>	<b>512</b>	<b>5,07</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>								
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	80/20	10,89	8,54	11,70	167	1,06		
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	87	1,5		
	Итого		<b>16,23</b>	<b>13,48</b>	<b>25,8</b>	<b>289</b>	<b>2,56</b>		
	Всего		<b>39,4</b>	<b>39,8</b>	<b>167,27</b>	<b>1176</b>	<b>12,55</b>		

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,50	5,25	25,13	166	0,43			
3/11	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		<b>7,47</b>	<b>6,45</b>	<b>42,55</b>	<b>259</b>	<b>0,59</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 час										
	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
	Фрукты свежие (банан)	40	0,6	0,2	8,4	38	4,0			
<b>Обед</b>										
24/96	<b>Морковь отварная (дольками)</b>	20	0,24	0,00	1,42	7	0,8			
98/15	Суп крестьянский с птицей	150/6	0,89	2,95	3,65	46	5,9			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) и соусом сметанным с луком	50/15	13,49	9,28	4,15	136	0,00			
356/11										
321/11	<b>Пюре картофельное</b>	100	2,08	3,1	12,38	89	3,6			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,12	0,00	21,75	87	2,10			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>18,95</b>	<b>15,65</b>	<b>55,45</b>	<b>426</b>	<b>12,4</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
94/11	Суп молочный с крупой, маслом сливочным	200/5	5,74	8,06	18,83	171	0,91			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
496/11	Коржик молочный	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		<b>13,64</b>	<b>17,26</b>	<b>57,84</b>	<b>446</b>	<b>2,44</b>			
	Всего		<b>41,16</b>	<b>39,56</b>	<b>175,94</b>	<b>1216</b>	<b>21,43</b>			

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
<b>Завтрак</b>											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	150/3	4,73	6,46	28,13	189	1,3				
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02				
	Итого		<b>6,38</b>	<b>10,56</b>	<b>45,55</b>	<b>297</b>	<b>1,46</b>				
<b>Второй завтрак</b>											
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00				
в 10 час	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00				
<b>Обед</b>											
	Икра кабачковая	25	0,25	1,75	1,75	24	0,042				
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,31	4,70	8,46	88	5,27				
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	50/15	8,03	7,23	8,32	131	0,40				
317/11	Макаронные изделия, отварные с маслом	100/5	2,80	7,62	19,37	158	0,00				
359/07	Кисель из сока	150	0,22	0,00	25,89	104	3,3				
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		<b>16,74</b>	<b>21,62</b>	<b>75,89</b>	<b>566</b>	<b>9,01</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
230/11	Ленивые вареники с маслом	80/5	12,0	8,79	12,39	176	0,15				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50				
	Итого		<b>17,72</b>	<b>13,77</b>	<b>28,83</b>	<b>310</b>	<b>1,65</b>				
	Всего		<b>41,54</b>	<b>45,95</b>	<b>167,62</b>	<b>1243</b>	<b>16,12</b>				

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40			
3/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,10	10,43	98	0,14			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		<b>10,88</b>	<b>13,21</b>	<b>51,24</b>	<b>366</b>	<b>1,73</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч.										
647/96	Напиток из ягод	100	0,08	0,00	7,00	28	36,00			
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
<b>Обед</b>										
54/11	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00			
282/11 354/11	Биточки, рубленные из говядины (запеченные) с соусом сметанным	50/15	7,79	7,20	8,1	121	0,09			
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,67	2,45	19,32	118	0,00			
346/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>17,56</b>	<b>14,9</b>	<b>72,34</b>	<b>494</b>	<b>6,92</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
137/11	<b>Рагу из овощей</b>	100	1,26	4,56	9,11	82	5,21			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
466/11	Сдоба обыкновенная	25	4,60	9,80	19,3	183	6,4			
	Снежок	150	4,2	5,1	11,1	129	1,35			
	Итого		<b>11,58</b>	<b>19,64</b>	<b>48,85</b>	<b>441</b>	<b>12,96</b>			
	Всего		<b>40,3</b>	<b>47,75</b>	<b>185,08</b>	<b>1352</b>	<b>59,61</b>			



Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					
			Б	Ж	У		С					
<b>Завтрак</b>												
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	150/3	4,38	5,87	21,67	157	0,40					
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14					
377/07	Чай с сахаром и лимоном	150/11/3	0,13	0,00	12,0	48	1,65					
	Итого		<b>6,12</b>	<b>9,97</b>	<b>44,1</b>	<b>285</b>	<b>2,19</b>					
<b>Второй полдник</b>												
в 10 ч.												
338/07	Напиток из сушеных фруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15					
	Пюре фруктовое (яблочное)	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00					
<b>Обед</b>												
<b>54/11</b>	<b>Икра свекольная</b>	30	0,7	1,38	3,7	30	2,02					
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,80					
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	50	6,39	6,97	2,29	96	0,26					
321/07	Капуста свежая тушёная с маслом	100/5	1,98	7,82	9,50	116	16,20					
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30					
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00					
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00					
	Итого		<b>14,43</b>	<b>20,44</b>	<b>54,19</b>	<b>458</b>	<b>30,58</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>												
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	100/10	5,40	13,27	16,12	206	10,7					
406/07	Пирожки печеные с яблоками	36	0,14	0,14	14,06	58	1,82					
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00					
	Молоко	150	4,2	4,80	7,10	87	1,50					
	Итого		<b>11,26</b>	<b>18,39</b>	<b>46,62</b>	<b>398</b>	<b>14,02</b>					
	Всего		<b>32,04</b>	<b>48,8</b>	<b>156,01</b>	<b>1198</b>	<b>48,94</b>					

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом	150/3	3,90	4,86	12,42	108	0,68			
3/11	Бутерброд с сыром	20//4	2,93	1,20	10,43	65	0,00			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98			
	Итого		<b>9,17</b>	<b>8,06</b>	<b>33,48</b>	<b>243</b>	<b>1,66</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
	Пюре фруктовое	50	0,20	0,00	5,65	23	2,00			
в 10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0,00	11,70	47	2,00			
<b>Обед</b>										
24/96	<b>Морковь отварная (дольками)</b>	20	0,24	0,00	1,42	7	0,8			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
261/11, 356/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным с луком	50/15	6,19	4,21	7,51	88	0,28			
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/3	2,08	5,9	12,38	111	3,60			
342/07	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	21,75	87	2,1			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>13,55</b>	<b>14,07</b>	<b>62,83</b>	<b>429</b>	<b>12,95</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	80/5/20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого:		<b>13,49</b>	<b>20,15</b>	<b>43,81</b>	<b>416</b>	<b>1,37</b>			
	Всего		<b>36,91</b>	<b>42,28</b>	<b>157,47</b>	<b>1158</b>	<b>19,98</b>			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 1 года до 3 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		<b>6,75</b>	<b>9,60</b>	<b>41,02</b>	<b>272</b>	<b>0,91</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
В 10 час	Напиток из сушеных фруктов	100	0,03	0,00	5,45	34	0,15			
	Фрукты свежие (банан)	40	0,6	0,2	8,4	38	4,0			
<b>Обед</b>										
52/15	Салат из отварной свеклы	30	0,42	1,80	2,47	28	1,99			
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	150/6/5	2,84	3,8	9,0	74	6,7			
306/11, 350/11	Биточки рубленые (запечённые) из птицы с соусом молочным	50/15	7,04	7,4	4,42	119	0,19			
316/11	<b>Рис припущенный</b>	100	2,42	3,5	24,44	142	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,00	16,53	66	0,00			
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>14,91</b>	<b>16,82</b>	<b>68,96</b>	<b>490</b>	<b>8,88</b>			
<b>Уплотненный Полдник</b>										
238/11	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	80/15	9,32	8,22	25,7	249	0,57			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		<b>15,04</b>	<b>13,2</b>	<b>42,14</b>	<b>383</b>	<b>2,07</b>			
	Всего		<b>37,33</b>	<b>39,82</b>	<b>165,97</b>	<b>1217</b>	<b>16,01</b>			
	Всего за 10 дней:		<b>385,38</b>	<b>433,22</b>	<b>1678,38</b>	<b>12246</b>	<b>266,56</b>			
	Среднее количество пищевых веществ за день		<b>38,53</b>	<b>43,32</b>	<b>167,83</b>	<b>1225</b>	<b>26,65</b>			

При составлении меню использованы : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г. , «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» москва, ДеЛи плюс 2015г., «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, Издательство «Хлебпродинформ» 1996г.

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	6,83	7,77	40,20	258	0,13			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		<b>9,47</b>	<b>11,95</b>	<b>65,59</b>	<b>408</b>	<b>0,34</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
<b>Обед</b>										
24/96	<b>Морковь отварная (дольками)</b>	40	0,48	0,00	2,84	14	1,6			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
306/11 350/11	Биточки рубленые из птицы (паровые) с соусом молочным	70/30	9,93	10,61	6,33	160	0,32			
317/11	<b>Лапша отварная</b>	150	4,20	5,28	28,61	180	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>21,38</b>	<b>21,51</b>	<b>84,91</b>	<b>621</b>	<b>17,04</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/25	18,57	14,31	31,16	308	0,27			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62			
	Итого		<b>25,89</b>	<b>21,3</b>	<b>58,49</b>	<b>531</b>	<b>1,89</b>			
	Всего		<b>57,49</b>	<b>54,76</b>	<b>226,54</b>	<b>1631</b>	<b>22,27</b>			

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74			
3/11	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,98	5,98	15,40	130	0,18			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
	Итого		<b>14,07</b>	<b>17,63</b>	<b>67,76</b>	<b>484</b>	<b>3,09</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
В 10 ч. 388/07	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00			
<b>Обед</b>										
<b>24/96</b>	<b>Свекла отварная (дольками)</b>	<b>40</b>	0,48	0,00	2,84	13	1,6			
81/11	Суп картофельный с горохом (лущеный), с мясом	200/6	6,58	4,23	14,92	123	4,56			
298/11	Голубцы ленивые	70/30	6,42	4,11	9,21	104	9,23			
322/11	Пюре картофельное с морковью	150	3,12	5,10	18,57	132	5,40			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>19,51</b>	<b>13,82</b>	<b>84,96</b>	<b>546</b>	<b>21,15</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11	Омлет натуральный, горошек зелёный консервированный (отварной)	100/5/40	9,28	16,63	1,86	230	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
458/11	Ватрушка с повидлом	37	2,23	1,49	22,06	111	0,04			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		<b>16,46</b>	<b>20,73</b>	<b>52,24</b>	<b>499</b>	<b>1,43</b>			
	Всего		<b>50,13</b>	<b>52,18</b>	<b>224,44</b>	<b>1626</b>	<b>35,90</b>			

Неделя: первая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
120/07	Суп молочный с вермишелью, маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		<b>8,38</b>	<b>10,54</b>	<b>44,22</b>	<b>305</b>	<b>1,12</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
В 10 ч. 388/07	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
<b>Обед</b>										
54/11	<b>Икра морковная</b>	<b>50</b>	1,10	2,30	5,40	47	2,55			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,91	4,85	11,22	104	8,23			
307/11	Котлеты, рубленые из кур (запеченные)	70	8,49	12,18	6,90	172	0,26			
321/07	Капуста свежая тушеная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,60			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>19,38</b>	<b>25,89</b>	<b>77,19</b>	<b>623</b>	<b>36,0</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,60	253	1,74			
460/11	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	186	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Итого		<b>17,19</b>	<b>21,24</b>	<b>88,01</b>	<b>612</b>	<b>4,08</b>			
	Всего		<b>42,0</b>	<b>57,67</b>	<b>217,6</b>	<b>1591</b>	<b>41,43</b>			

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250	1,30			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		<b>10,14</b>	<b>11,68</b>	<b>68,2</b>	<b>417</b>	<b>3,46</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
В 10 час 388/11	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,30	46	10,00			
<b>Обед</b>										
55/11	<b>Икра овощная</b>	<b>50</b>	0,65	2,06	3,66	35	2,18			
84/11	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,50			
255/11 354/11	Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным	70/30	9,61	3,99	7,33	97	0,34			
316/11	Рис припущенный	150	3,12	7,75	30,7	204	0,00			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>21,01</b>	<b>18,19</b>	<b>99,24</b>	<b>636</b>	<b>13,98</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
240/11	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	100/25	3,61	10,67	14,63	209	1,33			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		<b>10,93</b>	<b>16,7</b>	<b>37,16</b>	<b>382</b>	<b>3,67</b>			
	Всего		<b>42,17</b>	<b>46,57</b>	<b>224,08</b>	<b>1532</b>	<b>31,34</b>			

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
<b>Завтрак</b>											
181/05	Каша молочная из манной крупы с маслом	200/5	6,00	7,04	33,20	219	0,56				
3/11	Бутерброд с сыром	30//6	3,98	1,88	15,40	93	0,00				
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		<b>10,04</b>	<b>8,92</b>	<b>58,59</b>	<b>352</b>	<b>0,59</b>				
<b>Второй завтрак</b>											
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00				
	Фрукты свежие (банан)	60	0,9	0,3	12,6	57	6,0				
<b>обед</b>											
24/96	<b>Морковь отварная (дольками)</b>	40	0,48	0,00	2,84	14	1,6				
98/15	Суп крестьянский с птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9				
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные) с соусом	70/30	12,54	12,36	6,74	177	0,46				
356/11	сметанным с луком										
321/11	Пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132	5,40				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		<b>20,24</b>	<b>21,77</b>	<b>72,44</b>	<b>558</b>	<b>15,72</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
94/11	Суп молочный с крупой и маслом сливочным	200/5	4,82	9,17	16,83	165	0,91				
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
496/11	Коржик молочный	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		<b>14,32</b>	<b>19,42</b>	<b>61,93</b>	<b>479</b>	<b>3,28</b>				
	Всего		<b>46,25</b>	<b>50,41</b>	<b>223,11</b>	<b>1517</b>	<b>28,58</b>				



Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		<b>8,97</b>	<b>12,83</b>	<b>62,99</b>	<b>403</b>	<b>1,95</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
<b>Обед</b>										
	Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48	0,085			
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,33	6,12	11,28	117	7,03			
305/11, 350/11	Котлеты из птицы (запечённые) с соусом молочным	70/30	10,80	9,92	11,03	177	0,59			
317/11	Макаронные изделия отварные	150	4,20	5,28	28,61	171	0,00			
359/07	Кисель из сока	180	0,26	0,00	31,07	125	3,96			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>22,6</b>	<b>25,18</b>	<b>99,93</b>	<b>710</b>	<b>11,67</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
230/11	Ленивые вареники с маслом	<b>100/5</b>	14,83	10,86	15,31	218	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Молоко	<b>180</b>	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		<b>22,15</b>	<b>16,89</b>	<b>37,84</b>	<b>391</b>	<b>2,53</b>			
	Всего		<b>54,47</b>	<b>54,9</b>	<b>218,31</b>	<b>1575</b>	<b>19,15</b>			

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
3/11	<b>Бутерброд с сыром</b>	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		<b>13,01</b>	<b>11,16</b>	<b>70,01</b>	<b>431</b>	<b>1,73</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
В 10 час 647/96	Напиток из ягод	150	0,11	0,00	10,40	42	54,00			
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,3	46	10,00			
<b>Обед</b>										
54/11	<b>Икра морковная</b>	50	1,10	2,30	5,40	47	2,55			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
282/11 354/11	Биточки, рубленые из говядины (запеченные) с соусом сметанным	70/30	18,4	15,2	4,45	221	0,01			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>31,62</b>	<b>26,09</b>	<b>88,52</b>	<b>710</b>	<b>9,59</b>			
<b>Усиленный полдник</b>										
137/11	<b>Рагу из овощей</b>	150/5	2,36	6,86	14,41	131	8,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
<b>466/11</b>	<b>Сдоба обыкновенная</b>	<b>25</b>	4,60	9,80	19,3	183	6,4			
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62			
	Итого		<b>14,28</b>	<b>23,05</b>	<b>61,04</b>	<b>537</b>	<b>16,21</b>			
	Всего		<b>59,06</b>	<b>60,3</b>	<b>241,27</b>	<b>1766</b>	<b>91,53</b>			

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
182/07	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208	0,53			
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
377/07	Чай с сахаром и лимоном	180/14/5	0,16	0,00	14,4	57	1,98			
	Итого		<b>8,58</b>	<b>11,94</b>	<b>58,47</b>	<b>375</b>	<b>2,69</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
388/07	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23			
<b>Обед</b>										
54/11	<b>Икра свекольная</b>	<b>50</b>	1,17	2,30	6,16	50	3,36			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75			
308/11	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,16	7,77	6,02	135	0,35			
321/07	Капуста свежая тушёная	150	2,97	5,58	14,25	126	24,60			
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>21,07</b>	<b>21,27</b>	<b>73,56</b>	<b>578</b>	<b>43,42</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
150/11	Картофельные оладьи с сыром и маслом	150/10	8,04	16,4	24,57	280	16,05			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
406/07	Пирожки печеные с яблоками	36	0,14	0,14	14,06	58	1,82			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		<b>15,50</b>	<b>22,57</b>	<b>61,16</b>	<b>511</b>	<b>20,21</b>			
	Всего		<b>45,20</b>	<b>55,78</b>	<b>201,37</b>	<b>1515</b>	<b>66,55</b>			

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		С			
<b>Завтрак</b>										
120/07	Суп молочный с лапшой, маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
395/11	Кофейный напиток с молоком	180	<b>2,85</b>	<b>2,41</b>	<b>14,36</b>	<b>91</b>	<b>1,17</b>			
3/11	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
	Итого		12,57	10,65	48,59	339	2,08			
<b>Второй завтрак</b>										
В 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	17,55	71	3,00			
<b>Обед</b>										
24/96	<b>Морковь отварная (дольками)</b>	<b>40</b>	0,48	0,00	2,84	14	0,8			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200/6/5	3,72	5,02	10,22	101	8,23			
261/11, 356/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным с луком	70/30	8,37	5,46	8,96	105	0,37			
321/11	Пюре картофельное с маслом	150/3	3,12	7,50	18,57	155	5,40			
342/07	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	26,1	104	2,52			
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>18,34</b>	<b>17,64</b>	<b>81,13</b>	<b>551</b>	<b>18,12</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11	Омлет натуральный с маслом, зелёный горошек консервированный (отварной)	100/5/40	9,28	16,63	1,86	230	0,19			
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
496/11	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	141	0,03			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		<b>16,41</b>	<b>23,46</b>	<b>52,75</b>	<b>529</b>	<b>1,42</b>			
	Всего		<b>48,07</b>	<b>51,75</b>	<b>200,02</b>	<b>1490</b>	<b>21,62</b>			

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп-туры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				
			Б	Ж	У		С				
<b>Завтрак</b>											
182/07	Каша молочная из пшена с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99				
1/11	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18				
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		<b>9,38</b>	<b>11,45</b>	<b>56,59</b>	<b>367</b>	<b>1,2</b>				
<b>Второй завтрак</b>											
в 10 ч. 388/07	Напиток из сушеных фруктов	150	0,05	0,00	8,18	51	0,23				
	Фрукты свежие (банан)	60	0,9	0,3	12,6	57	6,0				
<b>Обед</b>											
52/15	<b>Салат из свеклы отварной</b>	<b>50</b>	0,70	3,0	4,12	47	3,32				
99/07	Суп из овощей и птиц, сметаной	200/6/10	3,79	5,07	12,0	99	8,9				
304/11	Плов из курицы	200	20,30	19,89	35,69	377	1,01				
376/11	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,18	9,34	46	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		<b>27,7</b>	<b>28,34</b>	<b>91,23</b>	<b>697</b>	<b>13,59</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
238/11	Запеканка из творога с морковью, со сгущенным молоком	100/20	11,63	10,28	32,13	267	0,60				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34				
	Итого		<b>18,95</b>	<b>16,31</b>	<b>54,66</b>	<b>440</b>	<b>2,94</b>				
	Всего		<b>56,98</b>	<b>56,4</b>	<b>223,26</b>	<b>1612</b>	<b>23,96</b>				
	Всего за 10 дней:		<b>501,82</b>	<b>540,72</b>	<b>2200</b>	<b>15855</b>	<b>382,33</b>				
	Среднее количество пищевых веществ за день		<b>50,18</b>	<b>54,07</b>	<b>220</b>	<b>1586</b>	<b>38,23</b>				

При составлении меню использованы : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»

Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г, «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» москва, ДеЛи плюс 2015г. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, Издательство «Хлебпродинформ» 1996г.