

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»
(ООО)КШП «Подросток»)

Утверждаю:

Директор ООО «КШП»Подросток

 А.В. Минеев

Ф.И.О.

Согласовано:

Заведующий МДОУ № 9


Ф.И.О.

Примерное 10 — дневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (3-7 лет)
для МДОУ с 12 — часовым режимом работы

**Бузулукский филиал.
ООО «Комбинат
школьного питания
«ПОДРОСТОК»**

Составители:

1. Зав. производством — Засухина Т.В.
2. Калькулятор — Лапшина О.Ф.

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	190	6,80	8,93	27,36	216,98	1,46	272*
Завтрак 1	Чай с молоком	180	2,65	2,34	14,29	88,88	1,17	394**
Итого за Завтрак 1		405	11,75	15,64	56,45	413,76	2,63	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	51*
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,11	114,80	9,70	156*
Обед	Фрикадельки мясные в соусе	60/60	12,98	13,10	11,92	218,00	0,69	288**
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,21	24,70	168,70	-	243*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	170	0,25	-	17,08	68,85	0,68	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Обед		660	29,99	25,71	85,61	694,25	14,49	
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,00	-	608*
Итого за Полдник		250	8,75	7,35	45,50	283,00	1,40	
Ужин	Вареники ленивые	150	21,20	16,13	20,49	312,13	0,08	331*
Ужин	Соус сметанный	50	0,77	5,31	1,69	57,65	0,04	451*
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,27	0,57	17,50	90,50	-	116*
Итого за Ужин		450	25,34	22,01	54,68	520,28	0,12	
Итого за день		1 915	76,88	70,86	262,04	2 001,29	21,64	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	288*
Завтрак 1	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	1,30	508*
Итого за Завтрак 1		440	14,64	13,61	70,62	464,20	2,75	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,90	136,00	27,80	20**
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	76**
Обед	Жаркое по - домашнему	200	24,46	5,60	21,75	241,16	8,53	276**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	4,30	526*
Обед	Хлеб ржано - пшеничный	45	2,94	0,51	15,30	81,45	-	116*
Итого за Обед		745	31,18	20,49	83,32	651,21	46,65	
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
Итого за Полдник		260	14,52	12,01	23,88	261,46	1,63	
Ужин	Рагу из овощей	250	5,00	13,34	21,25	225,00	19,13	201*
Ужин	Курник с птицей	50	5,80	5,30	8,60	106,00	0,00	744****
Ужин	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	150	-	-	13,80	55,50	15,00	633*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Ужин		500	14,60	19,04	68,25	504,00	34,13	
Итого за день		2 095	75,99	65,30	265,87	1 970,87	88,16	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	1,20	4,20	20,40	124,00	0,10	102*
Завтрак 1	Пудинг творожный запеченный	110	15,18	14,12	23,55	283,80	0,22	325*
Завтрак 1	Соус молочный сладкий	50	0,95	2,25	7,47	50,75	0,15	351**
Завтрак 1	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Итого за Завтрак 1		400	17,43	20,57	66,62	519,55	3,27	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	121*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5,00	10,65	95,00	10,30	133*
Обед	«Ежики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Макаронные изделия отварные	120	4,51	0,54	23,22	115,92	0,00	297*
Обед	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,43	0,17	18,87	79,05	9,86	529*
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	-	114*
Итого за Обед		760	20,45	24,64	89,07	656,49	28,78	
Полдник	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Булочка Алтайская	60	5,16	3,00	31,68	174,00	1,20	577*
Итого за Полдник		260	10,96	8,00	39,68	274,00	2,60	
Ужин	Картофельное пюре	150	3,04	4,80	20,40	137,25	18,60	321**
Ужин	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	65	6,75	13,58	-	149,50	-	400*
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,29	0,59	17,00	90,50	-	116*
Итого за Ужин		465	18,88	23,97	47,00	483,25	21,20	
Итого за день		2 035	68,32	77,78	257,07	2 003,79	70,85	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	6,80	8,12	26,11	203,00	2,20	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	514*
Итого за Завтрак 1		435	12,30	15,19	56,81	389,90	3,50	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Салат "Здоровье"	60	0,87	9,05	3,83	99,71	4,00	13***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	6,94	149*
Обед	Капуста, тушенная с отварными курами	200	19,36	22,28	8,79	295,50	65,99	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	170	0,42	-	22,95	93,50	0,43	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
Итого за Обед		678	25,65	35,30	63,99	661,99	77,36	
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	-	607*
Итого за Полдник		250	7,20	6,65	46,65	275,00	1,40	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,61	18,00	125,07	15,73	322**
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	100/30	9,86	3,47	10,67	113,00	0,38	261**
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Ужин		530	16,61	8,48	68,27	415,57	16,11	
Итого за день		2 043	62,36	66,22	250,42	1 812,96	113,37	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	230	6,54	6,03	21,81	167,90	1,05	171*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,94	2,60	15,88	98,75	1,30	394**
Итого за Завтрак 1		470	14,32	11,48	52,45	371,45	2,42	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Степной"	100	1,81	7,78	13,50	130,78	15,38	11***
Обед	Свекольник	250	2,17	4,45	12,02	97,00	9,17	136*
Обед	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	190	14,65	10,54	22,37	243,03	20,43	298**
Обед	Компот из апельсинов	200	0,43	0,08	33,97	138,60	12,88	374**
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Обед		790	22,86	23,25	106,46	726,91	57,86	
Полдник	Кефир	190	5,51	4,75	7,60	95,00	1,33	535*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	117,99	-	560*
Итого за Полдник		250	9,11	6,45	29,80	212,99	1,33	
Ужин	Картофель отварной	150	2,85	4,30	23,00	142,35	21,00	318**
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	150	23,81	6,79	4,82	176,25	0,55	249**
Ужин	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	180	-	-	16,56	66,60	0,00	633*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,29	0,59	17,00	90,50	-	116*
Итого за Ужин		530	29,95	11,68	61,38	475,70	21,55	
Итого за день		2 190	77,29	53,01	269,89	1 877,05	86,16	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	1,20	4,20	20,40	124,00	0,10	102*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,98	7,75	29,16	206,46	1,38	274*
Завтрак 1	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	129,60	1,17	508*
Итого за Завтрак 1		400	9,42	14,92	72,06	460,06	2,65	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	3,42	51*
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,78	5,23	58,97	118,08	8,96	154*
Обед	Биточки рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	282**
Обед	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,29	106,26	0,09	297*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	-	20,10	81,00	0,80	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Обед		700	25,84	18,50	132,72	612,24	13,39	
Полдник	Варенец	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Курник с птицей	50	5,80	5,30	8,60	106,00	0,00	744****
Итого за Полдник		250	11,60	10,30	16,60	206,00	1,40	
Ужин	Запеканка морковная	250	7,20	15,10	43,32	337,50	4,54	153**
Ужин	Соус сметанный	30	0,42	1,47	1,75	22,21	0,01	354**
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
Итого за Ужин		528	10,88	17,14	76,59	507,59	7,35	
Итого за день		2 028	58,79	61,01	317,77	1 875,89	27,79	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,30	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	268*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	2,56	15,10	75,05	1,23	513*
Итого за Завтрак 1		425	11,54	14,39	60,76	398,35	2,61	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Зимний"	60	1,60	7,66	7,20	102,27	8,65	25***
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	13,27	96,60	6,02	76**
Обед	Гуляш из говядины	80	13,73	14,66	2,80	198,00	0,86	373*
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,20	24,70	150,51	-	243*
Обед	Комлот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,40	3,87	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	48	3,16	0,57	16,32	86,88	-	116*
Итого за Обед		668	26,32	32,35	85,08	720,66	19,40	
Полдник	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
Итого за Полдник		260	14,52	12,01	23,88	261,46	1,63	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	100	11,24	7,42	17,31	181,25	15,69	259**
Ужин	Капуста тушеная	200	4,11	6,45	18,84	150,20	34,21	336**
Ужин	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Ужин		530	17,73	14,11	65,91	461,95	49,90	
Итого за день		2 033	71,16	73,01	255,43	1 932,42	76,54	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ [№] рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/30	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,24	18,96	146,00	0,91	171*
Завтрак 1	Чай с молоком	200	2,95	2,60	15,88	98,76	1,31	394**
Завтрак 1	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	62,00	-	306*
Итого за Завтрак 1		480	13,47	15,29	49,90	411,56	2,29	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	8,43	94,80	10,25	45**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,97	7,82	83,00	18,47	147*
Обед	"Ежики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Картофельное пюре	130	2,64	4,16	17,68	118,95	16,12	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,80	0,00	516*
Обед	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Обед		790	19,55	25,40	93,58	677,57	46,46	
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*
Итого за Полдник		250	10,60	6,10	36,10	242,00	1,50	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	150	13,07	15,60	27,30	289,97	4,99	320*
Ужин	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,96	30,42	0,09	351**
Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	118*
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,60	0,44	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		470	22,24	22,59	59,36	522,29	12,68	
Итого за день		2 140	66,91	69,53	258,74	1 943,42	65,93	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,43	0,25	21,18	106,36	-	102*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	8,50	32,22	255,24	1,28	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	180	2,39	2,96	22,50	129,60	1,16	508*
Итого за Завтрак 1		400	11,84	11,71	75,90	491,20	2,44	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	121*
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,73	5,94	13,67	119,25	17,78	59**
Обед	Рагу из овощей	150	3,00	8,03	12,75	135,00	11,48	201*
Обед	Котлеты рубленые	80	12,43	9,23	12,56	182,99	0,11	282**
Обед	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,70	2,97	528*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,28	0,58	17,00	90,50	-	116*
Итого за Обед		810	23,61	32,86	86,27	739,44	39,34	
Полдник	Варенец	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	536*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	-	589*
Итого за Полдник		250	14,25	8,73	46,41	329,83	1,20	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	220	14,66	8,15	20,80	215,41	8,06	346*
Ужин	Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	180	-	-	16,56	66,60	18,00	633*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Ужин		450	18,46	8,55	61,96	399,51	26,06	
Итого за день		2 060	68,76	62,45	285,24	2 030,48	84,04	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	103*
Завтрак 1	Драчена	120	13,68	18,12	7,68	248,40	0,24	318*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	513*
Завтрак 1	Фрукты свежие (апельсины)	50	0,45	0,10	4,05	26,25	30,00	118*
Итого за Завтрак 1		410	22,17	23,77	42,39	458,45	31,61	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
Итого за Завтрак 2		200	1,10	0,50	23,00	107,00	12,00	
Обед	Салат "Степной"	60	1,09	4,67	8,10	78,47	9,23	11***
Обед	Суп "Бабушкин"	200	5,96	6,04	11,16	120,48	1,20	86**
Обед	Курица в соусе с томатом	50	5,66	5,62	1,71	80,00	0,96	410*
Обед	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	140	4,20	5,46	23,66	162,12	11,62	60***
Обед	Компот из апельсинов	200	0,43	0,08	33,97	138,60	12,88	374**
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,29	0,59	17,00	90,50	-	116*
Итого за Обед		700	20,63	22,46	95,60	670,17	35,89	
Полдник	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	536*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	560*
Итого за Полдник		250	13,00	7,82	35,50	272,33	1,20	
Ужин	Запеканка овощная	200	6,60	13,10	29,60	263,00	16,90	240*
Ужин	Чай с лимоном	200	0,10	-	15,20	61,00	2,80	504*
Ужин	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	114*
Итого за Ужин		450	10,50	13,50	69,40	441,50	19,70	
Итого за день		2 010	67,40	68,05	265,89	1 949,45	100,40	

* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.

	Б	Ж	У	ККАЛ
Среднее значение за период	67,7	64,06	264,42	1894,99
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15%	32%	56%	