

УТВЕРЖДАЮ:

Директор: Киселев Д.Г.



10-ти дневное меню

для обеспечения питанием

детей дошкольного возраста 3-7 лет

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР



Киселев Д.Г.
01.09.2021

Утверждаю:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питания детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Согласовано:
Директор:

С 12 часовым пребыванием

09.02.2016

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	68	
Итого за прием пищи:	650	16,52	11,06	67,52	405,22		
Уплотненный полдник							
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а	180	5,90	5,20	16,80	142,00	85 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
Итого за прием пищи:	390	8,44	5,50	44,96	267,88		
Всего за день:	1550	41,01	35,86	191,43	1224,46		

Утверждаю:

Директор:

2 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

Завтрак

КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103

180

8,70

13,70

28,40

220,60

103

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)

30/5/10

4,40

6,70

14,60

141,60

3

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

Итого за прием пищи:

405

13,20

20,40

57,30

419,20

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

Итого за прием пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

Обед

Овощи по сезону (или отруец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруец соевый, или свекла отварная)

50

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43

180

4,00

3,80

11,70

97,00

43

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304

70/30

4,70

5,30

6,00

90,40

304

КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136

130

3,50

4,50

22,90

132,30

136

КИСЕЛЬ №247

180

1,20

0,00

26,00

105,00

247

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68

30

1,98

0,36

10,26

54,30

68

Итого за прием пищи:

700

18,52

14,36

95,72

570,48

Удвоенный подлинник

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №100

130/30

11,60

14,10

33,70

242,40

100

КАКАО С МОЛОКОМ №416

180

4,10

3,60

17,40

118,80

416

Итого за прием пищи:

340

15,80

17,70

51,10

418,20

Всего за день:

1595

48,32

52,66

218,82

1470,48

Утверждаю:

Директор:



Прием пиши, наименование блюда

3 день



Составлено:

Директор:

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

КАША ВЯЗАКА МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
Итого за прием пищи:	410	9,10	17,30	75,10	509,80		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	68	
Итого за прием пищи:	680	22,76	8,36	90,62	570,78		

Уплотненный подлиник

КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАКА № 108	180	0,80	0,90	4,80	31,70	108	
ПЕЧЕНЬЕ № 9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	410	4,70	5,80	56,30	297,20		
Всего за день:	1650	37,36	31,66	236,72	1440,38		

Утверждаю:

Директор:



4 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак

КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60		

П Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4		9,5	45,6	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4		9,5	45,6		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016	
ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321		
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6		
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	68		
Итого за прием пищи:	620	33,02	31,66	89,42	779,33			

Уплотнительный подлинник

ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (сладким) №154	130/30	13,13	12,00	34,06	272,50	154		
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016	
Итого за прием пищи:	340	16,13	14,50	49,66	370,10			
Всего за день:	1470	62,45	58,86	206,68	1588,63			



Утверждено:
Директор:



5 день

Присем пищи, наименование блюд

Масса порции

Пищевые вещества
Белки, г Жиры, г Углеводы, г

Энергетическая
ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник
рецептур



Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)

ЧАЙ С САХАРОМ №411

Итого за прием пищи:

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

Итого за прием пищи:

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ №135

КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ
ТОМАТНЫМ № 455/363

БОВОМЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7

Итого за прием пищи:

Употребленный подлиник

КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

ЧАЙ С САХАРОМ №411

Итого за прием пищи:

Всего за день:

180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
405	12,06	16,70	52,66	333,74		
150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
150	0,80	0,20	14,70	62,60		
180	1,35	2,70	7,90	64,50	135	2011
70/30	7,00	6,80	15,70	159,90	455/363	
130	12,50	6,00	27,70	217,10	330	2004
180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
650	25,07	16,10	92,16	626,78		
180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
390	11,14	14,00	57,16	347,68		
1595	49,07	47,00	216,68	1370,80		

Утверждено:
Директор:



6 день

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вода, г	Калорийность			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	400	11,70	13,10	63,70	421,50		

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		

Обед

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136	2016
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	68	
Итого за прием пищи:	680	19,66	13,83	75,62	487,32		

Уплотненный подлинник

ЯЙЦО ВАРЕНОЕ № 227	45	5,50	5,00	0,30	68,60	227	2016
ИКРА КАБАЧКОВАЯ №5	60	1,08	5,16	4,50	69,24	5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	315	9,02	10,46	33,56	264,92		
Всего за день:	1545	41,18	37,59	187,58	1236,34		



Сотласовано:
Директор:

01.09.2016

Утверждаю:
Директор:



7 день

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

Завтрак

КАША ВЯЗАКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102

180

КАКАО С МОЛОКОМ №416

180

БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)

30/20

Итого за прием пищи:

410

II Завтрак

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386

100

Итого за прием пищи:

100

Обед

Овощи по сезону (или отруби свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или отруби соевый, или свежая отварная)

50

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) № 86

180

КОГЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322

70

МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219

130

ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412

180

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ № 68

30

Итого за прием пищи:

670

У плотненный подлинник

БУЛОЧКА №39

50

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ(КЕФИР) №

180

Итого за прием пищи:

230

Всего за день:

1410

4,70	7,00	26,20	185,60	39	
6,00	5,00	8,00	228,00		
10,70	12,00	34,20	413,60		
49,92	54,86	214,72	1700,48		



Утверждено:
Директор



8 день

Прем пищи, наименование блюда

Завтрак

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептур

КАША ВЯЗАКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103

180

8,70

13,70

28,40

220,60

103

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414

180

3,00

2,50

15,50

95,60

414

БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)

30/5/10

4,40

6,70

14,60

141,60

3

Итого за прием пищи:

405

16,10

22,90

58,50

457,80

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

150

0,80

0,20

14,70

62,60

399

Итого за прием пищи:

150

0,80

0,20

14,70

62,60

Обеда

Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)

50

0,80

0,10

4,40

21,40

1,2,3,4,5

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43

180

4,00

3,80

11,70

97,00

43

ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319

180

9,00

5,80

16,70

129,00

319

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53

180

0,00

0,00

14,00

55,80

53

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ № 68

30

1,98

0,36

10,26

54,30

68

Итого за прием пищи:

650

18,12

10,36

71,52

427,58

Углеотнесенный подлинник

СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ № 85 а

180

5,90

5,20

16,80

142,00

85 а

ЧАЙ С САХАРОМ №411

180

0,10

0,00

14,30

57,00

411

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6

30

2,34

0,30

14,46

70,08

6

Итого за прием пищи:

390

8,34

5,50

45,56

269,08

Всего за день:

1595

43,36

38,96

190,28

1217,06



Директор:

08.09.2016

Утверждено:
Директор:

9 день

Присем пищи, наименование блюд

Масса порции

Пищевые вещества

Энергетическая ценность, ккал

№ рецеп-туры

Сборник рецептов

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85

БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)

ЧАЙ С САХАРОМ №411

Итого за прием пищи:

II Завтрак

СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399

Итого за прием пищи:

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47

ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) №53 а

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6

ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68

Итого за прием пищи:

Улотвненный подлинник

КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102

ПЕЧЕНЬЕ №9

ЧАЙ С МОЛОКОМ №413

Итого за прием пищи:

Всего за день:

Присем пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ №1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	410	10,86	17,50	58,26	361,64		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (изюм) №53 а	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53 а	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ №68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	68	
Итого за прием пищи:	650	18,62	15,96	85,32	559,62		
Улотвненный подлинник							
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016
Итого за прием пищи:	410	12,50	17,20	94,00	590,60		
Всего за день:	1620	42,78	50,86	252,28	1574,46		

Сотрудник:

Директор:

2016. 02.09

Утверждаю:

Директор:

10 день

Принем пищи, наименование блюда



Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
ПЮР из ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ № 68	30	1,98	0,36	10,26	54,30	68	
Итого за прием пищи:	620	31,82	31,66	77,42	730,13		
Уплотненный полдник							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (слизким) №154	130/30	13,13	12,00	34,06	272,50	154	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
Итого за прием пищи:	340	17,23	15,60	51,46	391,30		
Всего за день:	1470	62,35	59,96	196,48	1560,63		

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого		б	ж	уг	ккал
Итого за период		477,80	468,27	2111,67	14383,72
Среднее значение за период		47,78	46,83	211,17	1438,37

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2016. - 640 с.

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делта принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.