

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 25»



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ « Детский сад № 25»

*E. V. Deeva*

Е.В.Деева

«30»

10

2020г.

### Примерное меню

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон : зима-весна 2020-2021гг

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			
215	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>			
	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>										
217	Икра кабачковая	15	0,15	1,05	1,05	20,4	0,025			
67/11	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	2,90	3,93	5,78	70	11,08			
306/11, 350/11	Биточки рубленые из птицы (паров) 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			
342\07	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,02	21,75	87	2,1			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>15,52</b>	<b>20,38</b>	<b>66,81</b>	<b>527,4</b>	<b>13,39</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
235/11	Пудинг из творога с изюмом молоком сгущенным	80\15	13,54	9,48	25,44	238	0,15			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Молоко	150	4,2	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		<b>18,88</b>	<b>14,42</b>	<b>39,54</b>	<b>360</b>	<b>1,65</b>			
	Всего		<b>41,85</b>	<b>43,76</b>	<b>171,12</b>	<b>1249,4</b>	<b>19,3</b>			

Неделя: первая

День: вторник

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 овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	150/3	5,40	6,90	28,40	196	0,10			
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	20/20/5	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 сухофруктов (курага)	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	Свекла отварная (долька)	20	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			
282/11 350/11	Биточки, рубленые из говядины (запеченные) с соусом молочным	60/15	7,49	6,5	7,48	118	0,009			
321/11	Пюре картофельное	100	2,08	3,1	12,38	89	3,6			
415/11	Компот из ягоды	150	0,39	0,13	10,4	85	0,30			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>17,7</b>	<b>13,3</b>	<b>57,42</b>	<b>459</b>	<b>8,19</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11 10	Омлет натуральный с маслом, кукуруза консервированная (отварная)	80/5//20	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
34\10	Вафли	24	0,7	0,8	18,6	85	0			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		<b>12,01</b>	<b>16,73</b>	<b>39,84</b>	<b>360</b>	<b>1,34</b>			
	Всего		<b>40,61</b>	<b>44,03</b>	<b>157,82</b>	<b>1240</b>	<b>12,9</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	150/3	3,90	4,86	12,42	108	0,68			
215	Бутерброд с маслом	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>5,55</b>	<b>8,96</b>	<b>29,84</b>	<b>216</b>	<b>0,84</b>			
<b>Второй полдник</b>										
в 10 час										
в 10 ч 388/07	Напиток сухофруктов	100	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>			
<b>Обед</b>										
54	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, кур и сметаной	150/6/5	2,79	3,64	7,67	75	6,17			
102\354	Печень по-строгановски	70	10,08	4,05	2,48	85,06	0,364			
171/07	Каша гречневая гарнир	80	4,19	2,8	24,01	140	0			
	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>20,45</b>	<b>12,23</b>	<b>77,75</b>	<b>505,06</b>	<b>11,36</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
182/07	Каша молочная из пшениной крупы с маслом	150/3	5,1	5,5	23,6	164	0,75			
469	Булочка Домашняя	25	1,82	3,13	12,48	90	0,00			
	Кефир	150	3,75	4,5	6	76,5	0			
	Хлеб пшеничный	15	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Итого		<b>12,95</b>	<b>13,4</b>	<b>56,09</b>	<b>399,5</b>	<b>0,75</b>			
	Всего		<b>38,98</b>	<b>34,59</b>	<b>169,13</b>	<b>1154,56</b>	<b>13,1</b>			

Неделя: первая

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		
182/07	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	150/3	5,55	5,86	28,8	190	0,98		
215	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14		
392/11	Чай с сахаром, лимоном	150	0,04	0,00	6,96	28	0,00		
	Итого		<b>7,2</b>	<b>9,96</b>	<b>46,19</b>	<b>298</b>	<b>1,12</b>		
	<b>Второй завтрак</b>								
на 10 ч.	Пюре фруктовое (яблочное)	50	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>5,65</b>	<b>23</b>	<b>2,00</b>		
398/07	Напиток из смеси сухофруктов(шиповник)	100	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>		
	<b>Обед</b>								
10	Зел.горошек	15	0,47	0,03	1,07	6,0	1,5		
66	Щи Донские	150\6\5	10,17	3,57	10,53	115	12,01		
255/11, 354/11	Биточки рыбные МИНТАЙ, запеченные с соусом	50/15	6,73	5,02	5,53	82	0,27		
316/11	Рис, припущенный с маслом	100/5	2,42	7,2	24,44	172	0,00		
376/11	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00		
	Итого		<b>17,53</b>	<b>17,6</b>	<b>73,4</b>	<b>514,47</b>	<b>6,57</b>		
	<b>Уплотненный полдник</b>								
229/11	Вареники ленивые с маслом	80/5	12,0	8,79	12,39	176	0,15		
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02		
	Итого		<b>13,18</b>	<b>8,93</b>	<b>26,38</b>	<b>239</b>	<b>0,17</b>		
	Всего		<b>38,14</b>	<b>36,49</b>	<b>157,07</b>	<b>1108,47</b>	<b>10,01</b>		

Неделя: первая

День: пятница

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>										
181/07	Каша молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,50	5,25	25,13	166	0,43			
216	Бутерброд с сыром	20/4	2,93	1,20	10,43	65	0,14			
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19			
	Итого		<b>10,08</b>	<b>8,78</b>	<b>46,87</b>	<b>308</b>	<b>1,76</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>			
	Банан	60	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>57</b>	<b>6,0</b>			
<b>Обед</b>										
54	Икра свекольная	30	0,70	1,38	3,7	30	2,02			
94/11	Рассольник Домашний с птицей	150/6	3,31	3,22	10,26	83	5,00			
312/11	Кнели куриные с рисом (запеченные)	50\15	10,49	8,58	2,93	131	0,00			
356\11	Соус сметанным									
321/07	Пюре картофельное	100/5	2,08	5,9	12,38	111	3,6			
376/11	Компот из сушеных фруктов( Курага)	150	0,12	0,00	21,75	87	2,10			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>19,21</b>	<b>19,44</b>	<b>65,46</b>	<b>515</b>	<b>12,72</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
94\07	Суп молочный с крупой	150/5	4,46	5,24	7,74	103,5	0,68			
	Хлеб пш	15	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Пряник	30	2,4	1,9	30	146,4	0,00			
	Чай с сах	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
			<b>8,42</b>	<b>7,32</b>	<b>54,07</b>	<b>324,90</b>	<b>0,74</b>			
	Всего		<b>38,77</b>	<b>35,002</b>	<b>174,82</b>	<b>1251,9</b>	<b>23,22</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				
215	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>											
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>											
217	Икра кабачковая	15	0,15	1,05	1,05	20,4	0,025				
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	150/6/5	3,31	4,70	8,46	88	5,27				
306/11, 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	100/3	2,80	7,62	19,37	158	0,00				
359\07	Кисель из сока	150	0,22	0,02	25,89	104	3,3				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		<b>17,02</b>	<b>20,98</b>	<b>77,53</b>	<b>574,4</b>	<b>8,99</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	80/20	15,33	11,34	24,78	262	0,19				
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		<b>19,12</b>	<b>13,81</b>	<b>43,09</b>	<b>374</b>	<b>1,38</b>				
	Всего		<b>43,02</b>	<b>45,35</b>	<b>177,87</b>	<b>1292,4</b>	<b>13,83</b>				

Неделя: вторая

День: вторник

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 кукурузной крупы с маслом	150/3	5,3	5,78	29,5	191	0,40			
	Бутерброд с маслом слив и повидлом	20\20\5	2,93	5,1	10,43	98	0,14			
394/11	Чай с сах	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.										
388/07	Напиток из смеси сухофруктов	100	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>			
<b>Обед</b>										
24	Свекла отварная (долька)	20	0,24	0,00	1,42	7	0,8			
83/11, 121/11	Суп картофель с лапшой и мясными фрикадельками	150/10	2,98	3,53	8,74	81	5,00			
282/11	Котлеты, рубленые из говядины (запечённые)	50	7,49	6,5	7,48	118	0,009			
321	Сложный гарнир: Картофельное пюре	50	1,02	1,6	6,8	46	6,05			
336	Капуста свежая тушёная	50	1,04	1,33	4,71	37,5	8			
342\07	Компот из свежих яблок	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>15,61</b>	<b>13,34</b>	<b>64,41</b>	<b>447,5</b>	<b>20,15</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
206	Макароны с сыром Вермишель	100/7	5,58	5,14	15,89	132	0,07			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
34\10	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,03			
	Молоко	150	4,20	4,80	7,10	87	1,50			
	Итого		<b>12,42</b>	<b>12,04</b>	<b>44,87</b>	<b>337,4</b>	<b>1,6</b>			
	Всего		<b>38,94</b>	<b>38,59</b>	<b>165,97</b>	<b>1184,9</b>	<b>23,63</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				
215	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14				
392/11	Чай с сахаром лимон	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 смеси сухофруктов курага	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>											
54	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28	1,53				
67/11	Суп крестьянский с крупой и птицей	150/6	2,90	3,93	5,78	70	11,08				
477	Суфле из печени	55\5	10,54	9,05	2,73	134	8,4				
171/07	Каша гречневая рассыпчатая	80	3,67	2,45	19,32	118	0,00				
415	Компот из ягоды	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00				
	Итого		<b>20,61</b>	<b>17,19</b>	<b>66,35</b>	<b>508</b>	<b>21,31</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
137\354	Рагу из овощей	100/30	1,26	4,56	9,11	82	5,21				
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00				
474	Булочка Российская	25	1,79	2,0	13,87	87	0,29				
394/11	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19				
	Итого		<b>6,84</b>	<b>9,03</b>	<b>41,29</b>	<b>281</b>	<b>6,69</b>				
	Всего		<b>33,8</b>	<b>36,19</b>	<b>162,84</b>	<b>1131</b>	<b>32,34</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	150/5	5,2	6,6	16,57	125	0,68			
215	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,61	4,10	10,43	80	0,14			
395/11	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98			
	Итого		<b>9,15</b>	<b>12,7</b>	<b>37,63</b>	<b>275</b>	<b>1,8</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч	Сок фруктовый (яблочный)	100	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>11,70</b>	<b>47</b>	<b>2,00</b>			
	Пюре фруктовое	50	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>5,65</b>	<b>23</b>	<b>2,00</b>			
<b>Обед</b>										
10	Зеленый горошек отварной	15	0,47	0,03	1,07	6,0	1,5			
97	Суп картофельный с рыбными консервами	150/9,5	5,07	4,97	7,1	96,47	4,5			
261/11, 350/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным ГОРБУША	50/15	5,89	3,51	6,29	83	0,28			
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/3	2,08	5,9	12,38	111	3,6			
376/11	Компот из сушеных фруктов Изюм	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>21,45</b>	<b>13,39</b>	<b>65,53</b>	<b>473</b>	<b>17,69</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
216/11	Омлет натуральный с сыром, кукуруза консервированная (отварная)	80/5//20	9,10	15,80	1,40	184	0,17			
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,0	35	0,00			
	Пряник	30	2,4	1,9	30	146,4	0			
392/11	Чай с сахаром	150	0,04	0,00	6,99	28	0,02			
	Итого		<b>12,68</b>	<b>17,84</b>	<b>45,39</b>	<b>393,4</b>	<b>0,19</b>			
	Всего		<b>43,98</b>	<b>43,93</b>	<b>165,9</b>	<b>1211,4</b>	<b>23,68</b>			

Неделя: вторая

День: пятница

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>										
181/07	Каша молочная манная с маслом	150/3	5,10	5,50	23,60	164	0,75			
215	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>9,6</b>	<b>41,02</b>	<b>272</b>	<b>0,91</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 час	Напиток из ШИПОВНИКА	100	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>5,45</b>	<b>34</b>	<b>0,15</b>			
	Банан	60	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>57</b>	<b>6</b>			
<b>Обед</b>										
55	Икра овощная	30	0,39	1,24	2,15	21	1,31			
99/07	Суп из овощей с зеленым горошком и птицей	150/6	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	Рис, припущенный с маслом	100/5	2,42	7,2	24,44	172	0,00			
376/11	Компот из сушеных фруктов	150	0,06	0,00	16,53	66	0,00			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Итого		<b>14,7</b>	<b>18,72</b>	<b>67,03</b>	<b>495</b>	<b>9,29</b>			
<b>Полдник</b>										
231	Сырники из творога с мол сгущ	80\20	15,14	10,52	10,78	202	0,19			
	Снежок	150	11,1	4,35	15	207,3	0			
	Итого		<b>26,24</b>	<b>14,87</b>	<b>25,78</b>	<b>409,3</b>	<b>0,19</b>			
	Всего		<b>48,62</b>	<b>43,49</b>	<b>151,88</b>	<b>1267,3</b>	<b>16,54</b>			
	Всего за 10 дней		<b>405,55</b>	<b>400,64</b>	<b>1669,1</b>	<b>10791,13</b>	<b>187,59</b>			
	Среднее количество пищевых веществ за день		<b>40,55</b>	<b>40,06</b>	<b>166,91</b>	<b>1079,11</b>	<b>18,75</b>			

При составлении меню использованы : «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»  
 Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г

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			
215	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			
	<b>Итого</b>		<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	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,55</b>	<b>71</b>	<b>3,00</b>			
<b>Обед</b>										
217	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	0,05			
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	Лапша отварная с маслом	150/5	4,20	9,38	28,61	215	0,00			
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	26,1	104	2,52			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	70,5	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	13,46	34,6	0,00			
	<b>Итого</b>		<b>22,79</b>	<b>28,03</b>	<b>100,51</b>	<b>705,1</b>	<b>17,64</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
235\11	Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущенным	100/20	16,86	11,98	32,17	301	0,19			
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	<b>Итого</b>		<b>23,42</b>	<b>17,92</b>	<b>50,03</b>	<b>452</b>	<b>2,53</b>			
	<b>Всего</b>		<b>56,43</b>	<b>57,9</b>	<b>233,68</b>	<b>1636,1</b>	<b>23,51</b>			

Неделя: первая

День: вторник

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 овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом	200/5	7,24	9,24	38,00	263	1,74			
	Бутерброд с повидлом и маслом сливочным	30/20/5	3,98	5,98	15,40	130	0,00			
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>2,91</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч. 388/07	Напиток из сухофруктов КУРАГА	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>			
	Фрукты свежие (яблоко)	60	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>6,78</b>	<b>28</b>	<b>6,00</b>			
<b>Обед</b>										
24	Свекла отварная (долька)	40	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			
282/11 350/11	Биточки, рубленные из говядины (запеченные) с соусом молочным	80/30	10,43	7,7	9,70	151	0,00			
322/11	Пюре картофельное	150	2,85	4,62	18,02	125	15,75			
415	Компот из ягоды	150	0,39	0,13	10,4	85	0,30			
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,2	70,5	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,96	0,4	13,46	34,6	0,00			
	Итого		<b>25,09</b>	<b>17,38</b>	<b>85,54</b>	<b>602,1</b>	<b>22,21</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11	Омлет натуральный, кукуруза консервированная (отварная)	80/5/40	7,52	13,46	2,93	163	0,15			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
34\10	Вафли	24	0,7	0,8	18,6	85	0			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		<b>14,11</b>	<b>17,88</b>	<b>56,58</b>	<b>445,4</b>	<b>1,35</b>			
	Всего		<b>53,56</b>	<b>52,89</b>	<b>224,84</b>	<b>1610,5</b>	<b>32,7</b>			

Неделя: первая

День: среда

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>										
120/07	Суп молочный с вермишелью и маслом сливочным	200/5	5,74	6,36	18,83	155	0,91			
215	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 смеси сухофруктов	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>			
<b>Обед</b>										
54	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,4	47	2,55			
57/11	Борщ из свежей капусты с картофелем, кур и сметаной	200/6/5	3,91	4,85	11,22	104	8,23			
102\354	Печень по-строгановски	70	10,08	4,05	2,48	85,06	0			
171\07	Каша гречневая гарнир	100	5,24	3,5	27,6	163	0			
359\07	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	9,34	47	0,00			
	Итого		<b>24,15</b>	<b>15,15</b>	<b>95,94</b>	<b>619,06</b>	<b>14,08</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
182\07	Каша молочная из пшениной крупы с маслом	150\3	5,1	5,5	23,6	164	0,75			
469	Булочка Домашняя	50	1,5	1,96	14,88	83,4	0			
	Кефир	180	4,5	5,4	7,2	91,8	0			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
			<b>12,62</b>	<b>13,04</b>	<b>55,02</b>	<b>386,2</b>	<b>0,75</b>			
	Всего		<b>45,2</b>	<b>38,73</b>	<b>203,36</b>	<b>1361,26</b>	<b>16,18</b>			

Неделя: первая

День: четверг

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 пшеничной крупы с маслом	200/5	7,40	7,50	38,40	250	1,30				
215	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,40	110	0,18				
392/11	Чай с сахаром и лимоном	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03				
	Итого		<b>10,04</b>	<b>11,68</b>	<b>63,79</b>	<b>400</b>	<b>1,51</b>				
<b>Второй завтрак</b>											
в 10 час 398/11	Напиток из смеси сухофруктов шиповник	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>				
368	Фрукты свежие (яблоко)	60	<b>0,24</b>	<b>0,00</b>	<b>6,78</b>	<b>28</b>	<b>6,00</b>				
<b>Обед</b>											
10	Зел.горошек	30	0,94	0,06	2,14	12,0	3,0				
66	Щи Донские	200/20	4,86	4,03	12,04	103	7,5				
255/11 354/11	Биточки рыбные Минтай, запеченные с соусом	70/30	11,21	5,61	11,63	107	1,6				
316/11	Рис припущенный	150	3,12	5,28	30,7	182	0,00				
376/11	Компот из сушеных фруктов ИЗЮМ	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	9,34	47	0,00				
	Итого		<b>25,45</b>	<b>18,6</b>	<b>98,01</b>	<b>616</b>	<b>12,26</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
230/11	Вареники ленивые с маслом сливочным	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
394/11	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20				
	Итого		<b>19,02</b>	<b>13,38</b>	<b>38,96</b>	<b>354</b>	<b>1,39</b>				
	Всего		<b>54,8</b>	<b>43,66</b>	<b>215,72</b>	<b>1449</b>	<b>21,39</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			
216	Бутерброд с сыром	30/6	3,98	1,88	15,40	93	0,00			
394/11	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		<b>12,65</b>	<b>11,26</b>	<b>62,91</b>	<b>401</b>	<b>1,76</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,55</b>	<b>71</b>	<b>3,00</b>			
	Банан	60	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>57</b>	<b>6,00</b>			
<b>обед</b>										
54	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,16	50	3,36			
94/11	Рассольник Домашний с птицей	200/6	4,11	7,60	17,20	153	7,50			
3\9	Рагу из мяса кур	180	17,82	19,62	19,26	318,6	5,04			
376/11	Компот из сушеных фруктов КУРАГА	150	0,33	0,02	20,82	85	0,30			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	9,34	47	0,00			
	Итого		<b>27,03</b>	<b>29,99</b>	<b>86,79</b>	<b>722,6</b>	<b>16,2</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
94\07	Суп молочный с крупой	150\5	4,46	5,24	7,74	103,5	0,68			
	Хлеб пш	20	0,99	0,18	5,10	26	0,00			
	Пряник	30	2,4	1,9	30	146,4	0			
	Чай с сах	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		<b>7,91</b>	<b>7,32</b>	<b>52,83</b>	<b>315,9</b>	<b>0,75</b>			
	Всего		<b>49,24</b>	<b>48,87</b>	<b>232,68</b>	<b>1567,5</b>	<b>27,71</b>			



Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: 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>											
183/07	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	6,33	8,65	37,6	253	1,74				
	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	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,55</b>	<b>71</b>	<b>3,00</b>				
<b>Обед</b>											
217	Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	0,05				
58/11	Борщ с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	4,33	6,12	11,28	117	7,03				
306/11, 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	178	0,00				
359\07	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00				
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	9,34	47	0,00				
	Итого		<b>23,45</b>	<b>23,87</b>	<b>102,26</b>	<b>720</b>	<b>10,97</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>											
237/11	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/25	18,57	14,31	31,16	308	0,27				
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00				
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20				
	Итого		<b>22,76</b>	<b>16,83</b>	<b>54,81</b>	<b>444</b>	<b>1,47</b>				
	Всего		<b>55,93</b>	<b>53,53</b>	<b>237,61</b>	<b>1638</b>	<b>17,39</b>				

Неделя: вторая

День: вторник

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 кукурузной крупы с маслом	200/5	6,36	6,94	40,3	249	0,53			
	Бутерброд с повидлом и маслом слив	30/20\5	3,98	5,98	15,4	130	0,00			
394/11	Чай с сах	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 388/11	Напиток из смеси сухофруктов	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>			
368	Фрукты свежие (яблоко)	60	<b>0,024</b>	<b>0,00</b>	<b>6,78</b>	<b>28</b>	<b>6,00</b>			
<b>Обед</b>										
24	Свекла отварная (долька)	40	0,48	0,00	2,84	13	1,6			
83/11, 121/11	Суп с лапшой, картофелем и мясными фрикадельками	200/10	3,97	4,71	11,65	105	6,67			
282/11	Биточки, рубленые из говядины (запечённые)	70	18,10	14,50	3,83	218	0,01			
321	Сложный гарнир : Картофельное пюре	75	1,53	2,4	10,2	69	9,08			
336	Капуста свежая тушеная	50	1,04	1,33	4,71	37,5	8			
342\07	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	21,75	87	2,1			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	9,34	47	0,00			
	Итого		<b>28,84</b>	<b>23,39</b>	<b>78,33</b>	<b>645,5</b>	<b>27,46</b>			
<b>Усиленный полдник</b>										
206\204	Макароны с сыром	150\7	5,58	5,14	15,89	132	0,07			
34\10	Печенье сахарное	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,03			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Молоко	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34			
	Итого		<b>13,64</b>	<b>13,04</b>	<b>48,63</b>	<b>366,4</b>	<b>2,44</b>			
	Всего		<b>55,56</b>	<b>47,59</b>	<b>211,93</b>	<b>1521,9</b>	<b>37,86</b>			

Неделя: вторая

День: среда

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 рисовой крупы с маслом	200/5	5,84	7,76	28,67	208	0,53			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром и лимоном	180\14\5	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		<b>8,48</b>	<b>11,94</b>	<b>54,06</b>	<b>358</b>	<b>0,74</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
388/07	Напиток из кураги	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>			
<b>Обед</b>										
54	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,4	47	2,55			
98	Суп крестьянский с крупой и птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9			
477	Суфле из печени	60	10,54	9,05	2,73	134	8,4			
171/11	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,24	3,50	27,60	163	0,00			
415\6	Компот из ягоды	150	0,40	0,13	10,4	44,2	0			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	9,34	47	0,00			
	Итого		<b>22,07</b>	<b>19,36</b>	<b>74,35</b>	<b>565,2</b>	<b>18,85</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
137\354	Рагу из овощей	100\5	2,36	8,86	14,41	131	8,19			
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
473\11	Булочка Российская	40	2,86	3,2	22,2	139	0,46			
394/11	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20			
	Итого		<b>9,41</b>	<b>14,58</b>	<b>60,26</b>	<b>406</b>	<b>9,85</b>			
	Всего		<b>40,01</b>	<b>45,88</b>	<b>196,85</b>	<b>1380,2</b>	<b>29,67</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	2,85	2,41	14,36	91	1,17			
215	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
	Итого		<b>11,17</b>	<b>12,95</b>	<b>48,59</b>	<b>356</b>	<b>2,26</b>			
<b>Второй завтрак</b>										
в 10 ч.	Сок фруктовый (яблочный)	150	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>17,55</b>	<b>71</b>	<b>3,00</b>			
<b>Обед</b>										
10	Зел.горошек	30	0,94	0,06	2,14	12	3,0			
97	Суп картофельный с рыбными консервами	200/16	6,88	4,74	11,47	102	7,3			
239/11, 331/11	Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным с том горбуша	60/30	8,07	4,06	7,74	100	0,37			
321/11	Пюре картофельное с маслом	100/3	2,08	5,9	12,38	111	3,6			
376/11	Компот из сушеных фруктов Изюм	180	0,40	0,02	24,98	102	0,36			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	9,34	47	0,00			
	Итого		<b>19,95</b>	<b>14,52</b>	<b>82,63</b>	<b>544</b>	<b>14,83</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
215/11	Омлет натуральный с сыром, кукуруза консервированная (отварная)	100/5/40	11,38	19,75	1,75	230	0,21			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,34	47	0,00			
	Пряник	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0			
392/11	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40	0,03			
	Итого		<b>15,82</b>	<b>23,13</b>	<b>43,28</b>	<b>456</b>	<b>0,7</b>			
	<b>Всего</b>		<b>47,69</b>	<b>50,6</b>	<b>192,05</b>	<b>1427</b>	<b>20,79</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>										
181/07	Каша молочная манная с маслом	200/5	6,74	7,27	31,2	217	0,99			
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,58	4,18	15,4	110	0,18			
392/11	Чай с сахаром	180/10	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 сухофруктов ШИПОВНИК	150	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>8,18</b>	<b>51</b>	<b>0,23</b>			
	Фрукты свежие (банан)	60	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>57</b>	<b>10,00</b>			
<b>Обед</b>										
55	Икра овощная	50	0,65	2,06	3,66	35	2,18			
99/07	Суп из овощей и птиц	200/6	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	30	2,28	0,27	14,01	69	0,00			
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	9,34	47	0,00			
	Итого		<b>27,41</b>	<b>25,34</b>	<b>88,19</b>	<b>657</b>	<b>14,47</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>										
231	Сырники из творога с мол сгущ	100\30	19,69	13,67	14,02	263	0,25			
	Снежок	180	5,04	6,12	13,32	154	1,62			
			<b>24,73</b>	<b>19,79</b>	<b>27,34</b>	<b>417</b>	<b>1,87</b>			
	Всего		<b>62,47</b>	<b>56,88</b>	<b>192,9</b>	<b>1549</b>	<b>27,77</b>			
	Всего за 10 дней		<b>516,68</b>	<b>491,09</b>	<b>2139,35</b>	<b>15049,56</b>	<b>253,34</b>			
	Среднее количество пищевых веществ за день		<b>51,66</b>	<b>49,10</b>	<b>213,93</b>	<b>1504,95</b>	<b>25,33</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