

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ детским садом

"Теремок" Боковского района

_____ Е.В.Гладышева

Приказ № 58

от 31.08.2021 г.

Примерное десятидневное меню рационов питания детей МБДОУ детского сада "Теремок" Боковского района

№	Наименование блюд	Номер рецептуры	Выход		Энергетическая ценность (ккал)		Пищевые вещества (мг)						Витамин С (мг)	
							Белки		Жиры		Углеводы			
			до 3 л	3-7л	до 3 л	3-7 л	до 3 л	3-7 л	до 3 л	3-7л	до 3 л	3-7 л	до 3л	3-7 л
1 день														
Завтрак														
1	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	№281	120	150	136,31	170,39	4,3	5,37	5,39	6,74	17,3	21,63	0,92	1,15
2	Бутерброд с маслом	№108/107	30	40	147,32	196,42	1,22	1,62	12,5	16,66	7,5	10	0	0
3	Кофейный напиток с молоком	№514	150	180	67,92	81,5	2,09	2,51	0,03	0,04	14,85	17,82	0,79	0,95
	ВСЕГО		300	370	351,55	448,31	7,61	9,5	17,92	23,44	39,65	49,45	1,71	2,1
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (банан)	№126	120	150	120,16	150,2	2,08	2,6	0,14	0,18	28,36	35,45	13,5	16,88
	ВСЕГО		120	150	120,2	150,2	2,08	2,6	0,14	0,18	28,36	35,45	13,5	16,88
Обед														
1	Свекольник	№145	200	250	92,62	115,78	1,74	2,18	3,53	4,41	9,67	12,09	6,99	8,74
2	Котлета	№391	60	70	168,39	196,46	10,75	12,54	10,11	11,8	8,58	10,01	0	0
3	Каша ячневая вязкая	№270	120	150	162,76	203,45	3,13	3,91	6,29	7,86	22,97	28,71	1,46	1,83
4	Салат из свежих помидоров с перцем	№20	45	60	50,27	67,02	0,48	0,64	4,55	6,06	1,63	2,17	22,31	29,74
5	Хлеб пшеничный	№122	50	60	117,5	141	3,8	4,56	0,42	0,5	24,6	29,52	0	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	40	60,6	80,8	1,98	2,64	0,36	0,48	12,9	17,2	0	0

7	Чай с сахаром	№505	150	180	45,09	54,11	0	0	0	0	11,28	13,54	0	0
	ВСЕГО		655	810	697,23	858,62	21,88	26,47	25,26	31,11	91,63	113,24	30,76	40,31
Полдник														
1	Кекс "Творожный"	№598	60	70	274,49	320,24	3,63	4,24	10,5	12,25	41,35	48,24	0,04	0,05
2	Молоко кипяченое	№529	150	180	90,09	108,11	4,19	5,03	4,78	5,74	7,56	9,07	0,38	0,45
	ВСЕГО		210	250	364,58	428,35	7,82	9,27	15,28	17,99	48,91	57,31	0,42	0,5
	ИТОГО		1285	1580	1533,56	1885,48	39,39	47,84	58,6	72,72	208,6	255,45	46,39	59,79
2 день														
Завтрак														
1	Омлет натуральный	№311	70	80	113,08	129,23	6,03	6,89	9,26	10,58	1,64	1,87	2,52	2,88
2	Икра кабачковая	№129	45	60	35,1	46,8	0,54	0,72	2,11	2,82	3,47	4,62	4,32	5,76
3	Хлеб пшеничный	№122	20	30	47	70,5	3,42	2,28	0,17	0,25	9,84	14,76	0	0
4	Какао с молоком	№508	150	180	88,72	106,46	1,96	2,35	0,34	0,41	19,47	23,36	0,49	0,59
	ВСЕГО		285	350	283,9	352,99	11,95	12,24	11,88	14,06	34,42	44,61	7,33	9,23
Второй завтрак														
1	Сок яблочный	№532	100	100	46	46	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	2	2
	ВСЕГО		100	100	46	46	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	2	2
Обед														
1	Суп картофельный с клецками	№160/187	200	250	86,09	107,61	2,14	2,69	3,28	4,1	10,13	12,65	6,29	7,86
2	Птица отварная	№414	60	70	112,8	131,6	9,71	11,33	7,29	8,5	0	0	0,54	0,63
3	Каша гречневая вязкая	№263	120	150	171,19	213,99	5,5	6,88	7,59	9,49	19,74	24,67	0,86	1,07
4	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	№17	45	60	46,61	62,14	0,36	0,48	4,55	6,06	1,07	1,43	14,62	19,49
5	Хлеб пшеничный	№122	50	60	117,5	141	3,8	4,56	0,42	0,5	24,6	29,52	0	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	40	60,6	80,8	1,98	2,64	0,36	0,48	12,9	17,2	0	0
7	Компот из сухофруктов	№522	150	180	74,56	89,47	0,45	0,55	0	0	22,38	26,85	0,12	0,14
	ВСЕГО		655	810	669,35	826,61	23,94	29,13	23,49	29,13	90,82	112,32	22,43	29,19
Полдник														
1	Блинчики с джемом	№542	80	110	124,03	174,66	3,82	5,25	5,59	7,69	15,35	21,11	0,03	0,04
2	Молоко кипяченое	№529	150	180	90,09	108,11	4,19	5,03	4,78	5,74	7,56	9,07	0,38	0,45
	ВСЕГО		230	290	214,12	282,77	8,01	10,28	10,37	13,43	22,91	30,18	0,41	0,49
	ИТОГО		1270	1550	1213,37	1508,37	44,4	52,15	45,84	26,86	158,3	197,21	32,17	40,42
3 день														

Завтрак														
1	Каша кукурузная молочная	№280	120	150	144	180	3,71	4,64	4,27	5,33	22,25	27,81	0,68	0,85
2	Бутерброд с сыром	№105/104	35	45	123,14	151,73	5,01	6,67	8,16	9,51	7,42	9,88	0,11	0,14
3	Кофейный напиток с молоком	№514	150	180	67,92	81,5	2,09	2,51	0,03	0,04	14,85	17,82	0,79	0,95
	ВСЕГО		305	375	335,06	413,23	10,81	13,82	12,46	14,88	44,52	55,51	1,58	1,94
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (апельсин)	№126	120	150	51,6	64,5	0,85	1,06	0,37	0,46	9,73	12,16	12	15
	ВСЕГО		120	150	51,6	64,5	0,85	1,06	0,37	0,46	9,73	12,16	12	15
Обед														
1	Суп картофельный с бобовыми	№158	200	250	80,42	100,52	1,84	2,3	3,58	4,47	7,94	9,93	9,81	12,26
2	Тефтели из говядины с рисом	№400	60	70	122,57	143	5,39	6,29	8,38	9,77	6,41	7,48	0	0
3	Картофельное пюре	№441	120	150	116,23	145,29	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	4,08	5,1
4	Винегрет овощной	№90	45	60	57,13	76,17	0,57	0,76	4,59	6,12	3,3	4,4	0,74	0,98
5	Хлеб пшеничный	№122	50	60	117,5	141	3,8	4,56	0,42	0,5	24,6	29,52	0	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	40	60,6	80,8	1,98	2,64	0,36	0,48	12,9	17,2	0	0
7	Чай с сахаром	№505	150	180	45,09	54,11	0	0	0	0	11,28	13,54	0	0
	ВСЕГО		655	1060	599,54	841,41	18,34	19,63	26,89	27,7	77,7	106,09	14,63	30,6
Полдник														
1	Полоска песочная	№600	60	70	243,11	283,63	2,76	3,22	11,21	13,08	32,79	38,26	0,03	0,04
2	Кефир	№530	150	180	70,89	85,07	4,2	5,04	3,28	3,94	6,13	7,36	1,17	1,4
	ВСЕГО		210	250	314	368,7	6,96	8,26	14,49	17,02	38,92	45,62	1,2	1,44
	ИТОГО		1290	1835	1300,2	1687,84	36,96	42,77	54,21	60,06	170,9	219,38	29,41	48,98
4 день														
Завтрак														
1	Каша пшеничная молочная жидкая	№282	120	150	128,93	161,17	4,67	5,84	5,93	7,42	21,55	26,93	0,88	1,1
2	Бутерброд с маслом	№108/107	30	40	147,32	196,42	1,22	1,62	12,5	16,66	7,5	10	0	0
3	Чай с молоком	№507	150	180	65,34	78,41	1,09	1,31	0,94	1,13	13,08	15,69	0,53	0,63
	ВСЕГО		300	370	341,59	436	6,98	8,77	19,37	25,21	42,13	52,62	1,41	1,73
Второй завтрак														
1	Сок апельсиновый	№532	100	100	60	60	0,7	0,7	0,1	0,1	13,2	13,2	4	4
	ВСЕГО		100	100	60	60	0,7	0,7	0,1	0,1	13,2	13,2	4	4
Обед														

1	Щи из свежей капусты с картофелем	№156	200	250	81,25	101,56	1,42	1,78	4,11	5,14	8,99	11,24	10,71	13,39
2	Биточки рыбные	№356	60	70	61,32	71,54	8,69	10,14	1,41	1,65	3,43	4	0,15	0,17
3	Соус молочный	№447	30	40	21,97	32,95	0,67	1,03	1,33	2	1,79	2,69	0,13	0,2
4	Макароны отварные	№432	120	150	176,33	220,41	4,42	5,53	4,98	6,23	27,08	33,85	0	0
5	Салат из свежих помидоров и яблок	№19	45	60	54,22	72,29	0,34	0,45	4,59	6,12	2,59	3,45	6,14	8,18
6	Хлеб пшеничный	№122	50	60	117,5	141	3,8	4,56	0,42	0,5	24,6	29,52	0	0
7	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	40	60,6	80,8	1,98	2,64	0,36	0,48	12,9	17,2	0	0
8	Компот из сухофруктов	№522	150	180	74,56	89,47	0,46	0,55	0	0	22,38	26,85	0,12	0,14
	ВСЕГО		685	850	647,75	810,02	21,78	26,68	17,2	22,12	103,8	128,8	17,25	22,08
Полдник														
1	Йогурт	№531	150	180	130,5	156,6	7,5	9	4,83	5,8	12,75	15,3	0,92	1,1
2	Ватрушки с повидлом	№554	50	60	166,13	199,35	3,06	3,67	1,46	1,75	35,2	42,24	0,13	0,15
	ВСЕГО		200	240	296,63	355,95	10,56	12,67	6,29	7,55	47,95	57,54	1,05	1,25
	ИТОГО		1285	1560	1345,97	1661,97	40,02	48,82	42,96	54,98	207	252,16	23,71	29,06
5 день														
Завтрак														
1	Суп молочный с гречневой группой	№179	120	150	80,5	100,62	2,89	3,61	3,1	3,88	9,91	12,39	0,55	0,68
2	Бутерброд с джемом	№110/109	30	40	93,65	117,22	0,94	1,13	3,19	2,86	15,32	21,75	0,08	0,12
3	Кофейный напиток с молоком	№514	150	180	67,92	81,5	2,09	2,51	0,03	0,04	11,88	17,82	0,63	0,95
	ВСЕГО		300	370	242,07	299,34	5,92	7,25	6,32	6,78	37,11	51,96	1,26	1,75
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (яблоко)	№126	120	150	54	67,5	0,48	0,6	0,4	0,5	12,48	15,6	1,6	2
	ВСЕГО		120	150	54	67,5	0,48	0,6	0,4	0,5	12,48	15,6	1,6	2
Обед														
1	Рассольник ленинградский	№148	200	250	97,87	122,34	1,67	2,08	4,3	5,37	9,67	12,09	9,52	11,85
2	Рулет из говядины с яйцом	№396	60	70	113	131,83	8,59	10,02	7,33	8,55	3,17	3,7	0	0
3	Картофельное пюре	№441	120	150	116,23	145,29	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	4,4	5,5
4	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	№17	45	60	46,61	62,14	0,36	0,48	4,55	6,06	1,07	1,43	3,27	4,36
5	Хлеб пшеничный	№122	50	60	117,5	141	3,8	4,56	0,42	0,5	24,6	29,52	0	0

6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	40	60,6	80,8	1,98	2,64	0,36	0,48	12,9	17,2	0	0
7	Чай с сахаром	№505	150	180	45,09	54,11	0	0	0	0	11,28	13,54	0	0
	ВСЕГО		655	810	596,9	737,51	18,86	22,86	22,05	27,32	73,96	91,57	17,19	21,71
Полдник														
1	Запеканка из творога	№323	100	120	246,59	295,91	17,64	21,17	12,22	14,66	15,73	18,88	0,39	0,47
3	Соус молочный сладкий	№452	20	30	24,24	36,36	0,52	0,78	1,41	2,12	3,15	4,72	0,1	0,15
3	Молоко кипяченое	№529	150	180	90,09	108,11	4,19	5,03	4,78	5,74	7,56	9,07	0,38	0,45
	ВСЕГО		270	330	360,92	440,38	22,35	26,98	18,41	22,52	26,44	32,67	0,87	1,07
	ИТОГО		1345	1660	1253,89	1544,73	47,61	57,69	47,18	57,12	150	191,8	20,92	26,53
6 день														
Завтрак														
1	Каша манная молочная жидкая	№277	120	150	128,99	161,24	3,73	4,66	4,25	5,31	18,55	23,18	0,83	1,04
2	Бутерброд с маслом	№108/107	30	40	147,32	196,42	1,22	1,62	12,5	16,66	7,5	10	0	0
3	Чай с молоком	№507	150	180	65,34	78,41	1,09	1,31	0,94	1,13	13,08	15,69	0,53	0,63
	ВСЕГО		300	370	341,65	436,07	6,04	7,59	17,69	23,1	39,13	48,87	1,36	1,67
Второй завтрак														
1	Сок апельсиновый	№532	100	100	60	60	0,7	0,7	0,1	0,1	13,2	13,2	4	4
	ВСЕГО		100	100	60	60	0,7	0,7	0,1	0,1	13,2	13,2	4	4
Обед														
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	№163/184	200	250	128,57	160,71	4,01	5,01	5,59	6,98	10,05	12,56	12,5	15,63
2	Рыба тушеная с овощами	№354	110	140	104,24	142,15	10,49	13,35	5,65	7,19	4,72	6,01	2,18	2,78
3	Картофель отварной	№438	120	150	103,63	129,54	2,21	2,76	5,74	7,17	13,14	16,43	16,16	20,16
4	Хлеб пшеничный	№122	50	60	117,5	141	3,42	4,56	0,42	0,5	24,6	29,52	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	40	60,6	80,8	1,98	2,64	0,36	0,48	12,9	17,2	0	0
6	Компот из сухофруктов	№522	150	180	74,56	89,47	0,46	0,55	0	0	22,38	26,85	0,12	0,14
	ВСЕГО		660	820	589,1	743,67	22,57	28,87	17,76	22,32	87,79	108,57	30,96	38,71
Полдник														
1	Оладьи из творога	№340	120	150	266,89	333,61	14,45	18,06	12,88	16,1	23,65	29,56	0,3	0,38
2	Молоко сгущенное	№493	15	20	4,92	6,56	0,11	0,14	0,13	0,17	0,83	1,11	0	0
3	Молоко кипяченое	№529	150	180	90,09	108,11	4,19	5,03	4,78	5,74	7,56	9,07	0,38	0,45
	ВСЕГО		285	350	361,9	448,28	18,75	23,23	17,79	22,01	7,56	39,74	0,68	0,83
	ИТОГО		1345	1640	1352,65	1688,02	48,06	60,39	53,34	67,53	147,7	210,38	37	45,21

7 день														
Завтрак														
1	Омлет с зеленым горошком	№312	70	80	76,7	87,66	4,6	5,26	5,4	6,17	2,43	2,78	0,81	0,92
2	Салат из свежих огурцов	№16	45	60	46,19	61,58	0,33	0,44	4,55	6,06	1,03	1,37	9,42	12,56
3	Хлеб пшеничный	№122	20	30	47	70,5	1,52	2,28	0,17	0,25	9,84	14,76	0	0
4	Какао с молоком	№508	150	180	88,72	106,46	1,96	2,35	0,34	0,41	19,47	23,36	0,49	0,59
	ВСЕГО		285	350	258,61	326,2	8,41	10,33	10,46	12,89	32,77	42,27	10,72	14,07
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (апельсин)	№126	120	150	51,6	64,5	0,85	1,06	0,37	0,46	9,73	12,16	12	15
	ВСЕГО		120	150	51,6	64,5	0,85	1,06	0,37	0,46	9,73	12,16	12	15
Обед														
1	Суп-лапша домашняя	№171	200	250	95,32	119,56	2,24	2,8	4,67	5,84	11,15	13,94	0,4	0,5
2	Плов из отварной птицы	№416	180	210	267,13	311,65	11,28	13,16	11,25	13,12	31,23	36,43	0,34	0,4
3	Салат из свежих помидоров с перцем	№20	45	60	50,27	67,02	0,48	0,64	4,55	6,06	1,63	2,17	22,31	29,74
4	Хлеб пшеничный	№122	50	60	117,5	141	3,8	4,56	0,42	0,5	24,6	29,52	0	0
5	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	40	60,6	80,8	1,98	2,64	0,36	0,48	12,9	17,2	0	0
6	Чай с сахаром	№505	150	180	45,09	54,11	0	0	0	0	11,28	13,54	0	0
	ВСЕГО		655	800	635,91	774,14	19,78	23,8	21,25	26	92,79	112,8	23,05	30,64
Полдник														
1	"Крендель сахарный"	№569	60	70	235,65	274,92	4,31	5,03	7,95	9,27	36,76	42,89	0	0
2	Йогурт	№531	150	180	130,5	156,6	7,5	9	4,83	5,8	12,75	15,3	0,92	1,1
	ВСЕГО		210	250	366,15	431,52	11,81	14,03	12,78	15,07	49,51	58,19	0,92	1,1
	ИТОГО		1270	1550	1312,27	1596,36	40,85	49,22	44,86	54,42	184,8	225,42	46,69	60,81
8 день														
Завтрак														
1	Каша "Дружба"	№275	120	150	129,17	161,46	3,16	3,95	6,79	8,48	13,61	17,02	0,8	1
2	Бутерброд с сыром	№105/104	35	45	123,14	151,73	5,01	6,67	8,16	9,51	7,42	9,88	0,11	0,14
3	Чай с молоком	№507	150	180	65,34	78,41	1,09	1,31	0,94	1,13	13,08	15,69	0,53	0,63
	ВСЕГО		305	375	317,65	391,6	9,26	11,93	15,89	19,12	34,11	42,59	1,44	1,77
Второй завтрак														

1	Сок апельсиновый	№532	100	100	60	60	0,7	0,7	0,1	0,1	13,2	13,2	4	4
	ВСЕГО		100	100	60	60	0,7	0,7	0,1	0,1	13,2	13,2	4	4
Обед														
1	Солянка из птицы	№150	200	250	107,16	133,95	5,48	6,85	8,2	10,2	2,91	3,64	2,29	2,86
2	Тефтелирыбные с соусом	№360	80	100	72,42	90,53	7,07	8,84	1,64	2,05	7,34	9,18	0,25	0,31
3	Каша ячневая вязкая	№270	120	150	162,76	203,45	3,13	3,91	6,29	7,86	23,77	28,71	1,47	1,83
4	Салат из свежих огурцов с зеленым	№17	45	60	46,61	62,14	0,36	0,48	4,55	6,06	1,07	1,43	3,27	4,36
5	Хлеб пшеничный	№122	50	60	117,5	141	3,8	4,56	0,42	0,5	24,6	29,52	0	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	40	60,6	80,8	1,98	2,64	0,36	0,48	12,9	17,2	0	0
7	Компот из сухофруктов	№522	150	180	74,56	89,47	0,46	0,55	0	0	22,4	26,85	0,12	0,14
	ВСЕГО		675	840	641,61	801,34	22,28	27,83	21,46	27,15	94,99	116,53	7,4	9,5
Полдник														
1	Кефир	№530	150	180	70,89	85,09	4,2	5,04	3,28	3,94	6,13	7,36	1,17	1,4
2	Пирожок с повидлом	№556	60	70	187,32	218,54	3,29	3,83	3,81	4,44	28,72	33,48	0,03	0,04
	ВСЕГО		210	250	258,21	303,63	7,49	8,87	7,09	8,38	34,85	40,84	1,2	1,44
	ИТОГО		1290	1565	1277,47	1556,57	39,73	49,33	44,54	19,12	177,2	213,16	14,04	16,71
9 день														
Завтрак														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	№180	120	150	85,88	107,36	3,43	4,28	3,15	3,94	10,35	12,94	0,55	0,68
2	Бутерброд с джемом	№110/109	30	40	93,65	117,22	0,94	1,13	3,19	2,86	15,32	21,75	0,08	0,12
3	Кофейный напиток с молоком	№514	150	180	67,92	81,5	2,09	2,51	0,03	0,04	14,85	17,82	0,79	0,95
	ВСЕГО		300	370	247,45	306,08	6,46	7,92	6,37	6,84	40,52	52,51	1,42	1,75
Второй завтрак														
1	Фрукты свежие (банан)	№126	120	150	150,2	150,2	2,6	2,6	0,18	0,18	35,45	35,45	16,9	16,88
	ВСЕГО		120	150	150,2	150,2	2,6	2,6	0,18	0,18	35,45	35,45	16,9	16,88
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	№142	200	250	81,25	101,56	1,42	1,78	4,11	5,14	8,99	11,24	10,71	13,39
2	Мясо тушеное	№374	60	70	110,45	128,86	9,12	10,64	7,59	8,86	1,41	1,65	0,51	0,6
3	Картофельное пюре	№441	120	150	116,23	145,29	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	4,4	5,5
4	Салат из свежих помидоров и яблок	№19	45	60	54,22	72,29	0,34	0,45	4,59	6,12	2,59	3,45	6,14	8,18

5	Хлеб пшеничный	№122	50	60	117,5	141	3,8	4,56	0,42	0,5	24,6	29,52	0	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	40	60,6	80,8	1,98	2,64	0,36	0,48	12,9	17,2	0	0
7	Чай с сахаром	№505	150	180	45,09	54,11	0	0	0	0	11,28	13,54	0	0
ВСЕГО			655	810	585,34	723,91	19,12	23,15	22,16	27,46	73,04	90,69	21,76	27,67
Полдник														
1	Запеканка рисовая с творогом	№326	120	150	167	208,75	7,12	8,9	5,72	7,15	30,29	37,86	0,06	0,08
2	Соус молочный сладкий	№452	20	30	24,24	36,36	0,52	0,78	1,41	2,12	3,15	4,73	0,1	0,15
2	Молоко кипяченое	№529	150	180	90,09	108,11	4,19	5,03	4,78	5,74	7,56	9,07	0,38	0,45
ВСЕГО			290	360	281,33	353,22	11,83	14,71	11,91	15,01	41	51,66	0,54	0,68
ИТОГО			1365	1690	1264,32	1533,41	40,01	48,38	40,62	49,49	190	230,31	40,62	46,98
10 день														
Завтрак														
1	Омлет с морковью	№317	70	80	97,88	111,86	5,11	5,84	7,54	8,62	2,49	2,84	0,5	0,66
2	Салат из свежих помидор	№21	45	60	50,28	67,04	0,45	0,6		4,59	1,56	2,08	9,22	12,29
3	Хлеб пшеничный	№122	20	30	47	70,5	1,52	2,28	0,17	0,25	9,84	14,76	0	0
4	Какао с молоком	№508	150	180	88,72	106,46	1,96	2,35	0,34	0,41	19,47	23,36	0,49	0,59
ВСЕГО			285	350	283,88	355,86	9,04	11,07	8,05	13,87	33,36	43,04	10,21	13,54
Второй завтрак														
1	Сок яблочный	№532	100	100	46	46	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	2	2
ВСЕГО			100	100	46	46	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	2	2
Обед														
1	Суп картофельный с макаронами изделиями	№161	200	250	90,84	113,55	2,22	2,78	2,35	2,94	12,11	15,14	0,73	0,91
2	Фрикадельки, тушеные в соусе	№402	80	100	121,15	151,44	7,89	9,86	7,62	9,52	5,26	6,58	0	0
3	Каша гречневая вязкая	№263	120	150	171,19	213,99	5,5	6,88	7,59	9,49	19,74	24,67	0,86	1,07
4	Винегрет овощной	№90	45	60	54,13	76,17	0,57	0,76	4,59	6,12	3,3	4,4	0,74	0,98
5	Хлеб пшеничный	№122	50	60	117,5	141	3,8	4,56	0,42	0,5	24,6	29,52	0	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	№124	30	40	60,6	80,8	1,98	2,64	0,36	0,48	12,9	17,2	0	0
6	Компот из сухофруктов	№522	150	180	74,56	89,47	0,46	0,55	0	0	22,34	26,85	0,12	0,14
ВСЕГО			675	840	689,97	866,42	22,42	25,25	22,93	26,11	100,3	124,36	2,45	3,1
Полдник														
1	Вареники с творожным фаршем	№541/622	120	150	166,75	208,44	4,24	5,3	5,75	7,19	24,52	30,65	0,01	0,01

2	Молоко кипяченое	№529	150	180	90,09	108,11	4,19	5,03	4,78	5,74	7,56	9,07	0,38	0,45
	ВСЕГО		270	330	256,84	316,55	8,43	10,33	10,53	12,93	32,08	39,72	0,39	0,46
	ИТОГО		270	1620	1276,69	1584,83	40,39	47,15	41,61	53,01	175,8	217,22	15,05	19,1

Использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, отпечатано в ЗАО "Полиграфкомплект", Пермь 2012 г., под редакцией А. Я. Первалова.

