

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
«Ромашка» села Белянка  
Шебекинского района Белгородской области»

  
Т.А.Галушко  
2020 года

Перспективное десятидневное меню на осенне-зимний период  
МБДОУ «Детский сад «Ромашка» села Белянка Шебекинского района Белгородской области»  
для возраста от 3-х до 7 лет с периодом пребывания 10,5 часов  
на 2021 год

с.Белянка, 2020 г.

**ДЕНЬ 1 (ШОШЕДЕЛЬНИК)**

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углевод	B1		B2	C	Ca	Fe		
												мг	мг
<b>Завтрак</b>													
18	Вермишель отварная с маслом, с сахаром	150	5,00	4,35	37,90	237,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
61	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,00	0,00	0,30	0,00	29,40	2,46	
609	Печенье	20	0,15	0,20	1,50	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,04	
	<b>ВСЕГО</b>		5,28	4,56	41,21	381,15	0,00	0,00	0,30	0,00	30,00	2,50	
<b>Завтрак 2</b>													
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	0,00	7,00	1,40	
	<b>ВСЕГО</b>		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	0,00	7,00	1,40	
<b>Обед</b>													
113	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,03	3,9	0,01	0,00	1,5	0,00	6,90	0,18	
156	Суп рыбный	250	9,85	4,83	75,75	143,5	0,18	0,14	12,13	0,00	43,25	1,57	
373	Гуляш из свинины	80/50	23,50	25,10	4,80	238,60	0,08	0,18	1,50	0,00	19,40	3,60	
434	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	0,10	5,10	0,00	39,00	1,05	
67	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	27,80	107,60	0,02	0,01	4,80	0,00	20,00	400,00	
116	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	0,00	21,00	2,34	
	<b>ВСЕГО (по сумме средних)</b>		41,23	37,28	145,13	740,20	0,53	0,48	25,03	0,00	149,55	408,74	
<b>Полдник</b>													
307	Омлет натуральный	100	6,9	10,7	1,8	130,38	0,05	0,27	0,25	0,00	65,19	1,23	
514	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	0,00	126	0,1	
114	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	0,00	6	0,33	
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	2,80	8,50	45,25	0,05	0,02	0,00	0,00	8,75	3,50	
	<b>ВСЕГО</b>		14,05	16,44	40,96	325,13	0,17	0,46	1,55	0,00	205,94	5,16	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		61,06	58,38	237,40	1692,48	0,71	0,94	28,88	0,00	392,49	417,80	

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белок	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
170	Суп молочный гречневый	250	6,02	6,45	20,65	164,75	0,08	0,24	1,60	194,50	0,53	
97	Бутерброд с маслом, с сыром	35/10/15	10,00	16,20	14,80	165,46	0,04	0,10	0,00	274,00	0,60	
64	Чай с молоком	200	4,28	4,80	22,00	143,70	0,03	1,10	9,40	248,90	250,00	
	<b>ВСЕГО</b>		20,30	27,45	57,45	473,91	0,15	1,44	11,00	717,40	250,93	
<b>Завтрак 2</b>												
118	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
	<b>ВСЕГО</b>		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
<b>Обед</b>												
113	Соленый помидор	30	0,33	0,03	0,03	6	0,003	0,00	4,5	3,00	0,24	
139	Рассольник со сметаной	250/5	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	0,06	7,7	15,5	0,92	
44	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	160	9,30	7,04	149,00	194,10	224,00	0,21	38,40	34,13	11,22	
516	Кисель фруктово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,10	
116	Хлеб ржанно-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	21,00	2,34	
	<b>ВСЕГО (по сумме средних)</b>		17,04	13,04	214,68	551,95	224,19	0,32	50,60	74,63	14,82	
<b>Полдник</b>												
556	Оладьи с повидлом	100/15	6,3	6,47	38,05	235,9	0,08	0,09	0,8	64,13	0,64	
535	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	240,00	0,20	
	<b>ВСЕГО</b>		12,10	11,47	46,05	335,90	0,16	0,43	2,20	304,13	0,84	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		49,84	52,36	327,98	1758,76	224,53	2,21	63,80	1112,16	268,79	

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
170	Сул. молочный пышный	250	6,02	6,45	20,65	164,75	0,08	0,24	1,60	194,50	0,33	
514	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1	
97	Бутерброд с маслом и сыром	40,5/15	8,00	12,96	11,84	196,80	0,03	0,08	0,00	219,20	0,48	
			17,22	22,11	48,39	440,55	0,15	0,48	2,90	539,70	0,91	
<b>Завтрак 2</b>												
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
	<b>ВСЕГО</b>		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
<b>Обед</b>												
2	Салат из белокачанной капусты	60	0,96	6,06	6,06	81,6	0,02	0,02	26,4	26,60	0,36	
133	Борщ со сметаной	250/5	1,82	5	10,65	109	0,05	0,04	10,3	34,5	1,2	
351	Биточек рыбный	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,06	0,096	0,32	28	0,48	
246	Рис отварной	150	3,70	6,10	37,30	219,00	0,03	0,02	0,00	4,95	0,54	
67	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	27,80	107,60	0,02	0,01	4,80	20,00	400,00	
116	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	21,00	2,34	
	<b>ВСЕГО (по сумме средних)</b>	-	22,09	19,56	109,89	716,20	0,28	0,24	41,82	145,05	404,92	
<b>Полдник</b>												
327/488	Сырники со сметаной	120/20	19,2	14,8	24,8	308,8	0,07	0,28	0,32	164	0,8	
65	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,1	163,9	0,02	0,3	0,97	182	600	
	<b>ВСЕГО</b>		24,30	21,20	37,90	472,70	0,09	0,58	1,29	346,00	600,80	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		64,11	62,97	206,28	1675,45	0,54	1,30	48,01	1037,75	1008,03	



ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
272	Каша молочная овсяная	150	8,95	11,75	36,00	285,50	0,21	0,25	1,93	196,00	1,55	
61	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,00	0,00	0,30	29,40	2,46	
100	Бутерброд с маслом	30/5	1,44	15,03	9,00	135,23	0,02	0,03	0,00	5,40	0,27	
	<b>ВСЕГО</b>		10,52	26,79	46,81	480,88	0,23	0,28	2,23	230,80	4,28	
<b>Завтрак 2</b>												
118	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
	<b>ВСЕГО</b>		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
<b>Обед</b>												
113	Соленый помидор	30	0,33	0,03	0,03	6	0	0,00	4,5	3,00	0,24	
21	Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,25	15,1	108	0,19	0,06	8,7	19	0,9	
373	Гуляш из мяса агнцы (филе)	80/60	14,56	14,71	0,00	192,80	0,06	0,12	0,00	12,80	1,28	
243	Гречка отварная	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,11	0,00	14,33	4,55	
516	Кисель фруктово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,10	
116	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	21,00	2,34	
	<b>ВСЕГО (по сумме средних)</b>	-	31,10	27,56	101,61	790,45	0,56	0,34	13,20	71,13	9,41	
<b>Полдник</b>												
331/488	Вареники ленивые со сметанным соусом	120/20	17,82	13,56	17,22	262,2	0,05	0,252	0,24	112,2	0,6	
514	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1	
	<b>ВСЕГО</b>		21,02	16,26	33,12	341,20	0,09	0,41	1,54	238,20	0,70	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		63,04	71,01	291,34	1659,53	0,92	1,05	16,97	556,13	16,59	

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)												
№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
171	Суп молочный с вермишелью	250	7,12	6,60	23,73	182,50	0,10	0,25	1,15	205,50	0,45	
61	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,00	0,00	0,30	29,40	2,46	
114	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,66	0,30	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,40	
			9,91	6,91	42,76	324,90	0,14	0,26	1,45	241,90	3,31	
<b>Завтрак 2</b>												
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
	<b>ВСЕГО</b>		19,82	13,82	85,52	46,00	0,29	0,52	2,90	483,80	6,62	
<b>Обед</b>												
113	Салатный огурец	30	0,24	0,03	0,03	3,9	0,01	0,00	1,5	6,90	0,18	
42	Суп картофельный греческий	250	2,79	8	12,4	141,2	0,05	0,04	9,95	26,25	0,73	
386	Котлета из мяса свинины	80	14,24	14,00	11,44	228,80	0,08	0,13	0,00	31,20	2,24	
434	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	0,10	5,10	39,00	1,05	
67	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	27,80	107,60	0,02	0,01	4,80	20,00	400,00	
116	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	21,00	2,34	
	<b>ВСЕГО (по сумме средних)</b>		24,91	29,35	88,42	728,10	0,40	0,33	21,35	144,35	406,54	
<b>Полдник</b>												
556	Оладьи с повидлом	100/15	6,3	6,47	38,05	235,9	0,08	0,09	0,8	64,13	0,64	
535	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	240,00	0,20	
	<b>ВСЕГО</b>		12,10	11,47	46,05	335,90	0,16	0,43	2,20	304,13	0,84	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		66,74	61,55	262,75	1793,36	0,99	1,54	27,90	1174,18	417,31	

**ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

№ рещ.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества											
			Белки	Жиры	Углеводы			B1	B2	C	Ca	Fe										
<b>Завтрак</b>																						
34	Каша гречневая с маслом с сахаром	150	4,55	6,63	31,65	280,50	0,19	0,20	0,00	52,20	36,00											
61	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,00	0,00	0,30	29,40	2,46											
609	Печенье	20	0,15	0,20	1,50	83,40	0,00	0,00	0,00	0,60	0,04											
	<b>ВСЕГО</b>		4,83	6,84	34,96	424,05	0,19	0,20	0,30	82,20	38,50											
<b>Завтрак 2</b>																						
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40											
	<b>ВСЕГО</b>		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40											
<b>Обед</b>																						
113	Солёный помидор	30	0,33	0,03	0,03	6	0	0,00	4,5	3,00	0,24											
152	Суп картофельный с вермишелью	250	2,7	2,85	18,8	111,25	0,1	0,06	8,25	15,25	0,95											
373	Гуляш из свинины	80,50	23,50	25,10	4,80	238,60	0,08	0,18	1,50	19,40	3,60											
434	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	0,10	5,10	39,00	1,05											
67	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	27,80	107,60	0,02	0,01	4,80	20,00	400,00											
116	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	21,00	2,34											
	<b>ВСЕГО (по сумме средних)</b>		34,17	35,30	88,18	710,05	0,44	0,40	24,15	117,65	408,18											
<b>Полдник</b>																						
561/564	Пирожок с повидлом	80	4,8	4,2	48,7	247	0,05	0,05	0,13	14,63	0,93											
535	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	0,34	1,40	240,00	0,20											
	<b>ВСЕГО</b>		10,60	9,20	56,70	347,00	0,13	0,39	1,53	254,63	1,13											
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		50,10	51,44	189,94	1727,10	0,78	0,99	27,98	461,48	449,21											



№ реп.	Наименование б. вода	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
268	Каша молочная манная жидкая	200	7,75	9,30	38,60	231,50	0,09	0,21	1,73	166,00	0,55	
114	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,66	0,30	17,22	82,25	0,04	0,01	0,00	7,00	0,40	
514	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1	
			13,61	12,30	71,72	392,75	0,17	0,58	3,03	299,00	1,05	
<b>Завтрак 2</b>												
118	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
	<b>ВСЕГО</b>		27,22	24,60	143,44	47,00	0,34	0,76	6,06	598,00	2,10	
<b>Обед</b>												
113	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,03	3,9	0,01	0,00	1,5	6,90	0,18	
133	Борщ со сметаной	250/5	1,82	5	10,65	109	0,05	0,04	10,3	34,5	1,2	
46	Жаркое по-домашнему с мясом птицы (филе)	160	8,43	13,90	20,63	156,20	0,26	0,22	32,80	21,90	28,32	
516	Кисель фруктово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,10	
116	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	21,00	2,34	
	<b>ВСЕГО (по сумме средних)</b>	-	15,85	19,65	80,71	499,70	0,42	0,31	44,60	85,30	32,14	
<b>Полдник</b>												
82	Вангрет	120	1,56	13,00	8,20	156,00	0,05	0,05	10,08	27,60	0,96	
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	2,80	8,50	45,25	0,05	0,02	0,00	8,75	3,50	
61	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,00	0,00	0,30	29,40	2,46	
	<b>ВСЕГО</b>		3,21	15,80	16,70	201,25	0,10	0,07	10,08	36,35	4,46	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		59,89	72,35	312,57	1655,75	1,03	1,52	63,77	1018,65	39,75	



ДЕНЬ 8 (СРЕДА)												
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
170	Суп молочный рисовый	250	6,02	6,45	20,65	164,75	0,08	0,24	1,60	194,50	0,33	
64	Чай с молоком	200	4,28	4,80	22,00	143,70	0,03	1,10	9,40	248,90	250,00	
97	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/15	6,50	10,53	9,62	160,46	0,03	0,07	0,00	178,10	0,39	
	<b>ВСЕГО</b>		16,80	21,78	52,27	468,91	0,14	1,41	11,00	621,50	250,72	
<b>Завтрак 2</b>												
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
	<b>ВСЕГО</b>		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
<b>Обед</b>												
2	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	6,06	81,6	0,02	0,02	26,4	36,60	0,36	
38	Свекольник со сметаной	250/5	2,5	8,75	15,25	153,7	15,8	32,8	0	0,88	0,075	
108	Колбаса отварная	70	7,30	13,10	0,14	147,70	0,15	0,13	0,00	21,70	1,12	
243	Гречка отварная	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0,11	0,00	14,25	4,55	
67	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	27,80	107,60	0,02	0,01	4,80	20,00	400,00	
116	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	21,00	2,34	
	<b>ВСЕГО (по сумме средних)</b>	-	23,80	36,48	106,73	852,25	16,25	33,12	31,20	114,43	408,45	
<b>Полдник</b>												
327/488	Сырники с повидлом	120/20	19,2	14,8	24,8	308,8	0,07	0,28	0,32	164	0,8	
65	Каша с молоком	200	5,1	6,4	13,1	163,9	0,02	0,3	0,97	182	600	
	<b>ВСЕГО</b>		24,30	21,20	37,90	472,70	0,09	0,58	1,29	346,00	600,80	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		65,40	79,56	267,00	1839,86	16,49	35,11	45,49	1088,93	1261,37	

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)

№ рсл.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
319	Творожная закуска с повидлом	120/15	19,20	20,20	19,10	340,00	0,06	0,40	0,48	237,60	0,80	
61	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,00	0,00	0,30	29,40	2,46	
97	Хлеб пшеничный (батон)	30	5,60	9,07	8,30	137,76	0,01	0,56	0,00	153,44	0,34	
	<b>ВСЕГО</b>		24,93	29,28	29,21	537,91	0,07	0,96	0,78	420,44	3,60	
<b>Завтрак 2</b>												
118	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
	<b>ВСЕГО</b>		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
<b>Обед</b>												
113	Соленый огурец	30	0,24	0,03	0,03	3,9	0,01	0,00	1,5	6,90	0,18	
151/178	Суп с клецками	250	1,2	2,6	8,7	63,25	0,56	0,04	5,7	10,75	0,6	
351	Биточек рыбный	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,06	0,096	0,32	28	6,48	
246	Рис отварной	150	3,70	6,10	37,30	219,00	0,03	0,02	0,00	4,95	0,54	
516	Кисель фруктово-ягодный	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,10	
116	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	21,00	2,34	
	<b>ВСЕГО (по сумме средних)</b>		21,62	11,13	103,11	607,15	0,76	0,21	7,52	72,60	4,24	
<b>Полдник</b>												
227	Картофельные оладьи с маслом	120	5,06	11,55	12,10	172,70	0,11	0,12	3,41	18,70	0,99	
61	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,00	0,00	0,30	29,40	2,46	
	<b>ВСЕГО</b>		5,19	11,56	13,91	232,85	0,11	0,12	3,71	48,10	3,45	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		52,14	52,37	267,38	1611,85	0,97	1,31	12,01	557,14	13,49	

ДЕЛЬ 10 (ПЯТНИЦА)												
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
171	Суп молочный с вермишелью	250	7,12	6,60	23,73	182,50	0,10	0,25	1,15	205,50	0,45	
61	Чай с сахаром	200	0,13	0,01	1,81	60,15	0,00	0,00	0,30	29,40	2,46	
100	Бульброд с маслом	25,5	1,20	12,50	7,50	129,75	0,02	0,02	0,00	4,50	0,22	
	<b>ВСЕГО</b>		8,45	19,11	33,04	372,40	0,12	0,27	1,45	239,40	3,13	
<b>Завтрак 2</b>												
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
	<b>ВСЕГО</b>		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
<b>Обед</b>												
113	Соленый помидор	30	0,33	0,03	0,03	6	0	0,00	4,5	3,00	0,24	
42	Суп картофельный гречневый	250	2,79	8	12,4	141,2	0,05	0,04	9,95	26,25	0,73	
377	Голубцы ленивые с мясом свиным	160	13,60	13,25	6,40	199,50	0,06	0,11	2,40	54,30	2,40	
67	Компот из сухофруктов	200	0,53	0,00	27,80	107,60	0,02	0,01	4,80	20,00	400,00	
116	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	21,00	2,34	
	<b>ВСЕГО (по сумме средних)</b>	-	21,21	22,00	67,03	562,90	0,23	0,21	21,65	124,55	405,71	
<b>Полдник</b>												
307	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,31	163,24	0,06	0,34	0,31	81,62	1,54	
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	2,8	8,5	45,25	0,05	0,02	0	8,75	3,5	
65	Кисель с молоком	200	5,1	6,4	13,1	163,9	0,02	0,3	0,97	182	600	
114	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,30	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33	
	<b>ВСЕГО</b>		17,65	22,84	38,67	442,89	0,16	0,67	1,28	278,37	605,37	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		47,81	64,05	248,84	1824,19	0,52	1,15	26,38	649,32	1015,61	

Список литературы:

1. Организация рационального питания в ДОУ. / Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А., - Воронеж 2007 г.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. / Сост. Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коронка Л.С., Лип Д.Н., Ташешкина Н.В. - Пермь 2013 г.