



Согласовано:  
 Директор (ФИО Директора)  
 Дата: 12.12.2022 г.

Перспективное 10-дневное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения  
 Период : осенне- зимний.

Утверждено:  
 Директор ООО "Общепит"  
 Афанасьева Л.Н.  
 Дата: 12.12.2022 г.

Пищевая ценность

Минеральные вещества и витамины

№реч.	Наименование блюда	вес блюда	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества и витамины													
							Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C							
<b>1 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
185	Каша пшениная жидкая с маслом	150/5	3.35	4.42	23.9	149	10.1	24.7	70.8	0.83	20	0.114	0							
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	3.06	9.43	18.27	170	11.6	12.3	36.3	0.77	50	0.06	0							
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	10	1.3	2.5	0.28	0	0	0							
368	Яблоки свежие	70	0.28	0.28	6.86	30.8	11.2	6.3	7.7	1.54	0	0.02	7							
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>6.75</b>	<b>14.15</b>	<b>59.02</b>	<b>389.8</b>	<b>42.9</b>	<b>44.6</b>	<b>117.3</b>	<b>3.42</b>	<b>70</b>	<b>0.194</b>	<b>7.03</b>							
	<b>Обед</b>																			
13	Салат из свежих огурцов	50	0.4	3	1.18	33.65	10.9	6.65	20	0.28	0	0.15	4.75							
106	Суп овощной	180	4.23	8.29	12.29	140.4	137.7	28.17	125.46	0.69	53.1	0.08	5.89							
244	Треска припущенная с овощами	70	5.16	0.21	2.2	31.5	8.4	6.65	52.8	0.32	2.33	0.02	0.71							
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.4	137.5	37	27.75	86.6	1.01	25	0.138	18.16							
372	Компот из свежих яблок	180	0.27	0.03	17.82	73	12.1	4.8	10.2	0.23	0	0.01	1.29							
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.048	0							
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.05	0							
	<b>Итого обед:</b>	<b>690</b>	<b>17.47</b>	<b>16.99</b>	<b>78.4</b>	<b>539.05</b>	<b>223.5</b>	<b>98.02</b>	<b>368.56</b>	<b>4.3</b>	<b>80.43</b>	<b>0.496</b>	<b>30.8</b>							
	<b>Полдник</b>																			
215	Омлет натуральный с маслом	65	5.73	11.04	1.1	127	46.4	7.8	105.1	1.18	150	0.04	0.1							
401	Раженка	150	4.35	3.75	0	76	186	21	138	0.15	15	0.03	0.45							
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.03	7.25	35	3.5	5	13.1	0.3	0	0.02	0							
	<b>Итого полдник:</b>	<b>230</b>	<b>11.27</b>	<b>14.82</b>	<b>8.35</b>	<b>238</b>	<b>235.9</b>	<b>33.8</b>	<b>256.2</b>	<b>1.63</b>	<b>165</b>	<b>0.09</b>	<b>0.55</b>							
<b>2 день</b>																				
	<b>Завтрак</b>																			
168	Каша рисовая вязкая с маслом	150/5	2.32	3.96	24.08	141	4.5	16.4	50.6	0.34	20	0.18	0							
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	12.7	84	113.1	12.6	81	0.12	18	0.03	1.17							

3	Бутерброд с сыром	50	5.25	7.64	16.17	154.4	106.7	14.8	86.2	0.78	51	0.05	0.08
368	Груши свежие	70	0.28	0.21	7.21	32	13.3	8.4	11.2	1.61	0	0.02	3.5
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>10.65</b>	<b>14.21</b>	<b>60.16</b>	<b>411.4</b>	<b>237.6</b>	<b>52.2</b>	<b>229</b>	<b>2.85</b>	<b>89</b>	<b>0.28</b>	<b>4.75</b>
	<b>Обед</b>												
14	Салат из св. помидоров	50	0.56	3.08	2.36	40	8.75	8.87	16.5	0.42	0	0.03	10.2
66	Щи из свежей капусты	180	1.36	3.86	5.35	62	40.2	14.6	29.8	0.53	0	0.028	16.03
282	Котлетки рубленые из говядины	70	10.41	7.8	10.4	154	12.3	20.3	102	1.03	17.5	0.6	0.4
348	Соус томатный	15	0.17	0.63	1.2	11.1	2.38	1.72	3.33	0.07	3.6	0.003	0.35
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	8.56	5.7	38.5	240	15.3	135.4	203.2	4.6	19.2	0.23	0
376	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	85	23.9	4.5	11.6	0.94	0	0.002	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.048	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.05	0
	<b>Итого обед:</b>	<b>675</b>	<b>25.74</b>	<b>21.75</b>	<b>103.15</b>	<b>715.1</b>	<b>120.23</b>	<b>209.39</b>	<b>439.93</b>	<b>9.36</b>	<b>40.3</b>	<b>0.991</b>	<b>27.28</b>
	<b>Полдник</b>												
237	Запеканка из творога	50	8.88	6.05	9.19	127	7.4	12.2	107.1	0.4	37	0.03	0.12
367	Соус сметанный	15	0.24	2.01	0.75	22	7.2	0.9	5.5	0.03	13	0.002	0.01
401	Простокваша	150	4.35	3.75	6.15	76	177	24	144	0.15	30	0.04	1.2
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.03	7.25	35	3.5	5	13.1	0.3	0	0.02	0
	<b>Итого полдник:</b>	<b>230</b>	<b>14.66</b>	<b>11.84</b>	<b>23.34</b>	<b>260</b>	<b>261.7</b>	<b>42.1</b>	<b>269.7</b>	<b>0.88</b>	<b>80</b>	<b>0.092</b>	<b>1.32</b>
<b>Здень</b>													
	<b>Завтрак</b>												
168	Каша овсяная вязкая с маслом	150/5	4.01	2.06	25.19	135	17.8	42.1	107.2	1.16	0	0.105	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	3.06	9.43	18.27	170	11.6	12.3	36.3	0.77	50	0.06	0
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	10	1.3	2.5	0.28	0	0	0.03
371	Мандарины	70	0.56	0.14	15.23	64	24.8	7.7	11.9	0.1	0	0.042	26.6
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>7.69</b>	<b>11.65</b>	<b>68.68</b>	<b>409</b>	<b>64.2</b>	<b>63.4</b>	<b>157.9</b>	<b>2.31</b>	<b>50</b>	<b>0.207</b>	<b>26.63</b>
	<b>Обед</b>												
38	Салат из моркови	50	0.5	0.08	4.3	20	12.1	15.3	22	0.53	0	0.02	3.12
56	Борщ со свежей капустой	180	1.15	3.48	7.86	67.5	33.9	16.74	32.2	0.77	0	0.02	7.58
282	Биточки рубленые из свинины с соусом	75	7.3	22.5	10.4	274	11.9	16.8	77.5	1.14	17.5	0.3	0
165	Рис отварной	150	4.65	5.2	47.8	258.7	7.6	32.8	100.5	0.68	25	0.04	0
372	Компот из груш	150	0.12	0.09	18.06	74	12	3.6	4.8	0.74	0	0.005	0.65
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.048	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.05	0
	<b>Итого за обед:</b>	<b>665</b>	<b>18.07</b>	<b>32.01</b>	<b>112.93</b>	<b>817.2</b>	<b>94.9</b>	<b>109.24</b>	<b>310.5</b>	<b>5.63</b>	<b>42.5</b>	<b>0.483</b>	<b>11.35</b>

<b>4 день</b>																
<b>Полдник</b>																
454	Пирожки печеные с картофелем		50	3.15	1.7	20.46	111	10.6	14	35.7	0.64	3	0.06	0.34		
400	Молоко киплячнное		150	4.58	4.08	7.58	2.05	189.6	22.1	142.2	0.16	32	0.063	2.05		
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>7.73</b>	<b>5.78</b>	<b>28.04</b>	<b>113.05</b>	<b>200.2</b>	<b>36.1</b>	<b>177.9</b>	<b>0.8</b>	<b>35</b>	<b>0.123</b>	<b>2.39</b>		
<b>Завтрак</b>																
168	Каша вязкая манная с маслом	150/5		3.4	3.96	22.94	141	8.4	5.9	29.4	0.34	20	0.03	0		
393	Чай с лимоном	180		0.12	0.02	10.2	41	12.8	2.2	4	0.32	0	0	2.83		
2	Бутерброд с джемом	55		2.51	3.93	28.88	161	10.5	11.7	31.2	0.69	20	0.051	0.48		
368	Бананы свежие	70		1.05	0.35	14.7	66	5.6	29.4	19.6	0.42	0	0.028	7		
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>460</b>	<b>7.08</b>	<b>8.26</b>	<b>76.72</b>	<b>409</b>	<b>37.3</b>	<b>49.2</b>	<b>84.2</b>	<b>1.77</b>	<b>40</b>	<b>0.109</b>	<b>9.83</b>		
<b>Обед</b>																
20	Салат из белокочанной капусты	50		0.7	2.5	4.3	42.5	22.3	6.6	12.3	0.27	0	0.01	17.4		
76	Рассольник Ленинградский	180		1.6	4.09	13.54	97	20	21.1	50.6	0.75	0	0.078	6.03		
282	Шницель из свинины	70		7.3	22.5	10.4	274	11.9	16.8	77.5	1.14	17.5	0.3	0		
348	Соус томатный	15		0.17	0.63	1.2	11.1	2.38	1.72	3.33	0.07	3.6	0.003	0.35		
165	Каша пшеничная рассыпчатая	150		8.3	5.43	50.06	281	31.75	44.1	204.8	3.55	25	0.17	0		
372	Компот из свежих ябллок	180		0.27	0.03	17.82	73	12.1	4.8	10.2	0.23	0	0.01	1.29		
	Хлеб пшеничный	30		2.37	0.3	14.49	71	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.048	0		
	Хлеб ржаной	30		1.98	0.36	10.02	52	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.05	0		
	<b>Итого:</b>		<b>705</b>	<b>22.69</b>	<b>35.84</b>	<b>121.83</b>	<b>901.6</b>	<b>117.83</b>	<b>119.12</b>	<b>432.23</b>	<b>7.78</b>	<b>46.1</b>	<b>0.669</b>	<b>25.07</b>		
<b>Полдник</b>																
470	Булочка Дорожная	50		3.39	6.98	26.07	181	9.3	13.1	32.1	0.6	0	0.06	0		
401	Кефир	150		4.35	3.75	6	75	180	21	135	0.15	30	0.06	1.05		
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>7.74</b>	<b>10.73</b>	<b>32.07</b>	<b>256</b>	<b>189.3</b>	<b>34.1</b>	<b>167.1</b>	<b>0.75</b>	<b>30</b>	<b>0.12</b>	<b>1.05</b>		
<b>5 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
168	Каша перловая вязкая с маслом	150/5		3.07	3.99	21.8	135	14.3	13.1	107	0.6	20	0.03	0		
395	Кофейный напиток с молоком	180		2.8	2.4	12.7	84	113.1	12.6	81	0.12	18	0.03	1.17		
3	Бутерброд с сыром	50		5.25	7.64	16.17	154.4	106.7	14.8	86.2	0.78	51	0.05	0.08		
368	Ябллки свежие	70		0.28	0.28	6.86	30.8	11.2	6.3	7.7	1.54	0	0.02	7		
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>455</b>	<b>11.4</b>	<b>14.31</b>	<b>57.53</b>	<b>404.2</b>	<b>245.3</b>	<b>46.8</b>	<b>281.9</b>	<b>3.04</b>	<b>89</b>	<b>0.13</b>	<b>8.25</b>		

<b>Обед</b>													
15	Салат из св. огурцов и помидоров	50	0.48	3.06	1.53	36.2	13.3	8.3	15.2	0.3	0	0.02	9.55
82	Суп картофельный с вермишелью	180	2.15	2.27	13.71	84	19.7	21.6	53.3	0.87	0	0.091	6.6
287	Тефтели из говядины с соусом	60/15/75	5.08	5.65	6.43	96.8	16.1	11.2	56.6	0.46	22.5	0.02	0.28
320	Калпуста тушеная	150	3.83	4.95	4.9	72.5	39	23.3	75.6	1.93	21.2	0.13	79.2
376	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	85	23.9	4.5	11.6	0.94	0	0.002	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.048	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.05	0
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>16.22</b>	<b>16.61</b>	<b>71.91</b>	<b>497.5</b>	<b>129.4</b>	<b>92.9</b>	<b>285.8</b>	<b>6.27</b>	<b>43.7</b>	<b>0.361</b>	<b>95.93</b>
<b>Поддник</b>													
449	Оладьи с джемом	65	4.56	4.06	28.06	167	51	19.8	71.7	0.8	11	0.09	0.28
401	Ряженка	150	4.35	3.75	0	76	186	21	138	0.15	15	0.03	0.45
	<b>Итого:</b>	<b>215</b>	<b>8.91</b>	<b>7.81</b>	<b>28.06</b>	<b>243</b>	<b>237</b>	<b>40.8</b>	<b>209.7</b>	<b>0.95</b>	<b>26</b>	<b>0.12</b>	<b>0.73</b>
<b>бдень</b>													
<b>Завтрак</b>													
168	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным	155	3.26	0.43	26.07	121	27	16.4	112.1	0.61	0	0.06	0
394	Чай с моллоком	180	2.67	2.34	14.31	89	113.9	13.9	83.5	0.37	18	0.04	1.2
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	3.06	9.43	18.27	170	11.6	12.3	36.3	0.77	50	0.06	0
371	Мандарины	70	0.56	0.14	15.23	64	24.8	7.7	11.9	0.1	0	0.042	26.6
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>9.55</b>	<b>12.34</b>	<b>73.88</b>	<b>444</b>	<b>177.3</b>	<b>50.3</b>	<b>243.8</b>	<b>1.85</b>	<b>68</b>	<b>0.202</b>	<b>27.8</b>
<b>Обед</b>													
33	Салат из свеклы	50	0.7	3.03	4.17	46.8	17.5	10.4	20.3	0.66	0	0.009	4.75
84	Суп картофельный с рыбными фрикад.	180	4.03	2.17	11.2	80.8	22.8	26.02	83.6	0.91	0.36	0.09	8.05
305	Котлеты рубленные из курицы	70	1.1	11.2	11.6	191.3	30.8	18.3	111.3	1.27	43.1	0.07	0.58
367	Соус сметанный	15	0.24	2.01	0.75	22	7.2	0.9	5.5	0.03	13	0.002	0.01
205	Макарны отварные	150	7.1	5.45	34.06	213.75	6.25	27.25	47.75	1.425	25	0.075	0
383	Кисель вишневый	180	0.07		16.7	67	7.9	1	4	0.22	0	0.002	0.05
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.048	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.05	0
	<b>Итого:</b>	<b>705</b>	<b>27.49</b>	<b>24.52</b>	<b>102.99</b>	<b>744.65</b>	<b>109.85</b>	<b>107.87</b>	<b>345.95</b>	<b>6.285</b>	<b>81.46</b>	<b>0.346</b>	<b>13.43</b>
<b>Поддник</b>													
458	Ватрушки с повидлом	50	2.23	1.49	22.06	111	7.8	8.7	21.4	0.54	9	0.04	0.04
401	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	180	21	135	0.15	30	0.06	1.05
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6.58</b>	<b>5.24</b>	<b>28.06</b>	<b>186</b>	<b>187.8</b>	<b>29.7</b>	<b>156.4</b>	<b>0.15</b>	<b>39</b>	<b>0.1</b>	<b>1.09</b>

		<b>7 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																				
168	Каша гречневая вязкая с маслом	150/5	4.67	4.89	20.94	146	9.2	73.5	111.1	2.48	20	0.11								0
392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	10	1.3	2.5	0.28	0	0								0.03
2	Бутерброд с джемом	55	2.51	3.93	28.88	161	10.5	11.7	31.2	0.69	20	0.051	0.48							
368	Бананы свежие	70	1.05	0.35	14.7	66	5.6	29.4	19.6	0.42	0	0.028								7
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>8.29</b>	<b>9.19</b>	<b>74.51</b>	<b>413</b>	<b>35.3</b>	<b>115.9</b>	<b>164.4</b>	<b>3.87</b>	<b>40</b>	<b>0.189</b>								<b>7.03</b>
<b>Обед</b>																				
45	Винегрет овощной	50	0.6	3.08	4.21	47.3	11.6	10.3	22.3	0.42	0	0.03								5.12
81	Суп картофельный с горохом	180	3.95	3.79	11.7	97.02	27.4	25.4	62.7	1.45	0	0.16								4.18
288/348	Фрикадельки мясные в соусе	60/15	4.72	4.78	4.21	79	13.95	9.8	50.25	0.45	165	0.025	0.235							
321	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.4	137.5	37	27.75	86.6	1.01	25	0.13	18.1							
372	Компот из груш	150	0.12	0.09	18.06	74	12	3.6	4.8	0.74	0	0.005								0.65
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.048								0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.05								0
	<b>Итого :</b>	<b>665</b>	<b>16.8</b>	<b>17.2</b>	<b>83.09</b>	<b>557.82</b>	<b>119.35</b>	<b>100.85</b>	<b>300.15</b>	<b>5.84</b>	<b>190</b>	<b>0.448</b>								<b>28.285</b>
<b>Полдник</b>																				
215	Омлет натуральный с маслом	65	5.73	11.04	1.1	127	46.4	7.8	105.1	1.18	150	0.04	0.1							
401	Простокваша	150	4.35	3.75	6.15	76	177	24	144	0.15	30	0.04	1.2							
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.03	7.25	35	3.5	5	13.1	0.3	0	0.02								0
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>11.27</b>	<b>14.82</b>	<b>14.5</b>	<b>238</b>	<b>226.9</b>	<b>36.8</b>	<b>262.2</b>	<b>1.63</b>	<b>180</b>	<b>0.1</b>								<b>1.3</b>
		<b>8 день</b>																		
<b>Завтрак</b>																				
185	Каша пшениная жидкая с маслом	150/5	3.35	4.42	23.9	149	10.1	24.7	70.8	0.83	20	0.114								0
1	Бутерброд с маслом сливочным	50	3.06	9.43	18.27	170	11.6	12.3	36.3	0.77	50	0.06	0							
395	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	12.7	84	113.1	12.6	81	0.12	18	0.03	1.17							
371	Апельсин	70	0.63	0.14	15.65	66	24.1	9.1	16.1	0.24	0	0.028	4.2							
	<b>Итого :</b>	<b>455</b>	<b>9.84</b>	<b>16.25</b>	<b>70.52</b>	<b>469</b>	<b>158.9</b>	<b>58.7</b>	<b>204.2</b>	<b>1.96</b>	<b>88</b>	<b>0.232</b>								<b>43.17</b>
<b>Обед</b>																				
13	Салат из свежих огурцов	50	0.37	3	1.18	33.65	10.9	6.65	20	0.28	0	0.15	4.75							
86	Суп лапша домашняя	180	1.89	3.64	8.5	73.8	14.2	7.56	21.06	0.423	0	0.036	0.36							
282	Шницель из свинины	60/15/75	6.43	19.96	10.17	246.1	12.58	16.12	69.83	1.05	18.6	0.26	0.35							
165	Рис отварной	150	4.65	5.2	47.8	258.7	7.6	32.8	100.5	0.68	25	0.04	0							

372	Компот из свежих яблок	180	0.27	0.03	17.82	73	12.1	4.8	10.2	0.23	0	0.01	1.29
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.048	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.05	0
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>17.96</b>	<b>32.49</b>	<b>109.98</b>	<b>808.25</b>	<b>74.78</b>	<b>91.93</b>	<b>295.09</b>	<b>4.433</b>	<b>43.6</b>	<b>0.594</b>	<b>6.75</b>
	<b>Поддник:</b>												
458	Ватрушка с творогом	50	4.43	7.64	12.49	136	25.2	10.1	44.3	0.43	46	0.04	0.02
400	Молоко киплячное	150	4.58	4.08	7.58	2.05	189.6	22.1	142.2	0.16	32	0.063	2.05
	<b>Итого :</b>	<b>200</b>	<b>9.01</b>	<b>11.72</b>	<b>20.07</b>	<b>138.05</b>	<b>214.8</b>	<b>32.2</b>	<b>186.5</b>	<b>0.59</b>	<b>78</b>	<b>0.103</b>	<b>2.07</b>
<b>9 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
168	Каша овсяная вязкая с маслом	150/5	4.01	2.06	25.19	135	17.8	42.1	107.2	1.16	0	0.105	0
1	Булерброд с маслом сливочным	50	3.06	9.43	18.27	170	11.6	12.3	36.3	0.77	50	0.06	0
393	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	12.8	2.2	4	0.32	0	0	2.83
371	Мандарины	70	0.56	0.14	15.23	64	24.8	7.7	11.9	0.1	0	0.042	26.6
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>7.75</b>	<b>11.65</b>	<b>68.89</b>	<b>410</b>	<b>67</b>	<b>64.3</b>	<b>159.4</b>	<b>2.35</b>	<b>50</b>	<b>0.207</b>	<b>29.43</b>
	<b>Обед</b>												
14	Салат из св.помидоров	50	0.5	3.08	2.3	40	8.75	8.8	16.5	0.4	0	0.03	10.2
56	Борщ со свежей капустой	180	1.15	3.48	7.86	67.5	33.9	16.74	32.2	0.77	0	0.02	7.58
282	Биточки рубленые из свинины с соусом	75	7.3	22.5	10.4	274	11.9	16.8	77.5	1.14	17.5	0.3	0
165	Каша гречневая рассычатая с маслом	150	8.56	5.7	38.5	240	15.3	135.4	203.2	4.6	19.2	0.23	0
383	Кисель вишневый	180	0.07		16.7	67	7.9	1	4	0.22	0	0.002	0.05
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.048	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.05	0
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>21.93</b>	<b>35.42</b>	<b>100.27</b>	<b>811.5</b>	<b>95.15</b>	<b>202.74</b>	<b>406.9</b>	<b>8.9</b>	<b>36.7</b>	<b>0.68</b>	<b>17.83</b>
	<b>Поддник</b>												
454	Пирожки печеные с картофелем	50	3.15	1.7	20.46	111	10.6	14	35.7	0.64	3	0.06	0.34
401	Раженка	150	4.35	3.75	0	76	186	21	138	0.15	15	0.03	0.45
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7.5</b>	<b>5.45</b>	<b>20.46</b>	<b>187</b>	<b>196.6</b>	<b>35</b>	<b>173.7</b>	<b>0.79</b>	<b>18</b>	<b>0.09</b>	<b>0.79</b>
<b>10 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
168	Каша вязкая манная с маслом	150/5	3.4	3.96	22.94	141	8.4	5.9	29.4	0.34	20	0.03	0
3	Булерброд с сыром	50	5.25	7.64	16.17	154.4	106.7	14.8	86.2	0.78	51	0.05	0.08

395	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	12.7	84	113.1	12.6	81	0.12	18	0.03	1.17
368	Яблоки свежие	70	0.28	0.28	6.86	30.8	11.2	6.3	7.7	1.54	0	0.02	7
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>11.73</b>	<b>14.28</b>	<b>58.67</b>	<b>410.2</b>	<b>239.4</b>	<b>39.6</b>	<b>204.3</b>	<b>2.78</b>	<b>89</b>	<b>0.13</b>	<b>8.25</b>
	<b>Обед</b>												
33	Салат из свежкы	50	0.7	3.03	4.17	46.8	17.5	10.4	20.3	0.66	0	0.009	4.75
66	Щи из свежей капусты	180	1.36	3.86	5.35	62	40.2	14.6	101.13	0.97	13	0.07	16.21
255/348	Котлеты рубленные из трески с соусом	50/25/75	7.78	3.08	6.53	85.1	17.68	17.92	101	0.44	13	0.05	0.18
318	Картофель отварной	150	2.85	4.31	23	142.2	14.6	29.3	79.7	1.15	21	0.15	21
376	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.02	20.83	85	23.9	4.5	11.6	0.94	0	0.002	0.3
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	6.9	9.9	26.1	0.6	0	0.048	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52	10.5	14.1	47.4	1.17	0	0.05	0
	<b>Итого :</b>	<b>770</b>	<b>17.37</b>	<b>14.96</b>	<b>84.39</b>	<b>544.1</b>	<b>131.28</b>	<b>100.72</b>	<b>387.23</b>	<b>5.93</b>	<b>47</b>	<b>0.329</b>	<b>42.44</b>
	<b>Полдник</b>												
470	Булочка Дорожная	50	3.39	6.98	26.07	181	9.3	13.1	32.1	0.6	0	0.06	0
401	Кефир	150	4.35	3.75	6	75	180	21	135	0.15	30	0.06	1.05
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7.74</b>	<b>10.73</b>	<b>32.07</b>	<b>256</b>	<b>189.3</b>	<b>34.1</b>	<b>167.1</b>	<b>0.75</b>	<b>30</b>	<b>0.12</b>	<b>1.05</b>

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г. Пл редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

Сводная таблица

Итого завтрак:	455	6,75	14,15	59,02	389,8	42,9	44,6	117,3	3,42	70	0,194	7,03
Итого завтрак:	455	10,65	14,21	60,16	411,4	237,6	52,2	229	2,85	89	0,28	4,75
Итого завтрак:	455	7,69	11,65	68,68	409	64,2	63,4	157,9	2,31	50	0,207	26,63
Итого завтрак:	460	7,08	8,26	76,72	409	37,3	49,2	84,2	1,77	40	0,109	9,83
Итого:	455	9,55	12,34	73,88	444	177,3	50,3	243,8	1,85	58	0,202	27,8
Итого:	460	8,29	9,19	74,51	413	35,3	115,9	164,4	3,87	40	0,189	7,03
Итого:	459	9,84	10,23	70,32	409	138,9	58,7	204,2	1,90	88	0,232	43,17
Итого:	455	11,73	14,28	58,67	410,2	239,4	39,6	204,3	2,78	89	0,13	8,25
Всего за 10 дней	4560	90,73	126,29	668,58	4169,6	1305,2	585	1846,4	26,2	673	1,88	172,17
Средний показатель завтрака	456	9,073	12,629	66,858	416,96	130,52	58,5	184,64	2,62	67,3	0,188	17,217
По санпину	400	10,8	12	57,2	360							

Итого обед:	690	17,47	16,99	78,4	539,05	223,5	98,02	368,56	4,3	80,43	0,496	30,8
Итого обед:	675	25,74	21,75	103,15	715,1	120,23	209,39	439,93	9,36	40,3	0,991	27,28
Итого за обед:	665	18,07	32,01	112,93	817,2	94,9	109,24	310,5	5,63	42,5	0,483	11,35
Итого:	705	22,69	35,84	121,83	901,6	117,83	119,12	432,23	7,78	46,1	0,669	25,07
Итого:	770	16,22	16,61	71,91	497,5	129,4	92,9	285,8	6,27	43,7	0,361	95,93
Итого:	705	27,49	24,52	102,99	744,65	109,85	107,87	345,95	6,285	91,46	0,346	13,43
Итого:	700	10,02	17,12	80,05	337,04	133,32	100,02	300,12	9,84	100	0,448	26,202
Итого:	770	17,96	32,49	109,98	808,25	74,78	91,93	295,09	4,433	43,6	0,594	6,75
Итого:	695	21,93	35,42	100,27	811,5	95,15	202,74	406,9	8,9	36,7	0,668	17,83
Итого:	770	17,37	14,96	84,39	544,1	131,28	100,72	387,23	5,93	47	0,329	42,44
Всего за 10 дней	7110	201,74	247,79	968,94	6936,77	1216,27	1332,78	3572,34	64,728	651,79	5,397	299,165
Средний показатель обела	711	20,174	24,779	96,894	693,677	121,627	133,278	357,234	6,4728	65,179	5,397	29,9165
По санпину	600	18,9	21	91,35	630				5,4728	55,179	0,5397	29,9165

Итого полдник:	230	11,27	14,82	8,35	238	235,9	33,8	256,2	1,63	165	0,09	0,55
Итого полдник:	230	14,66	11,84	23,34	260	261,7	42,1	269,7	0,88	80	0,092	1,32
Итого:	200	7,73	5,78	28,04	113,05	200,2	36,1	177,9	0,8	35	0,123	2,39
Итого:	200	7,74	10,73	32,07	256	189,3	34,1	167,1	0,75	30	0,12	1,05
Итого:	215	8,91	7,81	28,06	243	237	40,8	209,7	0,95	26	0,12	0,73
Итого:	200	6,58	5,24	28,06	186	187,8	29,7	156,4	0,15	39	0,1	1,09
Итого:	230	11,27	14,82	14,5	238	226,9	36,8	262,2	1,63	180	0,1	1,3
Итого:	200	9,01	11,72	20,07	138,05	214,8	32,2	186,5	0,59	78	0,103	2,07
Итого:	200	7,5	5,45	20,46	187	196,6	35	173,7	0,79	18	0,09	0,79
Итого:	200	7,74	10,73	32,07	256	189,3	34,1	167,1	0,75	30	0,12	1,05
Всего за 10 дней	2105	92,41	98,94	235,02	2115,1	2139,5	354,7	2026,5	8,92	681	1,058	12,34
Средний показатель полдника	210,5	9,241	9,894	23,502	211,51	213,95	35,47	202,65	0,892	68,1	0,1058	1,234
По санпину	250	8,1	9	39,15	270							