

Согласовано

Директор

« 13 » августа 2024 г.



Утверждаю:

И.П. Раскин Ю.А.

« 13 » августа 2024 г.



2024 г.

**Основное организационное 12-ти дневное меню для воспитанников ДООУ «Эльбарусовская СОШ»
Марининско-Посадского муниципального округа**

Сезон: Осень-Зима

Возрастная категория: 1-3 и 3-7 лет.

2024 г., г. Чебоксары

СБ Основное организационное двухдневное меню для воспитанников от 1-3 и от 3-7 лет дошкольных образовательных учреждений Мариинско-Посадского муниципального округа

Наименование блюда	Выход (г)	Категория: 1-3 лет					Категория: 3-7 лет				
		Пищевая ценность					Пищевая ценность				
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
МЕНЮ НА 1 день											
ЗАВТРАК											
302* Каша молочная рисовая с маслом слив.	155	4,5	4,5	24	145,5	185	5,4	5,4	28,8	174,6	
96* Масло сливочное	7		5,7	0,1	51,8	7		5,7	0,1	51,8	
ПП Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6	
378** Чай с молоком	150	1	1,2	12,3	64,5	180	1,3	1,4	14,8	77,4	
ИТОГО ЗАВТРАК 2	342,00	7,02	11,56	46,12	309,40	402,00	8,22	12,66	53,42	351,40	
Кефир	100,00	4,10	2,00	5,30	56,00	100,00	4,10	2,00	5,30	56,00	
ИТОГО ОБЕД	100,00	4,10	2,00	5,30	56,00	100,00	4,10	2,00	5,30	56,00	
ПОЛДНИК											
ТТК Салат из свежей капусты	30	0,4	3,03	2,055	37,3	30	0,4	3,03	2,055	37,3	
149* Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	0,75	0,77	8,06	67,53	180	0,9	0,92	9,67	81,03	
508* Гречка отварная рассыпчатая	120	4,26	3,48	15,96	112,4	150	5,33	4,35	19,95	140,5	
388* Биточек из куриной грудки	60	4,38	5,76	3,24	83,4	80	5,85	7,68	4,32	111,2	
639* Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	20,9	81,66	180	0,14	0,14	25,08	97,9	
ПП Хлеб ржаной	30	4,4	0,8	21,8	112,2	30	4,4	0,8	2	112,2	
ИТОГО ПОЛДНИК	540,00	14,31	13,96	72,02	494,49	650,00	17,02	16,92	63,08	580,13	
УЖИН											
238** Запеканка с творогом и морковью со сладким соусом	130,00	7,38	5,65	23,10	167,30	130,00	7,38	5,65	23,10	167,30	
685 Чай с сахаром	150,00	0,20		10,50	42,00	180,00	0,24		12,60	50,40	
ПП Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6	
ИТОГО УЖИН	310,00	9,10	5,81	43,32	256,90	340,00	9,14	5,81	45,42	265,30	
МЕНЮ НА 2 день	1292,00	34,53	33,33	166,76	1116,79	1492,00	38,48	37,39	167,22	1252,83	
Категория: 1-3 лет											
Категория: 3-7 лет											
ЗАВТРАК											
160* Суп молочный с макаронными изделиями	155	3,3	2,9	11,9	96,9	185	4	3,4	14,2	115,2	
693* Какао с молоком	150	2,84	2,4	19,35	107,25	180	3,41	2,88	23,22	128,7	
ПП Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6	
97* Сыр порциями	8	0,08	7,25	0,13	66,1	8	0,08	7,25	0,13	66,1	
ИТОГО ЗАВТРАК 2	343,00	7,74	12,71	41,10	317,85	403,00	9,01	13,69	47,27	357,60	
ПП Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00	

Пр	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность				Выход (г)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал		белки	жиры	углеводы	ккал
Пр	Печенье	20	2,90	2,90	21,60	135,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00
	ИТОГО	120,00	3,40	3,00	31,70	181,00	120,00	3,40	3,00	31,70	181,00
	ОБЕД										
78*	Помидор в нарезке	20	0,24	1,14	1,2	88,97	20	0,24	1,14	1,2	88,97
124*	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметы	155	1,15	3,7	4,9	60,3	185	1,37	4,4	5,8	71,9
259*	Жаркое с говядиной и картофелем	165	9,2	22,2	12,5	248,8	185	10,4	22,9	14	278,8
685*	Чай с сахаром	150	0,2		10,5	42,0	180	0,2		12,6	50,4
Пр	Хлеб ржаной	30	4,4	0,8	21,8	112,2	30	4,4	0,8	21,8	112,2
	ИТОГО	520,00	15,19	27,84	50,90	552,27	600,00	16,65	29,24	55,40	602,27
	ПОЛДНИК										
216**	Омлет натуральный	100	12,20	18,40	1,90	221,90	100	12,20	18,40	1,90	221,90
685*	Чай с лимоном	150	0,70	0,02	11,24	42,60	180	0,90	0,03	13,40	51,10
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО	280,00	14,42	18,58	22,86	312,10	310,00	14,62	18,59	25,02	320,60
	МЕНЮ НА 3 день	1263,00	40,75	62,13	146,56	1363,22	1433,00	43,68	64,52	159,39	1461,47
	Категория: 1-3 лет										
	Категория: 3-7 лет										
	ЗАВТРАК										
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	155	6,2	11,8	34,4	269,6	185	7,41	14,1	41,07	321,8
692*	Кофейный напиток	150	0,4	9	21,93	189,6	180	6,17	10,8	26,32	227,52
Пр	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6
97*	Сыр поршиями	8	0,08	7,25	0,13	66,1	8	0,08	7,25	0,13	66,1
	ИТОГО	343,00	8,20	28,21	66,18	572,90	403,00	15,18	32,31	77,24	663,02
	ЗАВТРАК 2										
Пр	Кефир	100,00	4,10	2,00	5,30	56,00	100,00	4,10	2,00	5,30	56,00
	ИТОГО	100,00	4,10	2,00	5,30	56,00	100,00	4,10	2,00	5,30	56,00
	ОБЕД										
39*	Салат Витаминный	30	0,33	0,96	1,44	16,26	30	0,33	0,96	1,44	16,26
140*	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,68	1,67	12,6	73	180	2,02	2	15,14	87,8
302*	Каша пшеничная вязкая	120	4,56	0,48	27	189,1	150	5,7	0,6	33,75	236,4
278**	Тертельи из говядины рубленые	60	8	8	1,55	107,5	60	8	8	1,55	107,5
ТТК	Напиток лимонный	150	0,12	0,16	0,03	62,55	180	0,14	0,19	0,036	75,06
Пр	Хлеб ржаной	30	4,4	0,8	21,8	112,2	30	4,4	0,8	21,8	112,2
	ИТОГО	540,00	19,09	12,07	64,42	560,61	630,00	20,59	12,55	73,72	635,22
	ПОЛДНИК										
333*	Макаронны отварные с сыром и маслом сливочным	140	6,90	6,61	19,88	167,80	140	6,90	6,61	19,88	167,80

685*	Чай с сахаром	150,00	0,20		10,50	42,00	180,00	0,24		12,60	50,40
ПР	Печенье	20	2,90	2,90	21,60	135,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00
	ИТОГО	310,00	10,00	9,51	51,98	344,80	340,00	10,04	9,51	54,08	353,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 113-74 руб	1293,00	41,39	51,79	187,88	1534,31	1473,00	49,91	56,37	210,34	1707,44
	МЕНЮ НА 4 день										
	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность			Выход (г)	Пищевая ценность				
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	ккал	
	ЗАВТРАК										
302*	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	155	4,68	7,2	32,1	219,85	185	5,59	8,6	38,3	262,4
96*	Масло сливочное	7		5,7	0,1	51,8	7		5,7	0,1	51,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6
686*	Чай с лимоном	150	0,70	0,02	11,24	42,60	180	0,90	0,03	13,40	51,10
	ИТОГО	342,00	6,90	13,08	53,16	361,85	402,00	8,01	14,49	61,52	412,90
	ЗАВТРАК 2										
ПР	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	ИТОГО	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
	ОБЕД										
ТТК	Салат из капусты с огурцом	30	0,42	0,69	1,17	13,03	30	0,42	0,69	1,17	13,03
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,08	3,2	11,74	88,97	180	3,69	3,84	14,04	106,7
516*	Картофельное пюре	120	4,8	6,42	29,15	174,93	150	6	8,03	36,44	218,6
371*	Филе минтая тушеное с луком	50	2,09	0,88	1,64	32,7	50	2,09	0,88	1,64	32,7
631*	Компот из яблок	150	0,075	0,022	11,24	42,63	180	0,09	0,026	13,48	51,15
ПР	Хлеб ржаной	30	4,4	0,8	21,8	112,2	30	4,4	0,8	21,8	112,2
	ИТОГО	530,00	14,87	12,01	76,74	464,46	620,00	16,69	14,27	88,57	534,38
	ПОЛДНИК										
685*	Кисель из концентрата	150			10,5	39,3	180			12,6	47,16
ПР	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Пряник	20	2,90	2,90	21,60	135,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00
	ИТОГО	270,00	3,30	3,30	41,90	221,30	300,00	3,30	3,30	44,00	229,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ 113-74 руб	1242,00	25,57	28,49	181,90	1093,61	1422,00	28,50	32,15	204,19	1222,44
	МЕНЮ НА 5 день										
	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность			Выход (г)	Пищевая ценность				
			белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы	ккал	
	ЗАВТРАК										
302*	Каша молочная овсяная	150	6,9	7,54	25,52	167,82	180	8,28	9,04	30,64	201,38
97*	Сыр поршияки	8	0,08	7,25	0,13	66,1	8	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6
685*	Чай с сахаром	150,00	0,20		10,50	42,00	180,00	0,24		12,60	50,40
	ИТОГО	338,00	8,70	14,95	45,87	323,52	398,00	10,12	16,45	53,09	365,48

ЗАВТРАК 2		100,00	3,00	3,30	4,90	60,50	100,00	3,00	3,30	4,90	60,50
ОБЕД		100,00	3,00	3,30	4,90	60,50	100,00	3,00	3,30	4,90	60,50
666**	Молоко кипяченое	100,00	3,00	3,30	4,90	60,50	100,00	3,00	3,30	4,90	60,50
ПОДНИК		1278,00	45,25	37,56	171,47	1098,36	1428,00	48,11	40,65	188,19	1309,78
449**	Рагу овощное	160	2,50	3,90	9,69	84,30	160	2,50	3,90	9,69	84,30
ПР	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ПР	Печенье	20	2,90	2,90	21,60	135,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 13-74 руб		310,00	7,42	7,06	51,11	312,90	310,00	7,42	7,06	51,11	312,90
МЕНЮ НА 6 день		1278,00	45,25	37,56	171,47	1098,36	1428,00	48,11	40,65	188,19	1309,78
Категория: 1-3 лет											
Наименование блюда		Выход (г)	Пищевая ценность			Выход (г)	Пищевая ценность				
			белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал	
ЗАВТРАК		140	6,90	6,61	19,88	167,80	160	7,88	7,55	22,72	191,70
693*	Макаронь отварные с сыром и маслом сливочным	150	4,3	2,4	19,35	107,25	180	5,16	2,88	17,41	128,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6
96*	Масло сливочное	7		5,7	0,1	51,8	7		5,7	0,1	51,8
ИТОГО		327,00	12,72	14,87	49,05	374,45	377,00	14,56	16,29	49,95	419,80
ЗАВТРАК 2		100,00	4,10	2,00	5,30	56,00	100,00	4,10	2,00	5,30	56,00
ОБЕД		100,00	4,10	2,00	5,30	56,00	100,00	4,10	2,00	5,30	56,00
50*	Салат из свеклы с сыром	30	0,9	2,32	2,86	31,95	30	0,9	2,32	2,86	31,95
149*	Суп Крестьянский с крупной на куринном бульоне	150	0,75	0,77	8,06	67,53	180	0,9	0,92	9,67	81,03
508*	Рис отварной рассыпчатый	120	2,64	0,6	29,88	139,2	150	3,3	0,75	37,35	174
388*	Биточек из куриной грудки	60	4,38	5,76	3,24	83,4	80	5,85	7,68	4,32	111,2
639*	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	20,9	81,66	180	0,14	0,14	25,08	97,9
ПР	Хлеб ржаной	30	4,4	0,8	21,8	112,2	30	4,4	0,8	21,8	112,2
ИТОГО		540,00	13,19	10,37	86,74	515,94	650,00	15,49	12,61	101,08	608,28
Категория: 3-7 лет											

		ПОЛДНИК									
		Категория: 1-3 лет					Категория: 3-7 лет				
		Выход (г)	Пищевая ценность			Выход (г)	Пищевая ценность				
		белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал		
269*	Запеканка картофельная с овощами и соусом	180				200					
658*	Чай с сахаром	150,00	0,20	10,50	42,00	180,00	0,24	12,60	50,40		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	9,72	47,6	30	1,52	9,72	47,6		
ИТОГО		360,00	1,72	20,22	89,60	410,00	1,76	22,32	98,00		
МЕНЮ НА 7 день		1327,00	31,73	27,40	161,31	1035,99	35,91	31,06	178,65		
		Категория: 1-3 лет									
		Категория: 3-7 лет									
		Выход (г)	Пищевая ценность			Выход (г)	Пищевая ценность				
		белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал		
ЗАВТРАК											
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	155	4,5	24	145,5	185	5,4	5,4	28,8		
97*	Сыр порцирами	8	0,08	0,13	66,1	8	0,08	7,25	0,13		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72		
685*	Чай с яблочным соком	150	40	10,2	13,8	23	180	40	10,2		
ИТОГО		343,00	46,10	47,65	282,20	403,00	47,00	23,01	52,45		
ЗАВТРАК 2											
401*	Кисломолочный продукт «Снежок»	100	2,70	10,80	76,50	100	2,70	2,50	10,80		
ИТОГО		100,00	2,70	10,80	76,50	100,00	2,70	2,50	10,80		
ОБЕД											
39*	Салат Витаминный	30	0,33	1,44	16,26	30	0,33	0,96	1,44		
110*	Борщ на мясном бульоне со сметаной	155	1,09	3,05	66,38	185	1,3	3,64	9,83		
516*	Картофельное пюре	120	4,8	6,42	29,15	150	6	8,03	36,44		
278*	Терфели из говяд.рубленые	60	8	8	107,5	60	8	8	1,55		
ПР	Хлеб ржаной	30	4,4	21,8	112,2	30	4,4	0,8	21,8		
631*	Компот из яблок	150	0,075	0,022	42,63	180	0,09	0,026	13,48		
ИТОГО		545,00	18,70	19,25	519,90	635,00	20,12	21,46	84,54		
ПОЛДНИК											
216*	Омлет натуральный	100	12,20	1,90	221,90	100	12,20	18,40	1,90		
685*	Чай с лимоном	150	0,70	0,02	42,60	180	0,90	0,03	13,40		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72		
ИТОГО		280,00	14,42	18,58	22,86	310,00	14,62	18,59	25,02		
МЕНЮ НА 8 день		1268,00	81,92	62,44	154,73	1190,70	84,44	65,55	172,81		
		Категория: 1-3 лет									
		Категория: 3-7 лет									
		Выход (г)	Пищевая ценность			Выход (г)	Пищевая ценность				
		белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал		
ЗАВТРАК											
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	155	6,2	34,4	269,6	185	7,41	14,1	41,07		
96*	Масло сливочное	7	5,7	0,1	51,8	7	5,7	0,1	51,8		
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,52	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72		

Код	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность				Выход (г)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал		белки	жиры	углеводы	ккал
692*	Кофейный напиток	150	0,4	9	21,93	189,6	180	6,17	10,8	26,32	227,52
	ЗАВТРАК 2	ИТОГО 342,00	8,12	26,66	66,15	558,60	402,00	15,10	30,76	77,21	648,72
ПП	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
	ОБЕД	ИТОГО 100,00	0,50	0,10	10,10	46,00	100,00	0,50	0,10	10,10	46,00
49*	Салат из моркови с яблоками	30	0,21	0,09	3,27	30,3	30	0,21	0,09	3,27	30,3
140*	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,68	1,67	12,6	73	180	2,02	2	15,14	87,8
492*	Дюв с филе куриным	150	20,4	6,07	24,9	235,9	180	24,5	7,29	29,8	283,1
ТТК	Напиток лимонный	150	0,12	0,16	0,03	62,55	180	0,14	0,19	0,036	75,06
ПП	Хлеб ржаной	30	4,4	0,8	21,8	112,2	30	4,4	0,8	21,8	112,2
	ИТОГО 510,00	26,81	8,79	62,60	513,95	600,00	31,27	10,37	70,05	588,46	
	ПОЛДНИК										
238**	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	180	15	8	31	256	180	15	8	31	256
685*	Чай с сахаром	150	0,2		10,5	42,0	180	0,2		12,6	50,4
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО 360,00	17,02	8,26	51,52	345,20	390,00	17,06	8,26	53,62	353,60	
	МЕНЮ НА 9 день	1312,00	52,45	43,81	190,37	1463,75	1492,00	63,93	49,49	210,98	1636,78
	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевая ценность				Выход (г)	Пищевая ценность			
	ЗАВТРАК		белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал	
160*	Суп молочный с макаронными изделиями	155	3,3	2,9	11,9	96,9	185	4	3,4	14,2	115,2
685*	Кисель из концентрата	150			10,5	39,3	180			12,6	47,16
96*	Масло сливочное	7		5,7	0,1	51,8	7		5,7	0,1	51,8
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6
	ИТОГО 342,00	4,82	8,76	32,22	235,60	402,00	5,52	9,26	36,62	261,76	
	ЗАВТРАК 2										
666**	Молоко кипяченое	100,00	3,00	3,30	4,90	60,50	100,00	3,00	3,30	4,90	60,50
	ИТОГО 100,00	3,00	3,30	4,90	60,50	100,00	3,00	3,30	4,90	60,50	
	ОБЕД										
78*	Винегрет	30	0,44	1,52	2,69	25,27	30	0,44	1,52	2,69	25,27
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	150	3,08	3,2	11,74	88,97	180	3,69	3,84	14,04	106,7
302*	Каша пшеничная вязкая	120	4,56	0,48	27	189,1	150	5,7	0,6	33,75	236,4
388*	Котлеты рыбные	60	8,72	6,84	9,21	127,8	60	8,72	6,84	9,21	127,8
ПП	Хлеб ржаной	30	4,4	0,8	21,8	112,2	30	4,4	0,8	21,8	112,2
638*	Компот из яблома	150	4,87	8,13	47,8	199,5	180	5,84	9,7	57,3	239,4
	ИТОГО 540,00	26,07	20,97	120,24	742,84	630,00	28,79	23,30	138,79	847,77	
	ПОЛДНИК										

Категория: 1-3 лет

Категория: 3-7 лет

238* Запеканка с творогом и морковью со сладким соусом		130,00	7,38	5,65	23,10	167,30	130,00	7,38	5,65	23,10	167,30
685*	Чай с сахаром	150,00	0,20		10,50	42,00	180,00	0,24		12,60	50,40
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 113-74 руб		1292,00	42,99	5,8	43,3	256,9	340,0	9,1	5,8	45,4	265,3
МЕНЮ НА 10 дней		1292,00	42,99	38,84	200,68	1295,84	1472,00	46,45	41,67	225,73	1435,33
		Категория: 1-3 лет									
Наименование блюда		Выход (г)	Пищевая ценность				Выход (г)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал		белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК											
302*	Каша манная молочная с маслом сливочным	155	7,87	5,73	34,2	184,9	185	9,39	6,84	40,8	220,6
685*	Чай с сахаром	150	0,2		10,5	42,0	180	0,2		12,6	50,4
97*	Сыр порциями	8	0,08	7,25	0,13	66,1	8	0,08	7,25	0,13	66,1
ПП	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,72	47,6	30	1,52	0,16	9,72	47,6
ИТОГО		343,00	9,67	13,14	54,55	340,60	403,00	11,23	14,25	63,25	384,70
ЗАВТРАК 2											
ПП	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00
ПП	Печенье	20	2,90	2,90	21,60	135,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00
ИТОГО		120,00	3,40	3,00	31,70	181,00	120,00	3,40	3,00	31,70	181,00
ОБЕД											
ТТК	Салат из свежей капусты	30	0,4	3,03	2,055	37,3	30	0,4	3,03	2,055	37,3
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со	155	1,89	4,56	20,91	154,01	185	2,25	5,44	24,95	183,8
516*	Макароньы отварные	120	4,8	4,35	29,15	174,9	150	6	5,43	36,43	218,6
471*	Фрикадельки из говядины с соусом	65	9,54	4,78	4,6	79,48	65	9,54	4,78	4,6	79,48
ПП	Хлеб ржаной	30	4,4	0,8	21,8	112,2	30	4,4	0,8	21,8	112,2
631*	Компот из яблок	150	0,075	0,022	11,24	42,63	180	0,09	0,026	13,48	51,15
ИТОГО		550,00	21,11	17,54	89,76	600,52	640,00	22,68	19,51	103,32	682,53
ПОЛДНИК											
685*	Чай с лимоном	150	0,70	0,02	11,24	42,60	180	0,90	0,03	13,40	51,10
ПП	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
ПП	Пряник	20	2,90	2,90	21,60	135,00	20	2,90	2,90	21,60	135,00
ИТОГО		270,00	4,00	3,32	42,64	224,60	300,00	4,20	3,33	44,80	233,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ 113-74 руб		1283,00	38,18	37,00	218,65	1346,72	1463,00	41,51	40,08	243,07	1481,33

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных учреждениях В.Т. Дипшиной «Хлебродоинформ М-2004»
 **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозгиной «М.Делрин, 2005,628 с.»
 ***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Мозгиной и Т.В. Трулева «М.Д.