

Утверждаю

Директор Ж.И. Божович

«30» января 2019г.

(прислуж ~ 8 от 30.01.2019г.)

Согласованно

Зам. директора по ДО Музаева Н.А.

«30» января 2019г.

Примерное 10- дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9- часовым пребыванием

Примерное меню

Рацион: Сад

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,52	23,55	181,5	1,14	100	
	Бутерброды с сыром 1-3 года 30/10		4,12	6,3	13,16	126,53	0,06	3	
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	414	
	Итого за Завтрак		14,48	15,5	52,67	409,14	2,5		
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386	
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	4	418	
Итого за Завтрак 2			1,4	0,3	30,5	130,44	9		
Обед	Икра кабачковая для детского питания	60	0,72	2,84	4,62	46,5	4,5	57	
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,9	4,4	13,64	106,44	25,4	110	
	Котлеты рыбные запеченные с маслом 3-7 лет	70	8,91	6,46	5,95	118,56		271	
	Рис отварной	130	3,29	5,03	34,4	102,27		332	
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,63	1,79	2,14	27,32	0,2	368	
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,09	0,04	24,97	102,22	2,7	396	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	53,5		0,1	
	Итого за Обед		19,59	21,16	105,67	556,81	32,8		
	Полдник	Вафли (ПУСТО)	30	2,55	6,6	19,2	147		
		Кефир, простокваша, ряженка	250	7,25	8	10	147,5	1,75	420
Итого за Полдник			9,8	14,6	29,2	294,5	1,75		
Ужин	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65		40,38	3,99	13	
	Суфле куриное (3-7)	70	13	10,1	2,58	153,24	0,18	327	
	Картофель отварной	120	2,45	4,94	19,62	132,91	24	136	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		0,1	
	Чай с лимоном	180	0,03		7,98	32,76	1,58	412	
Итого за Ужин		19,68	19,09	54,78	476,79	29,75			
Итого за День		64,95	70,65	272,82	1867,68	75,8			

Светлова
Примерное м
Рацион: Сад

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная вязкая	230	6,65	7,32	37,14	240,95		182
	Бутерброды с маслом	20/10	1,84	5,66	10,97	102		1
	Чай с молоком	200	2,9	3,2	15,79	104,33	1,3	413
Итого за Завтрак			11,39	16,18	63,9	447,28	1,3	
Завтрак 2								
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	4	418
Итого за Завтрак 2			1,4	0,3	30,5	130,44	9	
Обед								
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	48,68	12,25	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,2	9,23	92,18	30,78	73
	Тефтели мясные (2-й вариант) - Соус сметанный	120	7,74	7,05	7,35	133	1,1	304
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	0,04	4,91	0,07	202,14		335
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	200	0,44	0,16	24,2	77,6	6	390
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	53,5		0,1
Итого за Обед			13,85	21,63	63,63	607,1	50,13	
Полдник								
	Печенье (ПУСТО)	30	2,31	2,73	21,27	118,8		
	Кефир, простокваша, ряженка	250	7,25	8	10	147,5	1,75	420
Итого за Полдник			9,56	10,73	31,27	266,3	1,75	
Ужин								
	Пудинг из творога (запеченный)	120	19,03	13,44	30,7	242,4	0,48	249
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,55	4,03	32,59	0,2	369
	Чай с сахаром	180			8,01	32,02		411
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		0,1
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
Итого за Ужин			23,82	15,69	77,64	470,51	5,68	
Итого за День			60,02	64,53	266,94	1921,63	67,86	

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,23	3,82	7,45	69,52	2,68	12	
	Сосиски отварные	70	7,7	16,73	0,28	182		291	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		0,1	
	Какао с молоком 3-7 лет	200	4,09	4,24	17,06	124,09	1,59	416	
Итого за Завтрак			16,06	25,11	44,47	469,61	4,27		
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386	
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	4	418	
Итого за Завтрак 2			1,4	0,3	30,5	130,44	9		
Обед	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,51	3,11	2,81	43,25	7,07	18	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	4,5	15,38	121,22	9,3	87	
	Котлеты рубленые из птицы с маслом (3-7)	70	11,21	15,08	11,7	181,18	1,1	322	
	Пюре картофельное	150	3,26	5,33	22,02	137,25	25,95	339	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,65	3,11	26,33	108,13		394	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	53,5		0,1	
	Итого за Обед			23,08	31,73	98,19	644,53	43,42	
	Полдник	Печенье (ПУСТО)	30	2,31	2,73	21,27	118,8		
		Молоко в инд. упаковке	250	5,44	6	8,81	141,67	2,44	419
	Итого за Полдник			7,75	8,73	30,08	260,47	2,44	
Ужин	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	48,68	12,25	14	
	Пудинг рыбный запеченный	70	9,92	3,64	4,27	89,86	0,15	285	
	Капуста тушеная (3-7)	150	3,79	6,25	16,13	138,11	78,1	143	
	Чай с лимоном	180	0,03		7,98	32,76	1,58	412	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		0,1	
Итого за Ужин			18,22	14	55,81	426,91	92,08		
Итого за день			66,51	79,87	259,05	1931,96	151,21		

Светлова

Примерное м

Рацион: Сад

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

День: четверг

Неделя: 1

Возрастная категория Сад

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая пшенная с тыквой	230	9,62	11,03	43,8	314,24	7,75	183
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4	0,07	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		0,1
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	14,21	93,9	1,17	413
Итого за Завтрак			16,07	17,02	67,85	491,54	8,99	
Завтрак 2								
	Флоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	4	418
Итого за Завтрак 2			1,4	0,3	30,5	130,44	9	
Обед								
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	55,46	7,95	46
	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,93	125,95	16,75	82
	Запеканка из печени с рисом 3-7 лет	185	24,19	13,8	26,89	329,86	41,79	311
	Соус белый основной	30	0,19	1,2	1,11	15,97	0,17	365
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	200	0,16	0,16	23,88	99,1	4	390
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	53,5		0,1
Итого за Обед			30,68	24,84	93,37	679,84	70,66	
Полдник								
	Кефир, простокваша, ряженка	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420
	Булочка домашняя	50	3,91	6,66	30,83	148		469
Итого за Полдник			9,71	13,06	38,83	266	1,4	
Ужин								
	Салат из белокочанной капусты	70	1,09	3,56	6,31	61,18	26,96	21
	Плов из птицы (3-7)	150	29,9	32,28	26,13	215	5,09	321
	Чай с лимоном	180	0,03		7,98	32,76	1,58	412
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		0,1
Итого за Ужин			34,82	36,24	65,02	426,44	33,63	
Итого за день			92,68	91,46	295,57	1994,26	123,68	

Светлова

Примерное м

Рацион: Сад

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

День: пятница

Неделя: 1

Возрастная категория Сад

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Бутерброды с маслом	20/10	1,84	5,66	10,97	102		1	
	Запеканка из творога с морковью	130	15,91	13,75	32,47	239,2	1,85	252	
	Морковь, тушенная с черносливом - Соус сметанный	40	0,53	0,08	7,02	32,02	1,61	364	
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3	414	
	Итого за Завтрак			21,45	22,17	66,42	474,33	4,76	
	Завтрак 2								
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386	
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	4	418	
Итого за Завтрак 2			1,4	0,3	30,5	130,44	9		
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,7	4,28	80,14	4,93	32	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,58	104,75	16,5	88	
	Птица отварная	80	45,76	46,22	0,22	165,33	4,8	317	
	Рагу из овощей (3-7) с соусом сметанным - Соус сметанный	155	1,96	10,17	12,2	148,95	20,49	148	
	Напиток из плодов шиповника 3-7 года	200	0,68	0,28	20,74	87,78	200	417	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	53,5		0,1	
	Итого за Обед			57,17	65,97	77,97	640,45	246,72	
	Полдник								
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163		0,2	
	Кефир, простокваша, ряженка	200	5,8	6,4	8	118	1,4	420	
Итого за Полдник			6,2	6,45	47,9	281	1,4		
Ужин	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65		40,38	3,99	13	
	Биточки из говядины паровые	50	9,06	6,46	6,04	90	0,17	306	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,8	2,04	35,35	98,13		0,01	
	Соус томатный	30	0,36	1,43	1,97	22,4	1,43	366	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		0,1	
	Чай с сахаром	180			8,01	32,02		411	
Итого за Ужин			21,42	13,98	75,97	400,43	5,59		
Итого за день			107,64	108,87	298,76	1926,65	267,47		

Светлова

Примерное м

Рацион: Сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: понедельник

Неделя: 2

Возрастная категория Сад

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136		1
	Вареники ленивые (отварные) 3-7 лет с сахаром	180	0,11	12,76	0,16	116,02		244
	Какао с молоком 3-7 лет	200	4,09	4,24	17,06	124,09	1,59	416
Итого за Завтрак			6,65	24,55	31,84	376,11	1,59	
Завтрак 2								
	Флоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	4	418
Итого за Завтрак 2			1,4	0,3	30,5	130,44	9	
Обед								
	Икра баклажанная	60	1,11	3,08	4,28	49,77	5,68	53
	Сул-пюре из птицы с гречками	250	10,23	13,65	12,83	165,5	1,68	112
	Биточки из кальмаров и рыбы	70	9,83	8,58	6,53	143,07	0,51	288
	Рис отварной	150	3,8	5,81	39,69	118		332
	Компот из свежих плодов (1 вариант)	200	0,16	0,16	23,88	99,1	4	390
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	53,5		0,1
Итого за Обед			28,18	31,88	107,16	628,94	11,87	
Полдник								
	Молоко в инд. упаковке	200	4,35	4,8	7,05	113,33	1,95	419
	Выпечка "булочка Крученка"	50	0,35	0,37	14,47	155,83	0,07	437
Итого за Полдник			4,7	5,17	21,52	269,16	2,02	
Ужин								
	Салат из свежих огурцов	70	0,47	4,26		47,11	4,66	13
	Омлет с овощами 3-7 лет	150	10,96	21,74	5,42	228,56	13,18	234
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		0,1
	Чай с сахаром	180			8,01	32,02		411
Итого за Ужин			15,23	26,4	38,03	425,19	17,84	
Итого за День			56,16	88,3	229,05	1829,84	42,32	

Светлова

Примерное м

Рацион: Сад

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

День: вторник
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая овсянная с маслом	250	7,4	8,15	35,39	243,9		182	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		0,1	
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36,4	0,07	7	
	Чай с сахаром	200				8,9	35,58	411	
Итого за Завтрак			12	11,34	59,05	386,38	0,07		
Завтрак 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386	
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	4	418	
Итого за Завтрак 2			1,4	0,3	30,5	130,44	9		
Обед	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	6,86	58,37	5,58	36	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,72	2,14	13,16	108	16,1	89	
	Запеканка картофельная с мясом или печенью с маслом 3-7 лет	180	14,32	16,85	30,68	332,85	34,58	308	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,65	3,11	26,33	108,13		394	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	53,5		0,1	
	Итого за Обед			20,41	25,8	96,98	660,85	56,26	
	Полдник	Вафли (ПУСТО)	30	2,55	6,6	19,2	147		
Кефир, простокваша, ряженка		250	7,25	8	10	147,5	1,75	420	
Итого за Полдник			9,8	14,6	29,2	294,5	1,75		
Ужин	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	50	0,62	3,55	1,58	41,98	10,07	17	
	Гуляш из отварного мяса 3-7 лет	50	8,16	2,7	32,36	64,21	1,16	293	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,8	2,04	35,35	98,13		0,01	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		0,1	
	Чай с лимоном	180	0,03		7,98	32,76	1,58	412	
	Итого за Ужин			20,41	8,69	101,87	354,58	12,81	
Итого за день			64,02	60,73	317,6	1826,75	79,89		

Светлова

Примерное м

Рацион: Сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: среда

Неделя: 2

Возрастная категория Сад

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная вязкая с сахаром	200	5,4	5,03	35,66	209,52		182
	Бутерброды с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Итого за Завтрак		10,7	14,99	64,64	436,52	1,17	
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	4	418
Итого за Завтрак 2			1,4	0,3	30,5	130,44	9	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65		40,38	3,99	13
	Суп-лапша домашняя	250	0,15	5,03	0,83	102,25	1	94
	Котлеты рубленые из птицы с маслом (3-7)	70	11,21	15,08	11,7	181,18	1,1	322
	Пюре картофельное	150	3,26	5,33	22,02	137,25	25,95	339
	Компот из свежих ягод	200	0,22	0,06	22,7	93,3	9	393
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	53,5		0,1
	Итого за Обед			18,29	29,75	77,2	607,86	41,04
Полдник	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8		0,2
	Кефир, простокваша, ряженка	250	7,25	8	10	147,5	1,75	420
	Итого за Полдник		7,49	8,03	33,94	245,3	1,75	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	50,23	4,17	41
	Сырники из творога с маслом 3-7 лет	120	22,85	20,06	13,59	330,81	0,57	245
	Соус клюквенный	30	0,02	0,01	3,81	15,63	0,45	379
	Чай с сахаром	180			8,01	32,02		411
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
	Итого за Ужин		23,79	23,5	40,43	474,69	10,19	
Итого за день		61,67	76,57	246,71	1894,81	63,15		

Светлова

Примерное м

Рацион: Сад

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-13

День: четверг

Неделя: 2

Возрастная категория Сад

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая гречневая с маслом	205	5,67	5,28	32,55	200		182
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		0,1
	Какао с молоком 3-7 лет	180	3,68	3,82	15,35	111,68	1,43	416
Итого за Завтрак			11,63	9,34	62,66	382,18	1,43	
Завтрак 2								
Итого за Завтрак 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	4	418
	Итого за Завтрак 2		1,4	0,3	30,5	130,44	9	
Обед								
Итого за Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,94	3,67	8,12	69,51	4,63	33
	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	6,48	0,74	22,12	123,3	13,04	93
	Плов из птицы (3-7)	210	41,86	45,19	36,58	301	7,13	321
	Компот из свежих плодов (2 вариант)	180	0,4	0,14	21,78	69,84	5,4	390
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	53,5		0,1
	Итого за Обед		52,73	50,34	108,55	617,15	30,2	
	Полдник							
Итого за Полдник	Молоко в инд. упаковке	200	4,35	4,8	7,05	113,33	1,95	419
	Выпечка "булочка Крученка"	50	0,35	0,37	14,47	155,83	0,07	437
	Итого за Полдник		4,7	5,17	21,52	269,16	2,02	
Ужин								
Итого за Ужин	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	48,68	12,25	14
	Тефтели рыбные тушеные - Соус сметанный	70	7,74	2,93	7,99	90,09	0,2	277
	Пюре картофельное	150	3,26	5,33	22,02	137,25	25,95	339
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5		0,1
	Чай с сахаром	180			8,01	32,02		411
Итого за Ужин		15,48	12,37	65,45	425,54	38,4		
Итого за День		85,94	77,52	288,68	1824,47	81,05		

Светлова

Примерное м

Рацион: Сад

Приложение №12 к СанПин 2.4.1.3049-13

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория Сад

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная вязкая с сахаром	200	4,3	3,88	33,77	187,62		182	
	Бутерброды с маслом и сыром 3-7 лет	40/5/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3	
	Кофейный напиток с молоком 3-7 лет	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
	Итого за Завтрак		13,83	14,74	67,52	458,62	1,28		
Завтрак 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386	
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,44	4	418	
Итого за Завтрак 2			1,4	0,3	30,5	130,44	9		
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	3,68	1,33	44,52	10,83	15	
	Борщ с картофелем	200	1,74	4,22	12,58	95,72	14,06	64	
	Тефтели мясные (1-й вариант) - Соус сметанный	100	6,97	6,21	6,87	111,67	1,13	303	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,8	2,04	35,35	98,13		0,01	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,65	3,11	26,33	108,13		394	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	53,5		0,1	
	Итого за Обед		20,77	19,86	102,41	511,67	26,02		
	Полдник	Печенье (ПУСТО)	30	2,31	2,73	21,27	118,8		
		Кефир, простокваша, ряженка	250	7,25	8	10	147,5	1,75	420
		Итого за Полдник		9,56	10,73	31,27	266,3	1,75	
Ужин	Салат из яблок с черносливом	60	0,53	0,26	16,44	72,91	4,33	31	
	Пудинг из творога (запеченный)	120	19,03	13,44	30,7	242,4	0,48	249	
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,55	4,03	32,59	0,2	369	
	Чай с сахаром	180			8,01	32,02		411	
	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5	386	
Итого за Ужин		20,55	15,55	69,48	425,92	10,01			
Итого за День		66,11	61,18	301,18	1792,95	48,06			

Итого за период	725,7	779,68	2776,36	18811	1000,49	
Среднее значение за период	72,6	78	277,6	1881,1	100	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14	33	53			

Составил _____ <Не ука:

Утвердил _____