

Приложение 2  
к приказу МБДОУ  
«Детский сад села Архангельское»  
от «1» января 2021 г. № 29

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий

**МБДОУ «Детский сад села Архангельское  
Шебекинского района Белгородской области»**



**Т.А. Пузанова**  
от «1» апреля 2021 года № 29

**Перспективное десятидневное меню  
на осенне – зимний период для МБДОУ «Детский сад села Архангельское Шебекинского района Белгородской  
области»  
на 2020 год для возраста от 3-х до 7 лет с периодом пребывания 10,5 часов**

**Шебекинский городской округ, 2021 г.**

**ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

№ рец.	Наименование блюда	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>											
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
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>		5,28	4,56	41,21	381,15	0,00	0,00	0,30	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	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	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,03	3,9	0,01	0,00	1,5	6,90	0,18
156	Суп рыбный	200	7,9	3,9	12,12	114,8	0,15	0,11	9,7	34,6	1,3
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	130	2,73	5,72	14,17	119,60	0,12	0,09	4,42	33,80	0,91
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	50	3,30	0,72	20,40	90,50	0,08	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ВСЕГО (по сумме средних значений):</b>	-	38,20	35,47	79,32	675,00	0,46	0,43	21,92	132,20	407,94
<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
514	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
	<b>ВСЕГО</b>		22,40	17,50	40,70	387,80	0,11	0,44	1,62	290,00	0,90
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		66,38	57,63	171,33	1692,48	0,58	0,87	25,84	459,20	412,74

**ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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
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>		18,83	27,63	68,45	589,66	0,26	1,40	9,40	575,10	286,60
<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	Свежий помидор	30	0,55	0,05	0,05	10	0,01	0,00	7,5	5,00	0,40
139	Рассольник со сметаной	200	1,48	3,78	11,7	87,3	0,06	0,04	5,53	11,16	0,67
44	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	150	8,80	6,60	1,14	182,14	1,71	0,20	36,00	31,93	1053,00
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	50	3,30	0,72	20,40	90,50	0,08	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ВСЕГО (по сумме средних значений):</b>	-	15,53	11,15	62,29	491,94	1,86	0,28	49,03	66,59	1056,12
<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>		46,86	50,65	186,59	1758,76	2,31	2,13	60,63	961,82	1345,76

**ДЕНЬ 3 (СРЕДА)**

№ рец.	Наименование блюда	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>											
274	Каша пшениая	150	6,63	8,12	36,63	246,00	0,17	0,02	0,00	16,15	1,56
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
			17,83	23,78	64,37	521,80	0,24	0,26	1,30	361,35	2,14
<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	Тушеная капуста	50	1,85	1,74	1,95	31,5	0,02	0,02	0	30,50	0,50
133	Борщ со сметаной	200	1,46	4	8,52	76	0,04	0,03	8,24	27,6	0,96
351	Биточек рыбный	70	15,57	2,35	10,75	126,56	0,08	0,01 3	0,45	39,2	0,67
246	Рис отварной	130	3,21	5,29	32,32	189,80	0,03	0,02	0,00	4,29	0,47
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	50	3,30	0,72	20,40	90,50	0,08	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ВСЕГО (по сумме средних значений):</b>	-	25,92	14,10	101,74	621,96	0,27	0,13	13,49	139,09	404,55
<b>Полдник</b>											
307	Омлет натуральный	100	6,9	10,7	1,8	130,38	0,05	0,27	0,25	65,19	1,23
65	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,1	163,9	0,02	0,3	0,97	182	600
114	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,3	0,24	14,76	70,5	0,03	0,01	0	6	0,33
116	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	2,80	8,50	45,25	0,05	0,02	0,00	8,75	3,50
	<b>ВСЕГО</b>		15,95	20,14	38,16	410,03	0,15	0,60	1,22	261,94	605,06
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>		25,20	32,68	52,01	617,91	0,23	0,89	3,47	364,63	608,1

**ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)**

№ рец.	Наименование блюда	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>											
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
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
	<b>ВСЕГО</b>		7,79	4,66	56,93	380,00	0,04	0,01	0,30	36,40	2,86
<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	Свежий помидор	30	0,55	0,05	0,05	10	0,01	0,00	7,5	5,00	0,40
21	Суп картофельный гороховый	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16	0,44	6,9	15,2	0,74
373	Гуляш из мяса птицы (филе)	80	14,56	14,71	0,00	192,80	0,06	0,12	0,00	12,80	1,28
243	Гречка отварная	130	6,63	6,80	32,14	219,31	0,18	0,10	0,00	12,35	3,94
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	50	3,30	0,72	20,40	90,50	0,08	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ВСЕГО (по сумме средних значений):</b>	-	28,28	25,68	93,69	721,01	0,49	0,70	14,40	63,85	8,41
<b>Полдник</b>											
331/48 8	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>		57,49	47,00	291,34	1489,21	0,65	1,14	16,24	354,45	14,17

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)											
№ рец.	Наименование блюда	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>											
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>											
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>		21,04	53,58	93,62	46,00	0,47	0,56	4,46	461,60	8,56
<b>Обед</b>											
113	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,03	3,9	0,01	0,00	1,5	6,90	0,18
42	Суп картофельный гречневый	200	2,23	6,4	9,9	113	0,04	0,03	7,96	21	0,58
386	Котлета из мяса свинины	70	12,47	12,25	10,01	200,20	0,07	0,11	0,00	27,30	1,96
434	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	0,12	0,09	4,42	33,80	0,91
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	50	3,30	0,72	20,40	90,50	0,08	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ВСЕГО (по сумме средних значений):</b>	-	21,50	25,12	82,31	634,80	0,34	0,28	18,68	126,50	405,58
<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>		65,16	116,96	268,79	1793,36	1,20	1,55	27,57	1123,03	419,26

**ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	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	Свежий помидор	30	0,33	0,03	0,03	6	0	0,00	4,5	3,00	0,24
152	Суп картофельный с вермишелью	200	2,16	2,3	15,06	89	0,08	0,05	6,6	12,2	0,76
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	130	2,73	5,72	14,17	119,60	0,12	0,09	4,42	33,80	0,91
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	50	3,30	0,72	20,40	90,50	0,08	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ВСЕГО (по сумме средних значений):</b>	-	32,55	33,87	82,26	651,30	0,39	0,37	21,82	105,90	407,46
<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	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>		62,18	62,01	165,22	1727,10	0,68	1,15	25,41	541,10	1048,16

**ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
268	Каша молочная манная жидкая	150	4,40	5,80	22,70	121,12	0,01	0,19	1,10	92,20	0,44
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
			10,26	8,80	55,82	282,37	0,09	0,36	2,40	225,20	0,94
<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>		20,52	17,60	111,64	47,00	0,18	0,72	4,80	450,40	1,88
<b>Обед</b>											
113	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,03	3,9	0,01	0,00	1,5	6,90	0,18
133	Борщ со сметаной	200	1,46	4	8,52	76	0,04	0,03	8,24	27,6	0,96
46	Жаркое по-домашнему с мясом птицы (филе)	150	7,90	13,03	19,34	146,44	0,24	0,21	30,75	20,53	26,55
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	50	3,30	0,72	20,40	90,50	0,08	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ВСЕГО (по сумме средних значений):</b>	-	14,30	17,78	77,29	438,84	0,37	0,28	40,49	73,53	29,74
<b>Полдник</b>											
82	Винегрет	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>		48,29	59,98	261,45	1655,75	0,74	1,43	57,77	785,48	37,02



**ДЕНЬ 8 (СРЕДА)**

№ рец.	Наименование блюда	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>											
170	Суп молочный рисовый	150	3,61	3,87	12,40	98,85	0,04	0,13	0,90	116,70	0,19
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>		14,39	19,20	44,02	403,01	0,10	1,30	10,30	543,70	250,58
<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	Тушеная капуста	50	1,85	1,74	1,95	31,5	0,02	0,02	0	30,50	0,50
38	Свекольник со сметаной	200	2	7	12,2	123	12,6	26,3	0	0,71	0,06
351	Биточек рыбный	70	15,57	2,35	10,75	126,56	0,08	0,013	0,45	39,2	0,67
243	Гречка отварная	130	6,63	6,80	32,14	219,31	0,18	0,10	0,00	12,35	3,94
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	50	3,30	0,72	20,40	90,50	0,08	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ВСЕГО (по сумме средних значений):</b>	-	29,88	18,61	105,24	698,47	12,98	26,48	5,25	120,26	407,12
<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>		55,37	47,11	267,00	1494,48	13,22	28,17	19,08	925,59	660,23

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<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
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	25./5	1,20	12,50	7,50	129,75	0,02	0,02	0,00	4,50	0,22
	<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	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,03	3,9	0,01	0,00	1,5	6,90	0,18
151/178	Суп с клёцками	200	0,96	2,08	7,02	50,6	0,45	0,03	4,6	8,6	0,48
373	Гуляш из мяса птицы (филе)	80	14,56	14,71	0,00	192,80	0,06	0,12	0,00	12,80	1,28
246	Рис отварной	130	3,21	5,29	32,32	189,80	0,03	0,02	0,00	4,29	0,47
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	50	3,30	0,72	20,40	90,50	0,08	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ВСЕГО (по сумме средних значений):</b>	-	23,67	22,83	88,77	649,60	0,62	0,21	6,10	51,09	4,46
<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>		54,19	64,07	267,38	1611,85	0,84	1,31	10,59	535,63	13,71

**ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
319	Творожная запеканка 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>		6,33	16,86	47,21	427,50	0,02	0,02	0,30	420,44	3,60
<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	Свежий помидор	30	0,33	0,03	0,03	6	0	0,00	4,5	3,00	0,24
42	Суп картофельный гречневый	200	2,23	6,4	9,9	113	0,04	0,03	7,96	21	0,58
377	Голубцы ленивые с мясом свинины	150	12,75	12,42	6,00	187,03	0,06	0,10	2,25	50,91	2,25
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	50	3,30	0,72	20,40	90,50	0,08	0,04	0,00	17,50	1,95
	<b>ВСЕГО (по сумме средних значений):</b>	-	19,14	19,57	64,13	504,13	0,20	0,18	19,51	112,41	405,02
<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	Какао 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>		43,62	59,37	248,84	1824,19	0,39	0,87	23,09	818,22	1015,39

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., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. - Пермь 2013 г.