

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад села Большетроицкое»

А. В. Бутова

«17» сентября 2020 г.



**Перспективное десятидневное меню
на осенне-зимний период для дошкольных
образовательных организаций Шебекинского городского округа
для возраста от 3-х до 7 лет с периодом пребывания 10,5 часов**

с. Большетроицкое 2020 г.

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
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
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
	ВСЕГО		5,28	4,56	41,21	381,15	0,00	0,00	0,30	0,00	30,00	2,50
Завтрак 2												
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	0,00	7,00	1,40
	ВСЕГО		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	0,00	7,00	1,40
Обед												
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	Гуляц 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
	ВСЕГО (по сумме средних)	-	41,23	37,28	145,13	740,20	0,53	0,48	25,03	0,00	149,55	408,74
Полдник												
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 (багон)	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
	ВСЕГО		14,05	16,44	40,96	325,13	0,17	0,46	1,55	0,00	205,94	5,16
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		61,06	58,38	237,40	1692,48	0,71	0,94	28,88	0,00	392,49	417,80

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
170	Суп молочный гречневый	250	6,02	6,45	20,65	164,75	0,08	0,24	1,60	194,50	0,33	
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	
	ВСЕГО		20,30	27,45	57,45	473,91	0,15	1,44	11,00	717,40	250,93	
Завтрак 2												
118	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
	ВСЕГО		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
Обед												
113	Солёный 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 ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,60	0,10	0,05	0,00	21,00	2,34	
	ВСЕГО (по сумме средних)	-	17,04	13,04	214,68	551,95	224,19	0,32	50,60	74,63	14,82	
Полдник												
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	
	ВСЕГО		12,10	11,47	46,05	335,90	0,16	0,43	2,20	304,13	0,84	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		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	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
170	Суд молочный пшеничный	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	
Завтрак 2												
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
	ВСЕГО		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
Обед												
2	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	6,06	81,6	0,02	0,02	26,4	36,60	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	
	ВСЕГО (по сумме средних)	-	22,09	19,56	109,89	716,20	0,28	0,24	41,82	145,05	404,92	
Полдник												
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	
	ВСЕГО		24,30	21,20	37,90	472,70	0,09	0,58	1,29	346,00	600,80	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		64,11	62,97	206,28	1675,45	0,54	1,30	48,01	1037,75	1008,03	

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)

№ 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	
Завтрак												
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	
	ВСЕГО		10,52	26,79	46,81	480,88	0,23	0,28	2,23	230,80	4,28	
Завтрак 2												
118	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
	ВСЕГО		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
Обед												
113	Солёный 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 птицы (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	
	ВСЕГО (по сумме средних)	-	31,10	27,56	101,61	790,45	0,56	0,34	13,20	71,13	9,41	
Полдник												
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	
	ВСЕГО		21,02	16,26	33,12	341,20	0,09	0,41	1,54	238,20	0,70	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		63,04	71,01	291,34	1659,53	0,92	1,05	16,97	556,13	16,59	

ДЕНЬ 5 (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	
Завтрак												
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	
Завтрак 2												
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
	ВСЕГО		19,82	13,82	85,52	46,00	0,29	0,52	2,90	483,80	6,62	
Обед												
113	Солёный огурец	30	0,24	0,03	0,03	3,9	0,01	0,00	1,5	6,90	0,18	
42	Суп картофельный гречневый	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	
	ВСЕГО (по сумме средних)	-	24,91	29,35	88,42	728,10	0,40	0,33	21,35	144,35	406,54	
Полдник												
65	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,1	163,9	0,02	0,3	0,97	182	600	
100	Бутерброд с маслом и сыром	30./5/10	12,00	17,20	16,80	140,46	0,04	0,10	0,00	274,00	0,60	
	ВСЕГО		17,10	23,60	29,90	304,36	0,06	0,40	0,97	456,00	600,60	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		71,74	73,68	246,60	1793,36	0,89	1,51	26,67	1326,05	1017,07	

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)													
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углевод	ы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
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		
	ВСЕГО		4,83	6,84	34,96	424,05	0,19	0,20	0,30	82,20	38,50		
Завтрак 2													
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40		
	ВСЕГО		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40		
Обед													
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		
	ВСЕГО (по сумме средних)	-	34,17	35,30	88,18	710,05	0,44	0,40	24,15	117,65	408,18		
Полдник													
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		
	ВСЕГО		10,60	9,20	56,70	347,00	0,13	0,39	1,53	254,63	1,13		
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		50,10	51,44	189,94	1727,10	0,78	0,99	27,98	461,48	449,21		

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углевод ы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
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	0,38	3,03	299,00	1,05	
Завтрак 2												
118	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20	
	ВСЕГО		27,22	24,60	143,44	47,00	0,34	0,76	6,06	598,00	2,10	
Обед												
113	Солёный 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	
	ВСЕГО (по сумме средних)	-	15,85	19,65	80,71	499,70	0,42	0,31	44,60	85,30	32,14	
Полдник												
65	Какао с молоком	200	5,1	6,4	13,1	163,9	0,02	0,3	0,97	182	600	
97	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	10,00	16,20	14,80	152,40	0,04	0,10	0,00	274,00	0,60	
	ВСЕГО		15,10	22,60	27,90	316,30	0,06	0,40	0,97	456,00	600,60	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		71,78	79,15	323,77	1655,75	0,99	1,85	54,66	1438,30	635,89	

ДЕНЬ 8 (СРЕДА)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
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	
	ВСЕГО		16,80	21,78	52,27	468,91	0,14	1,41	11,00	621,50	250,72	
Завтрак 2												
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
	ВСЕГО		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
Обед												
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	
	ВСЕГО (по сумме средних)	-	23,80	36,48	106,73	852,25	16,25	33,12	31,20	114,43	408,45	
Полдник												
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	
	ВСЕГО		24,30	21,20	37,90	472,70	0,09	0,58	1,29	346,00	600,80	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		65,40	79,56	267,00	1839,86	16,49	35,11	45,49	1088,93	1261,37	

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углевод Б		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
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 (багон)	30	5,60	9,07	8,30	137,76	0,01	0,56	0,00	153,44	0,34
	ВСЕГО		24,93	29,28	29,21	537,91	0,07	0,96	0,78	420,44	3,60
Завтрак 2											
118	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20
	ВСЕГО		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	0,00	16,00	2,20
Обед											
113	Солёный 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	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	0,48
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
	ВСЕГО (по сумме средних)	-	21,62	11,13	103,11	607,15	0,76	0,21	7,52	72,60	4,24
Полдник											
514	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
97	Бутерброд с сыром	35/10	6,00	10,34	9,36	140,79	0,03	0,07	0,00	191,80	0,42
	ВСЕГО		9,20	13,04	25,26	219,79	0,07	0,23	1,30	317,80	0,52
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		56,15	53,85	267,38	1611,85	0,93	1,42	9,60	826,84	10,56

ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)												
№ ред.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
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	Бутерброд с маслом	25,75	1,20	12,50	7,50	129,75	0,02	0,02	0,00	4,50	0,22	
	ВСЕГО		8,45	19,11	33,04	372,40	0,12	0,27	1,45	239,40	3,13	
Завтрак 2												
537	Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
	ВСЕГО		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
Обед												
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 свинины	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	
	ВСЕГО (по сумме средних)	-	21,21	22,00	67,03	562,90	0,23	0,21	21,65	124,55	405,71	
Полдник												
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	
	ВСЕГО		17,65	22,84	38,67	442,89	0,16	0,67	1,28	278,37	605,37	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		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, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./ Сост. Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Талещкина Н.В. - Пермь 2013 г.