

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ООО «Кировский комбинат  
школьного питания»



В.Ю.Воробьев  
2022 г.

Согласовано:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №179»  
г.о. Самара



Т.Ф.Комиссарова

2022 г.

**Примерное десятидневное меню  
для детей дошкольной группы  
с уплотненным полдником от 2 до 3 лет  
(зимний вариант)**

**МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №179»  
г.о. Самара**

## Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

осенне-зимний

период: Сентябрь: Сад (с 2 до 3 лет)

### Меню на 1 неделю понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
58	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166	0,11	0,06		9,4	2,49
391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	<b>Итого</b>	<b>345</b>	<b>11,51</b>	<b>10,77</b>	<b>71,03</b>	<b>431,05</b>	<b>0,174</b>	<b>0,182</b>	<b>0,98</b>	<b>110,6</b>	<b>2,96</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
01	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,17	0,7	120	0,1
	<b>Итого</b>	<b>445</b>	<b>14,41</b>	<b>13,27</b>	<b>75,03</b>	<b>481,05</b>	<b>0,214</b>	<b>0,352</b>	<b>1,68</b>	<b>230,6</b>	<b>3,06</b>
	<b>Обед</b>										
180	Салат «Радуга»	30	0,59	1,57	4	28,26	0,027	0,02	4,2	7,9	0,24
5	Суп картофельный с клецками	150	1,26	2,02	7,28	52,35	0,048	0,032	3,45	14,09	0,49
292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50	7,19	5,58	7,2	68,6	0,039	0,052	0,85	15,04	0,65
58	Каша вязкая перловая	105	2,05	2,06	14,52	85	0,02	0,015	0	9,4	0,4
388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>13,73</b>	<b>11,665</b>	<b>63,15</b>	<b>371,31</b>	<b>0,1955</b>	<b>0,1505</b>	<b>8,8</b>	<b>80,19</b>	<b>4,07</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
68	Суфле из рыбы	30	4,77	2,65	1,22	47,8	0,03	0,04	0,055	15,45	0,29
21	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67
23,1	Чай с лимоном	153	0,07	0,01	5,1	20,8			1,42	9,4	0,21
249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
38	Печенье творожное «Ракушка»	50	5,55	13,95	33,2	280,5	0,04	0,05	0,2	40,85	0,45
	<b>Итого</b>	<b>363</b>	<b>14,44</b>	<b>20,11</b>	<b>66,73</b>	<b>505,7</b>	<b>0,196</b>	<b>0,173</b>	<b>13,775</b>	<b>96,35</b>	<b>1,95</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1323</b>	<b>42,6</b>	<b>45,0</b>	<b>204,9</b>	<b>1358,06</b>	<b>0,61</b>	<b>0,68</b>	<b>24,255</b>	<b>407,14</b>	<b>9,08</b>

## Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

### Меню на 1 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
36/351	Пудинг из творога с рисом, соус молочный сладкий	130	15,31	11,29	22,9	254,45	0,048	0,24	0,29	139,31	0,67
к123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	<b>Итого</b>	315	<b>22,46</b>	<b>17,53</b>	<b>67,56</b>	<b>521,61</b>	<b>0,122</b>	<b>0,392</b>	<b>1,48</b>	<b>258,21</b>	<b>1,32</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	<b>Итого</b>	415	<b>25,16</b>	<b>20,03</b>	<b>71,06</b>	<b>568,91</b>	<b>0,162</b>	<b>0,522</b>	<b>2,48</b>	<b>368,21</b>	<b>1,41</b>
	<b>Обед</b>										
75	Рассольник Домашний, сметана	155	1,37	3,8	9,04	76,05	0,075	0,044	7,1	25,49	0,63
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	80	6,33	6,04	5,6	102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62
317	Макаронные изделия отварные	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
к394	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	14,62	60	0,0075	0,006	1,29	10,86	0,7
к250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	515	<b>13,8</b>	<b>13,38</b>	<b>58,2</b>	<b>410,65</b>	<b>0,2145</b>	<b>0,154</b>	<b>8,71</b>	<b>66,94</b>	<b>4,03</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
143	Рагу из овощей	125	2,1	13,08	10,23	169	0,071	0,071	14,89	44,23	0,71
к389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
к249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Итого</b>	400	<b>4,82</b>	<b>13,775</b>	<b>51,96</b>	<b>352,88</b>	<b>0,1345</b>	<b>0,1035</b>	<b>24,69</b>	<b>89,3</b>	<b>4,07</b>
	<b>Всего за день</b>	1330	<b>43,78</b>	<b>47,19</b>	<b>181,22</b>	<b>1332,44</b>	<b>0,51</b>	<b>0,780</b>	<b>35,88</b>	<b>524,45</b>	<b>9,51</b>



## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Зона: осенне-зимний  
Категория: Сау Сад (от 2 до 3 лет)

### Меню на 1 неделю четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
3	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,95	130,7	0,077	0,181	0,82	124,2	0,46
ттк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	<b>Итого</b>	365	12,02	10,6	62,18	395,75	0,141	0,303	1,8	225,4	0,93
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	<b>Итого</b>	465	14,62	13,1	66,68	446,75	0,181	0,433	2,78	336,4	1,02
	<b>Обед</b>										
67	Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	155	1,17	3,68	5,27	58,95	0,037	0,032	11,1	30,4	0,49
274	Зразы рубленные	50	6,53	7,2	7,5	126,26	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73
168	Каша вязкая ячневая	105	2,2	2,1	14,15	84,5	0,04	0,015	0	18,55	0,4
ттк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	28,63	1,12
ттк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	490	12,54	13,415	57,06	406,79	0,1705	0,1435	12,33	110,41	8,09
	<b>Уплотненный полдник</b>										
238/351	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130	12,24	11,64	27,75	264,45	0,07	0,23	0,81	132,41	0,75
ттк123	Чай с сахаром	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
ттк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	<b>Итого</b>	405	15,38	12,32	65,8	435,15	0,149	0,277	13,31	164,11	5,27
	<b>Всего за день</b>	1360	42,54	38,835	189,54	1288,69	0,50	0,85	28,42	610,92	14,38

## Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория: Сад (от 2 до 3 лет)

### Меню на 1 неделю пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
175	Каша вязкая молочная «Дружба»	155	4,48	8,25	24,71	191,9	0,073	0,1	0,7	98,37	0,62
к123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
	<b>Итого</b>	350	11,32	15,07	66,31	451,9	0,111	0,145	0,79	201,27	1,28
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	<b>Итого</b>	450	14,25	17,57	76,51	526,9	0,151	0,275	1,63	311,27	1,38
	<b>Обед</b>										
32	Салат из овощей с курагой и изюмом	30	0,47	1,84	4,06	34,62	0,009	0,014	2,32	12,5	0,42
81	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,136	0,043	3,48	22,84	1,21
к262	Бефстроганов из птицы30/30	60	7,07	6,07	2,2	91,7	0,03	0,054	0,86	23,34	0,55
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	91,5	0,093	0,074	12,1	24,65	0,67
к387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
к250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	520	15,51	14,705	59,82	435,77	0,3295	0,2165	19,06	117,1	5,14
	<b>Уплотненный полдник</b>										
к395	Каша гречневая с овощами	120	4,03	6,25	18,29	145,5	0,135	0,073	0,95	24,11	2,28
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
к249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
к11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0	0	0,9	0,8
	<b>Итого</b>	350	11,19	14,55	81,63	492,2	0,255	0,101	3,95	41,51	5,51
	<b>Всего за день</b>	1320	40,95	46,825	217,96	1454,87	0,7355	0,5925	24,64	469,88	12,03



## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория Сад (от 2 — 3 лет)

### Меню на 2 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
3	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,8	6,81	35,35	234,75	0,038	0,045	0,07	94,9	0,47
185	Каша жидкая молочная манная	155	2,4	3,82	16,1	108	0,03	0,01	0	6,5	0,24
тк123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>11,85</b>	<b>12,96</b>	<b>60,76</b>	<b>411,56</b>	<b>0,108</b>	<b>0,195</b>	<b>1,26</b>	<b>213,4</b>	<b>0,99</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Бифидок	100	2,7	2,5	3,5	47,3	0,04	0,13	1	110	0,09
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>14,55</b>	<b>15,46</b>	<b>64,26</b>	<b>458,86</b>	<b>0,148</b>	<b>0,325</b>	<b>2,26</b>	<b>323,4</b>	<b>1,08</b>
	<b>Обед</b>										
76	Рассольник Ленинградский, сметана	155	1,39	3,82	10,13	80,55	0,06	0,041	4,54	20,27	0,59
тк149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	135	10,67	9,6	9,39	166,7	0,065	0,1	34,26	50,9	1,35
тк388	Компот из кураги	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,86	0,94
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>14,7</b>	<b>13,855</b>	<b>49,67</b>	<b>384,35</b>	<b>0,1865</b>	<b>0,1725</b>	<b>39,1</b>	<b>104,93</b>	<b>4,23</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,1	12,81	106,2	0,084	0,165	0,68	120,66	0,84
тк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0		0,02	8	0,19
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>6,91</b>	<b>4,79</b>	<b>41,96</b>	<b>238,55</b>	<b>0,146</b>	<b>0,193</b>	<b>10,2</b>	<b>149,86</b>	<b>3,45</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1345</b>	<b>36,16</b>	<b>34,105</b>	<b>155,89</b>	<b>1081,76</b>	<b>0,4805</b>	<b>0,6905</b>	<b>51,56</b>	<b>578,19</b>	<b>8,76</b>



## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

он: осенне-зимний  
егория: С Сад (от 2 до 3 лет)

### Меню на 2 неделю среда

№ центу ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
1/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	130	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82
тк386	Какао с молоком	150	3,15	2,72	11,22	82	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41
	<b>Итого</b>	<b>315</b>	<b>26,92</b>	<b>20,65</b>	<b>61,94</b>	<b>544,8</b>	<b>0,152</b>	<b>0,442</b>	<b>1,55</b>	<b>296,2</b>	<b>1,6</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51	0,02	0,13	0,3	124	0,1
	<b>Итого</b>	<b>415</b>	<b>29,82</b>	<b>23,15</b>	<b>66,14</b>	<b>595,8</b>	<b>0,172</b>	<b>0,572</b>	<b>1,85</b>	<b>420,2</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>										
тк181	Салат «Осенний»	30	0,41	1,56	2,57	25,98	0,02	0,016	3,6	6,39	0,22
тк289	Уха «Золотая рыбка»	220	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	0,06	8,86	19,34	0,88
255	Печень по-строгановски 30/30	60	7,96	6,74	2,11	100,9	0,12	87	5,07	19,9	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,67	3	17,63	112,3	0,037	0,017	0	3,24	0,73
тк392	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	13,48	57,85	0,01	0,05	75	16	0,47
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>16,62</b>	<b>14,15</b>	<b>59,41</b>	<b>442,13</b>	<b>0,347</b>	<b>87,17</b>	<b>92,53</b>	<b>74,77</b>	<b>6,65</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
тк71	Булочка «Плетенка»	50	4,4	8	34,6	218	0,07	0,25	0	0,9	0,8
2/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	125	2,72	10,49	18,88	180	0,13	0,09	16,64	27,13	1
тк123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>9,17</b>	<b>18,8</b>	<b>73,32</b>	<b>488,35</b>	<b>0,233</b>	<b>0,349</b>	<b>16,66</b>	<b>42,03</b>	<b>2,32</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1360</b>	<b>55,61</b>	<b>56,1</b>	<b>198,87</b>	<b>1526,28</b>	<b>0,752</b>	<b>88,091</b>	<b>111,04</b>	<b>537</b>	<b>10,67</b>

## Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

### Меню на 2 неделю четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
1	Бутерброд с маслом	35	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012	0	6,9	0,37
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12		113	1,3
тк391	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	9,88	66,7	0,03	0,11	0,98	94,3	0,1
	<b>Итого</b>	<b>340</b>	<b>12,08</b>	<b>14,73</b>	<b>63,35</b>	<b>439,05</b>	<b>0,194</b>	<b>0,242</b>	<b>0,98</b>	<b>214,2</b>	<b>1,77</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Снежок	100	2,6	2,5	4,5	51	0,04	0,13	0,98	111	0,09
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>14,68</b>	<b>17,23</b>	<b>67,85</b>	<b>490,05</b>	<b>0,234</b>	<b>0,372</b>	<b>1,96</b>	<b>325,2</b>	<b>1,86</b>
	<b>Обед</b>										
57	Борщ с капустой и картофелем, сметана	155	1,22	3,7	7,83	69,6	0,031	0,031	6,19	31,03	0,73
282	Шницель рубленый	50	7,44	5,62	7,48	110,3	0,042	0,066	0	8,83	0,74
168	Каша вязкая пшеничная	105	2,72	2,11	16,69	96,5	0,055	0,02	0	10,75	1,16
тк389	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	18,83	76,78	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
тк250	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>14,02</b>	<b>11,865</b>	<b>62,14</b>	<b>413,48</b>	<b>0,1895</b>	<b>0,1485</b>	<b>6,49</b>	<b>84,38</b>	<b>4,92</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
126	Картофель в молоке	120	2,7	4,62	14,64	111	0,096	0,1	12,57	47,52	0,8
389	Сок	150	0,75	0	15,15	63,6	0,017	0,019	3	10,5	2,1
тк249	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	95	0,38	0,38	9,31	42	0,029	0,019	9,5	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>5,84</b>	<b>5,3</b>	<b>52,69</b>	<b>281,7</b>	<b>0,175</b>	<b>0,147</b>	<b>25,07</b>	<b>79,22</b>	<b>5,32</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1325</b>	<b>34,54</b>	<b>34,395</b>	<b>182,68</b>	<b>1185,23</b>	<b>0,5985</b>	<b>0,6675</b>	<b>33,52</b>	<b>488,8</b>	<b>12,1</b>

## Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний  
Категория: Сад (с 2 до 3 лет)

### Меню на 2 неделю пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>Завтрак</b>										
2	Бутерброд с повидлом	40	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,009	0,08	6,8	0,49
37/351	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	130	18,12	13,4	21,12	277,5	0,058	0,282	0,338	166,11	0,74
к123/2	Чай с молоком	150	2,65	2,33	9,31	68,81	0,04	0,14	1,19	112	0,28
	<b>Итого</b>	<b>320</b>	<b>25</b>	<b>16,39</b>	<b>69,05</b>	<b>518,55</b>	<b>0,131</b>	<b>0,431</b>	<b>1,608</b>	<b>284,91</b>	<b>1,51</b>
	<b>Второй завтрак</b>										
401	Йогурт	100	2,93	2,5	10,2	75	0,04	0,13	0,84	110	0,1
	<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>27,93</b>	<b>18,89</b>	<b>79,25</b>	<b>593,55</b>	<b>0,171</b>	<b>0,561</b>	<b>2,448</b>	<b>394,91</b>	<b>1,61</b>
	<b>Обед</b>										
63	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	0,0027	0,024	0,57	12,42	0,3
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,068	0,038	4,95	14,76	0,65
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71	261,05	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15
к387	Компот из изюма	150	0,33	0,015	18,84	76,8	0,0015	0,0045	0,3	23,87	0,94
к249	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	0	9,9	1,35
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,97</b>	<b>13,575</b>	<b>72,1</b>	<b>486,59</b>	<b>0,1592</b>	<b>0,1505</b>	<b>6,18</b>	<b>89,46</b>	<b>4,39</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
460	«Крендель Сахарный»	50	3,54	6,57	27,87	185	0,05	0,05		9,7	
271	Кнели из рыбы	40	5,45	1,67	2,22	45,5	0,03	0,04	0,15	18,8	0,23
199	Пюре гороховое	103	9,07	3,12	23,32	156,8	0,33	0,068	0	62,66	3,13
к123	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,25	25,25	0	0	0,02	8	0,19
к250	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>373</b>	<b>20,11</b>	<b>11,67</b>	<b>73,25</b>	<b>477,65</b>	<b>0,443</b>	<b>0,167</b>	<b>0,17</b>	<b>105,16</b>	<b>3,88</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1293</b>	<b>63,01</b>	<b>44,135</b>	<b>224,6</b>	<b>1557,79</b>	<b>0,7732</b>	<b>0,8785</b>	<b>8,798</b>	<b>589,53</b>	<b>9,88</b>

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод.М.П.Могильный, В.А.Тутельян

ТК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организацией.