

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ОСОШ №3»

_____ Л.Л.Денщикова.

МБОУ «ОСОШ № 3» структурное подразделение детский сад «Березка»

Примерное 10- дневное меню

на осенне-зимний период 2023-2024 учебный год.

С длительностью пребывания детей с 3 до 7 лет – 10,5 часов.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 1 день	завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9,12	12,65	1,65	289,31	1,43	№ 263, стр. 299
		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	№ 505 , стр. 571
		Бутерброд с повидлом (вар. 1)	60	1,69	4,29	32,63	175,83	0,18	№ 109, стр. 123
		ИТОГО за завтрак		10,81	16,94	49,32	525,26	1,61	
	2 завт рак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	
	обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,78	0,55	7,37	33,28	1,42	№ 71 , стр. 82
		Суп-лапша домашняя	200	2,23	4,67	11,15	95,33	0,40	№ 171,стр. 195
		С мясом куры	20	2,30	10,56	1,76	107,74	0,00	№ 135, стр. 152
		Рагу из птицы	200	11,88	14,43	18,78	216,74	11,6	№ 417, стр. 473
		Компот из свежих плодов	200	0,48	0,28	14,04	60,84	2,60	№521 , стр. 589
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,68	16,70	87,00	0,00	№123 , стр.137
		ИТОГО за обед		21,47	17,64	69,83	599,74	16,02	
	уплотненный полдник	Рулет из рыбы	150	7,18	17,79	18,98	245,46	1,14	№ 361, стр. 409
		Соус сметанный с луком	50	0,46	1,31	1,58	63,76	1,02	№ 457,стр. 518
		Кофейный напиток с молоком (вар. 1)	200	15,58	0,04	19,80	90,56	1,00	№ 514, стр. 580
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр.136
		Вафли	50	0,14	1,66	38,64	177,00	0,00	№ 602, стр.674
		ИТОГО за уплотненный полдник		28,42	21,16	103,60	611,78	3,16	
		ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		61,50	55,84	232,85	1782,78	22,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 2 день	завтрак	Каша «Янтарная»	200	8,33	11,80	38,30	296,52	3,60	№ 284, стр. 321
		Какао с молоком сгущенным.(вар. 2)	200	2,25	2,16	22,43	119,96	0,24	№ 511, стр. 577
		Бутерброд с маслом (вар. 2)	40	1,62	16,66	10,00	196,42	0,00	№ 108, стр. 122
		ИТОГО за завтрак		12,20	30,56	70,73	612,90	3,84	
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	
	обед	Салат из свеклы, сыра и чеснока	50	2,67	4,50	4,45	8,02	3,68	№ 66, стр. 77
		Суп картофельный	200	1,82	2,33	9,88	80,99	12,40	№ 163,стр. 186
		с мясными фрикадельками	20	2,67	2,12	0,11	30,66	0,10	№ 184,стр. 210
		Бифштекс рубленый паровой	80	13,54	11,01	0,00	15,43	0,00	№ 381, стр. 434
		Соус молочный к блюдам (вар.1)	20	1,71	3,33	4,48	55,00	0,33	№ 447, стр.507
		Каша рисовая вязкая	100	5,70	9,70	18,51	139,60	0,90	№ 268, стр. 304
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	94,90	0,15	№ 522, стр. 590
		Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	84,00	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		28,73	30,93	82,87	544,96	76,88		
	уплотненный полдник	Зразы творожные с изюмом	150	20,13	14,17	49,30	412,00	0,25	№ 334, стр. 376
		Соус шоколадный	50	1,51	0,79	25,31	113,72	0,22	№ 487, стр. 551
		Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,30	№ 529, стр. 598
		Фрукт (груша)	100	0,40	0,40	10,40	42,00	5,00	№126,. стр. 140
		ИТОГО за уплотненный полдник		26,16	20,96	72,21	604,34	6,24	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			66,04	83,33	258,79	1890,80	88,44		

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 неделя 3 день	завтрак	Омлет натуральный	130	11,20	17,20	3,04	211,76	0,00	№ 311, стр. 352
		Кофейный напиток с мол (вар. 2)	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,12	№ 515, стр. 581
		Бутерброд; хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	№ 122, стр. 136
		Паста сырная (вариант 1)	20	3,19	11,43	0,08	116,66	0,08	№ 473 ,стр.537
		ИТОГО за завтрак		17,69	28,85	32,77	502,39	0,20	
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	
	обед	Салат картоф.с кукурузой и морков.	50	1,78	3,68	10,55	82,50	1,64	№ 87, стр. 98
		Борщ с картофелем и капустой	200	1,40	4,10	9,00	81,26	10,80	№ 142,стр. 161
		Со сметаной	10	0,31	4,16	0,67	21,18	0,04	№ 491,стр. 555
		С мясом куры	20	0,10	8,37	1,00	137,42	0,00	№ 135, стр. 152
		Суфле из куры	80	9,14	8,53	10,87	104,06	0,31	№ 418, стр. 474
		Морковь в молочном соусе	120	2,28	2,25	9,32	67,70	3,00	№ 443, стр. 502
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	60,00	№ 533 ,стр.604
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр.137
		ИТОГО за обед		24,48	42,55	101,46	734,84	73,07	
	уплотненный полдник	Каша «дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27	1,32	№ 275, стр. 312
		Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,14	№ 507, стр.573
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136	
Печенье		25	1,88	2,45	18,60	104,48	0,00	№ 604, стр.676	
ИТОГО за уплотненный полдник			12,40	15,41	83,33	524,37	4,87		
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ				54,72	66,91	227,66	1788,78	80,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 4 день	завтрак	Каша манная вязкая	200	7,74	13,00	35,60	280,24	1,43	№ 265, стр. 301
		Какао с молоком (Вариант 1)	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,00	№ 508, стр. 574
		Бутерброд с сыром (вариант 1)	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	№ 104, стр. 118
		ИТОГО за завтрак		17,02	22,96	67,43	550,26	1,57	
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	
	обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,50	4,82	68,43	13,40	№ 3 , стр. 14
		Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	3,94	5,17	14,66	137,50	7,70	№ 158,стр. 181
		С гренками	20	2,37	0,24	13,64	30,32	0,00	№ 185, стр. 211
		Голубцы ленивые	160	15,33	12,37	6,33	256,82	0,00	№ 382, стр. 435
		Соус молочный к блюдам (вариант 2)	40	0,43	1,49	2,77	26,76	0,10	№ 465, стр.508
		Компот из кураги сушеной	200	0,33	0,20	21,87	90,58	0,28	№ 526, стр. 594
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр.137
		ИТОГО за обед		26,52	25,57	76,79	697,15	18,22	
	уплотненный полдник	Макароны отварные с овощами	150	4,60	7,90	22,20	178,38	3,73	№ 307, стр. 347
		Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№ 310, стр.351
		Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	№ 517, стр. 584
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
		Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	10,40	45,00	10,00	№ 126, стр. 140
ИТОГО за уплотненный полдник			15,26	13,90	86,52	525,40	13,73		
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ				60,92	60,24	256,38	1818,41	35,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 5 день	завтрак	Запеканка из творога	150	26,46	18,32	23,60	369,89	0,59	№ 323, стр. 365
		Соус молочный сладкий	50	1,30	3,54	7,88	60,60	0,25	№ 452, стр. 512
		Кофейный напиток на сгущен. мол.(вар.2)	200	2,29	2,67	26,11	138,36	0,28	№ 512, стр. 578
		Бутерброд с повидлом (вариант 2)	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,10	№ 110, стр. 124
		ИТОГО за завтрак		31,30	28,78	78,01	693,72	1,22	
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
	обед	Салат из моркови	50	0,57	5,30	4,53	66,34	1,54	№ 6 , стр. 17
		Щи из свежей капусты	200	1,17	3,94	4,18	58,12	13,47	№ 154,стр. 176
		С мясом говядины	20	2,86	0,96	0,00	19,96	0,34	№ 185,стр. 211
		Со сметаной	10	0,52	3,00	0,72	32,40	0,31	№ 491,стр. 555
		Биточек рыбный	80	11,59	1,89	4,58	81,76	0,20	№ 356, стр. 404
		Картофельное пюре с морковью	120	2,10	5,23	8,87	103,60	1,38	№ 442 ,стр.501
		Компот из ягод	200	0,30	0,07	18,09	74,90	15,00	№ 521, стр. 590
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
		ИТОГО за обед		21,18	21,19	57,68	524,08	32,23	
	уплотненный полдник	Пудинг из говядины с овощами	180	19,89	15,30	12,50	259,94	0,10	№ 393, стр. 446
		Соус молочноый к блюдам (вар.3)	20	0,50	1,18	1,56	19,30	13,44	№ 449, стр. 509
		Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,28	62,50	2,80	№ 506, стр.572
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр.136
		Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	№ 603, стр.675
ИТОГО за уплотненный полдник			21,20	19,24	91,44	642,24	16,34		
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ				71,18	69,31	237,23	1906,04	51,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептурной карты	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 6 день	завтрак	Каша из овсян. хлопьев «Геркулес» вязкая	200	18,86	13,73	31,58	288,19	1,43	№ 262, стр. 398
		Какао с молоком сгущенным (вариант 1)	200	3,71	3,83	24,49	148,17	0,24	№ 510, стр. 576
		Закрытый бутерброд с сыром	40	4,96	4,57	9,89	141,70	0,09	№ 111, стр. 125
		ИТОГО за завтрак		26,07	20,46	63,90	548,85	1,76	
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
	обед	Салат витаминный	50	0,57	5,50	5,32	70,00	7,46	№ 1, стр. 12
		Суп с крупой	200	1,33	0,38	9,24	72,45	0,86	№ 170,стр. 193
		С мясом говядины	20	2,86	0,96	0,00	19,96	0,34	№ 185,стр. 211
		Гуляш из говядины	80	8,30	9,56	5,92	195,02	1,16	№ 378,стр. 431
		Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,93	6,70	146,94	0,00	№ 432, стр. 491
		Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,21	25,35	104,30	2,70	№ 523, стр. 591
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		21,02	33,84	123,23	695,70	12,52		
	уплотненный полдник	Кекс « Детский»	75	2,85	12,82	37,79	277,97	0,31	№ 599, стр. 671
		Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	№ 531, стр. 600
		Фрукт (банан)	150	2,25	0,15	31,50	133,50	15,00	№ 126, стр. 140
ИТОГО за уплотненный полдник			15,10	19,37	86,29	585,47	16,51		
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ			62,69	73,77	283,52	1876,02	32,70		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккал	Витамин «С»	Номер рецептурной карты	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 7 день	завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,87	35,91	266,89	1,46	№ 282 стр. 319
		Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	№ 507, стр. 573
		Бутерброд с маслом (вар. 1)	40	1,62	16,66	10,00	196,42	0,00	№ 107, стр. 121
		ИТОГО за завтрак		25,63	27,78	63,04	604,55	1,10	
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
	обед	Салат овощной с зеленым горошком	50	1,39	3,58	4,94	57,65	4,59	№ 82, стр. 93
		Рассольник « Ленинградский»	200	1,67	4,30	10,22	97,88	9,48	№ 148 ,стр. 168
		С мясом куры	20	2,30	10,56	1,76	107,74	0,00	№ 135 ,стр. 152
		Со сметаной	20	0,52	3,00	0,72	32,40	0,31	№ 491 ,стр. 555
		Говядина тушеная с капустой	200	14,44	16,03	11,90	248,94	16,80	№ 376, стр. 429
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,40	94,90	0,15	№ 522, стр. 590
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		20,07	37,60	70,89	732,75	17,50		
	уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	180	26,19	14,75	32,94	345,26	0,35	№ 331, стр. 373
		С молоком сгущенным	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,00	№ 493, стр. 557
		Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,30	№ 529, стр.598
ИТОГО за уплотненный полдник			31,92	21,30	44,13	471,94	0,6 5		
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			82,57	86,53	25190,91	1849,05	35,44		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 8 день	завтрак	Каша ячневая вязкая	200	5,05	10,45	38,28	271,26	12,18	№ 270, стр. 306
		Какао с молоком (вариант 2)	200	3,39	0,70	32,73	150,87	0,33	№ 509, стр. 575
		Бутерброд хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	№ 122, стр. 136
		Паста сырная (вариант 2)	20	4,23	8,39	0,04	93,40	0,11	№ 474, стр.538
		ИТОГО за завтрак		14,72	19,76	78,35	574,28	3,48	
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
	обед	Салат из моркови с яблоком и курагой	50	0,65	3,06	5,80	51,16	1,72	№ 13, стр. 24
		Свекольник	200	1,74	3,52	9,68	9,26	7,00	№ 145,стр. 164
		С мясом говядины	20	2,86	0,96	0,00	19,96	0,34	№ 185, стр. 211
		Со сметаной	10	0,52	3,00	0,72	32,40	0,31	№ 491 ,стр. 555
		Картофельная запеканка с мясом	180	23,28	23,50	18,87	380,10	3,96	№ 387, стр. 440
		Соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,38	0,30	№ 465, стр. 527
		Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,90	60,00	№ 533, стр. 604
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		33,25	35,39	82,87	687,96	73,11		
	уплотненный полдник	Суфле рыбное	150	26,67	12,03	9,55	253,17	0,55	№ 346, стр. 394
		Соус сметанный	50	0,78	4,70	1,71	52,94	0,05	№ 454, стр. 515
		Кофейный напиток на сгущен. молоке (В.2)	200	2,20	1,92	14,96	93,11	0,36	№ 513, стр. 579
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
Фрукт (апельсин)		100	0,70	0,30	8,10	43,00	60,00	№ 126, стр. 140	
ИТОГО за уплотненный полдник			34,15	20,06	58,92	559,72	60,66		
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ			89,62	75,31	229,58	1867,96	139,25		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 9 день	завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,54	11,50	38,22	293,57	1,14	№ 279, стр. 316
		Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,82	№ 515, стр. 581
		Бутерброд с повидлом (вариант 2)	40	1,25	4,25	20,42	124,87	0,10	№ 110, стр. 124
		ИТОГО за завтрак		6,96	15,60	70,37	451,23	1,15	
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
	обед	Салат из белокочан. капусты и свеклы (в.1)	50	1,19	3,65	4,67	66,44	17,65	№ 50, стр. 61
		Суп картофельный на мясном бульоне	200	0,47	0,38	5,34	52,30	6,28	№ 160, стр. 183
		С клецками	20	1,18	1,10	4,78	33,80	0,01	№ 187, стр. 211
		Тефтели рыбные	100	8,84	2,05	0,18	190,53	0,31	№ 360, стр. 408
		Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	№ 441, стр. 500
		Компот из апельсина и яблока	200	0,43	0,18	27,84	114,66	7,20	№ 524, стр.592
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
		ИТОГО за обед		19,66	13,04	74,56	561,55	34,80	
	уплотненный полдник	Пудинг из говядины	150	28,77	24,19	0,00	323,83	0,00	№ 392, стр. 445
		Соус сметанный с томатом	50	0,52	9,50	2,47	110,46	0,75	№ 456, стр. 517
		Кисель из концентрата плодового	200	1,36	0,00	29,02	24,60	117,50	№ 517, стр. 584
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
		ИТОГО за уплотненный полдник		18,46	22,28	61,37	682,30	0,75	
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			49,81	51,19	222,02	1764,68	38,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 10 день	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,25	47,25	243,14	0,91	№ 180, стр. 206
		Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	№ 506, стр. 572
		Бутерброд с сыром (вариант 1)	45	6,67	9,51	9,88	151,73	0,14	№ 104, стр. 118
		ИТОГО за завтрак		12,97	14,77	79,38	456,37	3,85	
	2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
	обед	Салат «Степной»	50	0,75	5,10	3,95	65,01	2,94	№ 33, стр. 44
		Солянка из птицы	200	5,48	8,18	0,70	107,16	2,28	№ 150,стр. 171
		Со сметаной	10	0,52	3,00	0,72	32,40	0,04	№ 491,стр. 555
		Котлета припущенная	70	8,89	10,45	6,30	154,81	0,07	№ 422, стр.478
		Капуста тушеная с морковью в молоке	130	2,42	8,87	10,68	78,52	12,00	№ 436, стр. 501
		Компот из изюма	200	0,33	4,36	1,46	65,62	0,50	№ 526, стр .594
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		21,03	30,72	57,58	680,10	17,66		
	уплотненный полдник	Запеканка рисовая с творогом	150	8,90	7,15	37,86	308,75	0,08	№ 326, стр. 368
		С молоком сгущенным	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,00	№ 493, стр. 557
		Йогурт питьевой (снежок)	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	№ 531, стр. 600
		Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	10,40	45,00	10,0	№ 126, стр. 140
		ИТОГО за уплотненный полдник		20,96	13,88	76,21	581,321	11,28	
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			55,43	59,47	223,27	1763,80	17,13		

среднее значение за период	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	
	Белки	Жиры	Углеводы			
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	657,48	681,86	2362,21	18408,94	541,57	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	65,75	68,19	236,22	1840,89	54,16	
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности	14,6%	33,6%	51,8%		11,8%	

Меню составлено с помощью сборника технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2012г. 6-е издание, переработанное и дополнительное ЗАО «Уральский центр питания»