



Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»
(ООО)КШП «Подросток»)

Утверждаю:
Директор ООО «КШП»Подросток
 А.В. Минеев
Ф.И.О.



Согласовано:
Заведующий МДОУ №
 А.И. Михеева
Ф.И.О.



10 — дневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)
для МДОУ с 12 — часовым режимом работы

**Бузулукский филиал
ООО «Комбинат
школьного питания
«ПОДРОСТОК»**

Составители:

1. Зав. производством — Засухина Т.В.
2. Калькулятор — Лапшина О.Ф.

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,31	4,37	14,80	107,90	0,00	99*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	1,15	272*
Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	170	2,50	2,21	13,52	84,05	1,13	394**
Итого за Завтрак 1		355	10,18	13,63	49,92	363,25	2,28	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
Итого за Завтрак 2		200	1,10	0,50	23,00	107,00	12,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	2,85	51*
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,90	9,09	86,10	7,26	156*
Обед	Биточки рубленые	70	10,42	7,86	10,47	154,00		282**
Обед	Пюре картофельное с морковью	100	1,90	3,08	12,00	83,40	10,49	322**
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	0,00	15,07	60,75	0,60	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
Итого за Обед		550	21,48	16,83	65,59	499,25	21,20	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	0,00	589*
Итого за Полдник		200	8,60	6,08	35,41	230,83	1,05	
Ужин	Вареники ленивые	120	16,97	12,91	16,40	249,71	0,22	331*
Ужин	Соус сметанный	40	0,61	4,25	1,35	46,12	0,02	451*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,95	0,52	15,30	81,45	-	116*
Итого за Ужин		405	20,63	17,68	48,05	437,28	0,24	
Итого за день		1710	61,99	54,72	221,97	1 637,61	36,77	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	1,38	268*
Завтрак 1	Какао с молоком	150	2,70	2,47	18,75	108,00	0,98	508*
Итого за Завтрак 1		380	12,98	12,70	59,45	404,70	2,43	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,70	26,22	9,73	20**
Обед	Рассольник ленинградский	180/5	1,51	3,68	11,94	86,94	5,42	76**
Обед	Жаркое по - домашнему	155	18,96	4,85	16,86	186,91	6,60	276**
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72,00	3,22	526*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
Итого за Обед		550	23,54	10,44	63,58	442,57	24,97	
Полдник	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	0,98	535*
Полдник	Сырники из творога запеченные	50	8,00	6,16	10,33	128,66	0,13	327*
Полдник	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	490*
Итого за Полдник		200	12,78	10,51	21,48	231,46	1,21	
Ужин	Рагу из овощей	160	3,20	8,56	13,60	144,00	12,24	201*
Ужин	Суфле из рыбы	70	11,31	5,40	2,84	105,00	0,22	268**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	180	0,09	-	13,50	54,00	-	503*
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		450	17,24	14,44	43,54	375,40	12,46	
Итого за день		1 730	67,59	48,24	207,85	1 544,13	44,07	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18		102*
Завтрак 1	Пудинг творожный запеченный	100	13,80	13,13	21,13	258,00	0,20	325*
Завтрак 1	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351**
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
Итого за Завтрак 1		350	16,77	14,72	60,03	439,53	2,81	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	121*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,24	3,40	7,24	64,60	7,00	133*
Обед	«Ежики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,01	297*
Обед	Компот из апельсинов с яблоками	130	0,32	0,13	14,43	60,45	7,54	529*
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	114*
Итого за Обед		550	16,92	16,61	66,00	477,19	18,27	
Полдник	Варенец	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535*
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,22	13,94	66,84	0,00	176*
Итого за Полдник		200	7,47	4,72	21,14	156,84	1,26	
Ужин	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	321**
Ужин	Котлеты рубленные из птицы	50	8,03	7,23	8,32	130,85	0,45	305**
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		400	18,71	16,23	46,50	409,90	16,36	
Итого за день		1650	60,47	52,88	208,37	1 553,96	53,70	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/20	1,55	4,29	9,88	84,40	-	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	190	6,56	8,95	25,30	206,16	-	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,02	12,00	59,25	2,14	514*
Итого за Завтрак 1		365	10,51	15,26	47,18	349,81	3,10	
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Салат "Здоровье"	50	0,96	4,39	4,20	60,15	4,20	15***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,65	3,06	10,89	77,76	6,22	149*
Обед	Капуста, тушенная с отварными курами	130	12,67	14,30	5,54	189,98	42,45	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	20,25	82,50	0,37	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	0,00	116*
Итого за Обед		550	18,28	22,22	54,48	482,79	53,24	
Полдник	Ряженка	185	5,36	4,62	7,40	92,50	1,29	535*
Полдник	Вафли	15	0,42	0,49	11,59	52,50	-	607*
Итого за Полдник		200	5,78	5,11	18,99	145,00	1,29	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	160	3,04	4,92	19,22	133,44	16,79	322**
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/30	7,90	3,90	10,05	107,23	0,29	261**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	150	0,08	-	11,25	45,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	-	114*
Итого за Ужин		440	14,06	9,14	60,20	379,67	17,08	
Итого за день		1 705	49,23	52,33	195,55	1 427,77	89,71	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	171*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	-	12,00	48,00	-	503*
Итого за Завтрак 1		390	9,86	8,03	40,82	275,30	0,99	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Степной"	40	0,72	3,11	5,40	52,30	6,15	11***
Обед	Свекольник	180/5	1,60	3,29	8,89	71,78	6,78	136*
Обед	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,00	15,03	298**
Обед	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355**
Обед	Компот из апельсинов	145	0,30	0,06	24,64	100,48	9,33	374**
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
Итого за Обед		550	16,03	15,00	70,83	483,09	37,69	
Полдник	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	0,98	535*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	117,99	-	560*
Итого за Полдник		200	7,66	5,20	27,80	187,99	0,98	
Ужин	Картофель отварной	100	1,90	2,87	15,34	94,90	14,00	318**
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	110	18,88	6,52	4,70	154,00	0,44	249**
Ужин	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,31	394**
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		450	26,37	12,46	49,54	420,18	15,75	
Итого за день		1 740	60,97	40,84	208,79	1 456,56	58,41	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,43	6,90	25,92	183,52	1,23	102*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	1,04	274*
Итого за Завтрак 1		360	9,61	9,78	67,17	394,90	2,27	508*
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	2,28	51*
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	4,20	3,81	8,68	85,79	6,52	154*
Обед	Биточки рубленые	70	10,42	7,86	10,47	154,00	-	282**
Обед	Овощи отварные	100	1,40	3,80	3,70	55,00	21,20	427*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	-	15,07	60,75	0,60	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Обед		550	19,12	17,91	56,04	461,64	30,60	
Полдник	Варенец	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535*
Полдник	Курник с птицей	50	5,77	5,28	8,54	106,00	-	744****
Итого за Полдник		230	10,99	9,78	15,74	196,00	1,26	
Ужин	Запеканка морковная	200	6,36	12,51	39,25	294,36	4,35	153**
Ужин	Соус сметанный	40	0,56	2,00	2,35	29,64	0,015	354**
Ужин	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		460	9,65	14,99	68,88	451,30	6,89	
Итого за день		1750	50,42	52,61	227,63	1 593,84	44,02	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
 Примерное 10-дневное меню
 до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,31	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,97	24,69	172,32	1,10	268*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	1,04	513*
Итого за Завтрак 1		355	9,83	12,50	52,21	343,42	2,14	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Зимний"	30	0,57	3,83	3,56	50,94	4,27	25***
Обед	Рассольник ленинградский	160	1,34	3,27	10,62	77,28	4,82	76**
Обед	Гуляш из говядины	80	13,73	14,67	2,80	198,00	0,87	373*
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,13	4,71	22,25	151,83	0,00	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72,00	3,22	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00	116*
Итого за Обед		540	23,12	26,99	66,75	604,35	13,18	
Полдник	Ряженка	160	4,64	4,00	6,40	80,00	1,12	535*
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	327*
Итого за Полдник		200	7,00	5,88	36,40	226,40	1,12	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	90	10,11	6,68	15,58	163,12	14,11	259**
Ужин	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	336**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	-	12,00	48,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Ужин		400	14,95	10,80	53,65	371,74	34,70	
Итого за день		1645	55,95	56,32	228,81	1 635,91	54,14	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	171*
Завтрак 1	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	-	306*
Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	160	2,37	2,08	12,72	79,10	1,07	394**
Итого за Завтрак 1		410	14,70	12,41	41,69	337,90	2,06	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
Итого за Завтрак 2		200	1,10	0,50	23,00	107,00	12,00	
Обед	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	37,92	4,10	45**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,37	5,29	56,44	12,56	147*
Обед	"Ёжики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,10	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	140	0,98	-	20,30	85,40	-	516*
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	114*
Итого за Обед		550	15,03	18,91	61,39	471,78	30,38	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*
Итого за Полдник		200	9,15	4,85	34,10	217,00	1,15	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	11,35	13,52	23,66	251,33	2,08	320*
Ужин	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,80	5,30	40,60	0,13	351**
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	-	116*
Итого за Ужин		400	19,90	20,68	48,76	452,23	4,81	
Итого за день		1760	59,88	57,35	208,94	1 585,91	50,40	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18		102*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,24	7,57	28,64	226,88	1,17	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	150	2,70	2,47	18,75	108,00	0,97	508*
Итого за Завтрак 1		350	11,24	10,28	68,64	431,06	2,14	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Итого за Завтрак 2		250	1,30	0,70	27,90	130,50	17,00	
Обед	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	121*
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,96	4,28	9,84	85,86	12,80	59**
Обед	Рагу из овощей	100	2,00	5,35	8,50	90,00	7,65	201*
Обед	Котлеты рубленые	70	10,42	7,86	10,47	154,00		282**
Обед	Компот из яблок с лимоном	140	0,21	0,14	17,57	72,10	2,30	528*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	-	116*
Итого за Обед		550	17,14	20,66	58,89	491,96	24,85	
Полдник	Варенец	185	5,37	4,63	7,40	92,50	1,30	535*
Полдник	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	-	609*
Итого за Полдник		200	6,50	6,10	18,56	155,05	1,30	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по - русски	190	12,67	7,05	17,97	186,04	6,97	346*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	180	0,09	-	13,50	54,00	-	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Ужин		400	15,04	7,29	46,23	310,54	6,97	
Итого за день		1750	51,22	45,03	220,22	1 519,11	52,26	

"Комбинат школьного питания "Подросток"

Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	103*
Завтрак 1	Драчена	110	12,54	16,61	7,04	227,70	0,22	318*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	513*
Итого за Завтрак 1		350	20,58	22,16	37,70	411,50	1,59	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Степной"	40	0,72	3,11	5,40	52,31	6,15	11***
Обед	Суп "Бабушкин"	180	5,36	5,44	10,04	108,44	1,08	86**
Обед	Курица в соусе с томатом	45	5,10	5,06	1,54	72,00	0,86	410*
Обед	Овощи отварные	100	1,40	3,80	3,70	55,00	21,20	427*
Обед	Компот из апельсинов	150	0,34	0,75	24,49	103,95	9,68	374**
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
Итого за Обед		545	15,20	18,40	59,93	462,20	38,97	
Полдник	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	536*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	560*
Итого за Полдник		200	10,50	6,22	31,25	228,83	0,90	
Ужин	Запеканка овощная	180	5,94	11,79	26,64	236,70	5,21	240*
Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	
Ужин	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,30	81,45	-	116*
Итого за Ужин		455	9,20	12,53	60,52	396,55	12,73	
Итого за день		1 700	56,53	59,46	209,20	1 589,08	57,19	

ЯСЛИ	Б	Ж	У	ККАЛ
Среднее значение за период	57,43	51,98	213,73	1554,39
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15%	32%	54%	

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.