

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Лякинская ООШ" _____ Э.Х.Давлетшина

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

на осенне-зимний период 2023-2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(гр)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ тех. Карты
		ясел.	сад	Б		Ж		У		ясел.	сад	ясел.	сад	
				ясел.	сад	ясел.	сад	ясел.	сад					
День 1 понедельник														
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	180	2,17	2,6	3,8	4,5	27,2	32,6	150,1	181,0	0,0	0,0	31
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Масло сливочное	5	6	4,15	5,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,4	44,9	0,1	0,1	2
	Сыр Российский	8	12	2,08	3,1	2,2	3,2	0,0	0,0	28,2	42,2	0,1	0,1	3
	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,7	3,6	13,0	17,3	89,0	118,6	0,0	0,0	62
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	0,2	0,2	15,2	20,2	69,0	92,0	3,0	4,0	67
Обед	Салат из свеклы	50	60	0,71	0,9	2,1	3,7	4,2	5,0	47,0	56,3	4,8	5,7	6
	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	200	250	1,68	2,1	4,1	5,1	13,3	16,6	96,6	120,8	6,0	7,5	12
	Макароны отварные	150	180	5,52	6,6	4,5	5,4	26,5	31,7	168,5	202,1	0,0	0,0	26
	Гуляш из говядины	50	70	19,72	23,8	17,9	19,5	4,8	5,7	168,2	203,0	1,3	1,5	54
	Соус томатный	0	30	0,00	0,4	0,0	1,3	0,0	2,4	0,0	22,4	0,0	10,3	24
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,0	0,0	0,0	24,3	27,0	96,5	107,5	0,6	0,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,0	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	0,0	0,0	61
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	60	60	6,28	6,3	6,5	6,5	19,9	19,9	172,4	172,4	0,3	0,3	39А
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,8	2,4	2,9	13,3	15,9	82,0	98,4	0,0	0,0	66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				53,69	65,2	47,1	56,9	192,4	234,3	1336,9	1631,6	16,2	30,3	
День 2 вторник														
Завтрак	Каша манная молочная	150	180	5,2	6,2	5,1	6,1	16,4	19,7	132,2	158,6	1,0	1,1	36
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Масло сливочное	5	6	4,15	5,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,4	44,9	0,1	0,1	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	0,6	0,7	65
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	0,2	0,2	15,2	20,2	69,0	92,0	3,0	4,0	67
	Кондитерское изделие (печенье, пряник, вафли)	40	40	10,25	10,3	7,5	7,5	33,0	33,0	235,0	235,0	9,0	9,0	58А,Б,В
	Икра морковная	40	60	1,56	2,4	3,1	4,6	8,2	12,3	66,7	100,1	4,8	5,7	9

Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,39	5,5	4,2	5,3	13,1	16,3	107,8	134,8	4,7	5,8	13
	Мясо отварное	50	70	14,01	19,6	1,9	2,6	0,3	0,4	74,2	103,8	6,4	7,2	55
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,0	0,0	0,0	24,3	27,0	96,5	107,5	0,6	0,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,0	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	0,0	0,0	61
Упл. полдник	Суфле из рыбы	70	80	10,49	12,0	3,5	4,1	6,7	7,7	100,6	115,0	0,6	1,0	44
	Капуста тушеная	50	60	0,71	0,9	2,1	3,7	4,2	5,0	47,0	56,3	4,8	5,7	4
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,8	2,4	2,9	13,3	15,9	82,0	98,4	0,6	0,7	66
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				63,13	77,2	33,0	40,7	189,5	228,0	1307,3	1576,0	36,1	41,8	
День 3 среда														
Завтрак	Запеканка из творога	50	75	8,28	13,9	6,0	9,0	10,8	16,2	93,2	139,6	0,2	0,3	42
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Масло сливочное	5	6	4,15	5,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,4	44,9	0,1	0,1	2
	Сыр Российский	8	12	2,08	3,1	2,2	3,2	0,0	0,0	28,2	42,2	0,1	0,1	3
	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,7	3,6	13,0	17,3	89,0	118,6	0,0	0,0	62
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	100	3,05	3,1	2,7	2,7	5,1	5,1	56,7	56,7	0,6	0,7	71
	Кондитерское изделие (печенье, пряник, вафли)	40	40	10,25	10,3	7,5	7,5	33,0	33,0	235,0	235,0	9,0	9,0	58А,Б,В
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	250	4,39	5,5	4,2	5,3	13,1	16,3	107,8	134,8	4,7	5,8	19
	Пюре картофельное	140	180	2,98	3,7	4,2	5,8	19,6	24,5	127,9	164,7	18,2	21,8	28
	Котлета из говядины	60	70	9,31	10,9	7,1	8,2	9,6	11,2	139,0	162,2	0,1	0,1	56
	Соус томатный	0	30	0,00	0,4	0,0	1,3	0,0	2,4	0,0	22,4	0,0	10,3	24
	Салат из свеклы	50	60	0,71	0,9	2,1	3,7	4,2	5,0	47,0	56,3	4,8	5,7	6
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,0	0,0	0,0	24,3	27,0	96,5	107,5	0,6	0,7	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,0	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	0,0	0,0	61
Уплотненный полдник	Вермишель отварная с протертым сыром	150	180	9,28	11,14	10,00	12,06	22,71	27,250	217,99	261,59	0,1	0,2	26 А
	Сметанный соус	20	30	0,72	1,1	2,3	3,4	2,5	3,7	33,2	49,7	8,2	10,3	25
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,8	2,4	2,9	13,3	15,9	82,0	98,4	0,6	0,7	66
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Фрукты (банан, мандарины, груши, апельсины, яблоки)	100	130	0,40	0,5	0,4	0,5	9,8	12,7	44,0	57,2	10,0	13,0	72А,Б,В,Г, Д
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				68,03	85,1	54,8	70,5	225,2	275,4	1623,6	1997,3	57,3	78,8	
День 4 четверг														
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	180	6,6	7,9	4,4	5,3	35,3	42,3	213,7	256,5	0,0	0,0	33
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Масло сливочное	5	6	4,15	5,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,4	44,9	0,1	0,1	2

	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	0,6	0,8	65
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	0,2	0,2	15,2	20,2	69,0	92,0	3,0	4,0	67
	Кондитерское изделие (печенье, пряник, вафли)	40	40	10,25	10,3	7,5	7,5	33,0	33,0	235,0	235,0	9,0	9,0	58А,Б,В
Обед	Икра морковная	40	60	1,56	2,4	3,1	4,6	8,2	12,3	66,7	100,1	4,8	5,7	9
	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	200	250	1,45	1,8	3,9	4,9	100,2	125,3	82,0	102,5	8,2	10,3	22
	Бефстроганов со сметаной	70	80	11,71	13,4	11,0	12,6	3,0	3,4	158,1	180,7	1,0	1,3	53
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7,46	9,0	5,6	6,7	35,8	43,0	230,5	276,5	0,0	0,0	37
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,0	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	0,0	0,0	61
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,0	0,0	0,0	24,3	27,0	96,5	107,5	0,7	0,8	63
Уплотненный полдник	Рыбные тефтели с овощами	70	80	11,25	12,9	12,2	13,9	9,0	10,3	191,9	219,3	0,6	1,0	47
	Соус молочный густой	20	30	0,72	1,1	2,3	3,4	2,5	3,7	33,2	49,7	8,2	10,3	23
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,8	2,4	2,9	13,3	15,9	82,0	98,4	0,6	0,7	66
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Фрукты (банан, мандарины, груши, апельсины, яблоки)	100	130	0,40	0,5	0,4	0,5	9,8	12,7	44,0	57,2	10,0	13,0	72А,Б,В,Г, Д
	Кондитерское изделие (печенье, пряник, вафли)	40	40	10,25	10,3	5,8	5,8	33,0	33,0	235,0	235,0	9,0	9,0	58А,Б,В
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				78,17	89,8	61,8	72,1	377,5	452,6	2033,8	2384,9	55,9	66,0	
День 5 пятница														
Завтрак	Суп молочный с вермишелями	200	250	3,02	4,4	2,8	4,2	9,1	13,1	73,8	107,8			20
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Масло сливочное	5	6	4,15	5,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,4	44,9	0,1	0,1	2
	Сыр Российский	8	12	2,08	3,1	2,2	3,2	0,0	0,0	28,2	42,2	0,1	0,1	3
	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,7	3,6	13,0	17,3	89,0	118,6	0,0	0,0	62
Второй завтрак	кефир (йогурт)	100	150	2,90	4,4	2,5	3,8	4,0	6,0	50,0	75,0	0,6	0,7	70
Обед	Салат из свеклы	50	60	0,71	0,9	2,1	3,7	4,2	5,0	47,0	56,3	4,8	5,7	6
	Суп картофельный с гречневой крупой со сметаной	200	250	2,14	2,7	2,2	2,8	13,7	17,1	83,6	104,5	6,6	8,3	14А
	Овощное рагу	13	180	3,12	3,8	4,2	5,1	12,0	14,4	105,3	126,3	0,5	0,7	51
	Кура отварная	50	75	10,55	15,8	6,8	10,2	0,0	0,0	103,1	154,7	0,0	0,0	57
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,0	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	0,0	0,0	61
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,0	0,0	0,0	24,3	27,0	96,5	107,5	0,7	0,8	63
Уплотненный полдник	Королевский пирог из творога	80	100	6,90	8,6	4,1	5,1	17,1	21,4	132,3	165,3	0,3	0,3	39
	Фрукты (банан, мандарины, груши, апельсины, яблоки)	100	130	0,40	0,5	0,4	0,5	9,8	12,7	44,0	57,2	10,0	13,0	72А,Б,В,Г, Д
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,8	2,4	2,9	13,3	15,9	82,0	98,4	0,6	0,7	66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,60	62,6	33,1	46,0	151,5	189,9	1104,3	1428,8	24,3	30,5	

День 6 понедельник														
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	180	4,67	5,6	4,9	5,8	25,8	31,0	166,0	199,2			35
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	0,6	0,7	65
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Масло сливочное	5	6	4,15	5,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,4	44,9	0,1	0,1	2
	Сыр Российский	8	12	2,08	3,1	2,2	3,2	0,0	0,0	28,2	42,2	0,1	0,1	3
Второй завтрак	кефир (йогурт)	100	150	2,90	4,4	2,5	3,8	4,0	6,0	50,0	75,0	0,6	0,7	70
	Кондитерское изделие (печенье, пряник, вафли)	40	40	10,25	10,3	7,5	7,5	33,0	33,0	235,0	235,0	9,0	9,0	58А,Б,В
Обед	Салат из свеклы	50	60	0,71	0,9	2,1	3,7	4,2	5,0	47,0	56,3	4,8	5,7	6
	Суп свекольник со сметаной	200	250	1,45	1,8	3,9	4,9	100,2	125,3	82,0	102,5	8,2	10,3	16
	Жаркое по-домашнему	130	180	10,60	14,7	2,7	3,8	9,4	13,1	235,0	326,0	5,6	9,0	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,0	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	0,0	0,0	61
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,0	0,0	0,0	24,3	27,0	96,5	107,5	0,7	0,8	63
Уплотненный полдник	Рыбные биточки запеченные с овощами	70	80	11,25	12,9	12,2	13,9	9,0	10,3	191,9	219,3	0,6	1,0	47
	Сметанный соус	20	30	0,72	1,1	2,3	3,4	2,5	3,7	33,2	49,7	8,2	10,3	25
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,8	2,4	2,9	13,3	15,9	82,0	98,4	0,6	0,7	66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				60,40	74,0	45,7	56,6	280,7	340,7	1543,0	1885,7	39,2	48,5	
День 7 вторник														
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	180	5,40	6,5	3,0	3,6	29,7	35,6	166,5	199,2	0,1	0,1	34
	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,7	3,6	13,0	17,3	89,0	118,6	0,0	0,0	62
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Масло сливочное	5	6	4,15	5,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,4	44,9	0,1	0,1	2
	Сыр Российский	8	12	2,08	3,1	2,2	3,2	0,0	0,0	28,2	42,2	0,1	0,1	3
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	0,2	0,2	15,2	20,2	69,0	92,0	3,0	4,0	67
	Кондитерское изделие (печенье, пряник, вафли)	40	40	10,25	10,3	7,5	7,5	33,0	33,0	235,0	235,0	9,0	9,0	58А,Б,В
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	250	1,45	1,8	3,9	4,9	100,2	125,3	82,0	102,5	8,2	10,3	11
	Плов из говядины	130	180	12,09	16,7	1,4	1,9	25,5	35,4	281,5	389,8	1,0	1,3	52
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,0	0,0	0,0	24,3	27,0	96,5	107,5	0,7	0,8	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,0	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	0,0	0,0	61
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	60	60	6,28	6,3	6,5	6,5	19,9	19,9	172,4	172,4	0,3	0,3	39А
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,8	2,4	2,9	13,3	15,9	82,0	98,4	0,6	0,7	66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				54,88	66,5	30,9	35,8	318,3	387,2	1528,3	1848,1	23,2	26,7	
День 8 среда														

Завтрак	Каша дружба (рис+пшено) с маслом	150	180	2,17	2,6	3,8	4,5	27,2	32,6	150,1	181,0	0,0	0,0	32
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Масло сливочное	5	6	4,15	5,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,4	44,9	0,1	0,1	2
	Сыр Российский	8	12	2,08	3,1	2,2	3,2	0,0	0,0	28,2	42,2	0,1	0,1	3
	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,7	3,6	13,0	17,3	89,0	118,6	0,0	0,0	62
Второй завтрак	кефир (йогурт)	100	150	2,90	4,4	2,5	3,8	4,0	6,0	50,0	75,0	0,6	0,7	70
обед	Икра морковная	40	60	1,56	2,4	3,1	4,6	8,2	12,3	66,7	100,1	4,8	5,7	9
	Щи из свежей капусты с картофелем, заправленный со сметаной	200	250	1,45	1,8	3,9	4,9	100,2	125,3	82,0	102,5	8,2	10,3	15
	Гороховое пюре	150	180	16,60	20,1	5,0	5,2	2,6	3,1	260,0	304,1	0,0	0,0	27
	Котлета из говядины	60	70	9,31	10,9	7,1	8,2	9,6	11,2	139,0	162,2	0,1	0,1	56
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,0	0,0	0,0	24,3	27,0	96,5	107,5	0,7	0,8	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,0	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	0,0	0,0	61
Уплотненный полдник	Омлет с морковью	60	80	14,27	19,0	22,2	28,3	2,7	3,5	267,9	345,9	0,0	0,3	38
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,8	2,4	2,9	13,3	15,9	82,0	98,4	0,6	0,7	66
	Фрукты (банан, мандарины, груши, апельсины, яблоки)	100	130	0,40	0,5	0,4	0,5	9,8	12,7	44,0	57,2	10,0	13,0	72А,Б,В,Г, Д
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				67,32	85,6	56,2	71,2	259,1	324,6	1581,7	1985,2	25,2	31,9	
День 9 четверг														
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	180	4,99	6,0	8,3	9,9	17,0	20,4	122,4	146,9	0,7	0,8	30
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Масло сливочное	5	6	4,15	5,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,4	44,9	0,1	0,1	2
	Сыр Российский	8	12	2,08	3,1	2,2	3,2	0,0	0,0	28,2	42,2	0,1	0,1	3
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	0,6	0,7	65
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	100	3,05	3,1	2,7	2,7	5,1	5,1	56,7	56,7	0,6	0,7	71
Обед	Салат из свеклы	50	60	0,71	0,9	2,1	3,7	4,2	5,0	47,0	56,3	4,8	5,7	6
	Суп полевой с пшенной крупой со сметаной	200	250	1,74	2,2	2,3	2,8	11,4	14,3	73,2	91,5	6,6	8,3	21
	Голубцы ленивые с отварным мясом	130	180	8,56	11,0	8,6	11,0	10,3	14,0	143,7	199,8	34,7	48,1	48
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,0	0,0	0,0	24,3	27,0	96,5	107,5	0,7	0,8	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,0	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	0,0	0,0	61
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные (минтай)	70	80	10,49	12,0	3,5	4,1	6,7	7,7	100,6	115,0	0,6	1,0	43
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,8	2,4	2,9	13,3	15,9	82,0	98,4	0,6	0,7	66
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,19	60,0	35,3	44,4	160,5	197,5	1103,2	1364,4	50,1	67,1	

День 10 пятница														
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	180	10,44	12,9	11,1	13,3	41,3	49,6	307,0	368,0	1,2	1,4	29
	Хлеб пшеничный	30	40	1,80	2,4	0,3	0,4	13,3	17,7	56,7	75,6	0,0	0,0	60
	Масло сливочное	5	6	4,15	5,0	0,1	0,1	0,1	0,1	37,4	44,9	0,1	0,1	2
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	0,6	0,7	65
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	200	0,75	1,0	0,2	0,2	15,2	20,2	69,0	92,0	3,0	4,0	67
	Кондитерское изделие (печенье, пряник, вафли)	40	40	10,25	10,3	7,5	7,5	33,0	33,0	235,0	235,0	9,0	9,0	58А,Б,В
Обед	Салат из моркови	50	60	0,71	0,9	2,1	3,7	4,2	5,0	47,0	56,3	4,8	5,7	6
	Суп с домашней лапшой	200	250	1,76	2,2	4,1	5,1	9,5	11,9	81,8	102,3	4,7	5,8	18
	Пюре картофельное	140	180	2,98	3,7	4,2	5,8	19,6	24,5	127,9	164,7	18,2	21,8	28
	Курица отварная	50	75	10,55	15,8	6,8	10,2	0,0	0,0	103,1	154,7	0,0	0,0	57
	Компот из сухофруктов	180	200	0,94	1,0	0,0	0,0	24,3	27,0	96,5	107,5	0,7	0,8	63
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,0	0,4	0,5	17,7	22,2	75,6	94,5	0,0	0,0	61
Уплотненный полдник	Сочники с творогом	60	80	11,25	15,0	7,6	10,1	6,8	9,1	140,4	187,2	0,2	0,3	41
	Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,8	2,4	2,9	13,3	15,9	82,0	98,4	0,6	0,7	66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				62,66	78,7	48,7	62,1	208,8	249,0	1529,2	1865,0	43,0	50,4	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ				604,07	744,6	446,4	556,3	2363,5	2879,0	14691,4	17966,9	370,4	471,9	
В среднем за 1 день				60,407	74,5	44,6	55,6	236,3	287,9	1469,1	1796,7	37,0	47,2	

Справочник технологических карт из сайта "Программный центр -помощь образованию". Технологические карты приготовления блюд для детского сада (ДОУ) по новому СанПиН 2013 года: 2.4.1.3049-13 ", использованы сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Автор-сост. А.И.Сдобнов, В.И.Цыганенко, М.И.Пересичный - К.:А.С.К. 2005 г.

Составила: Рахимова Ф.Г. 8855592-54-95 (Специалист по питанию отдела образования Сармановского муниципального образования)