

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 55»

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 55»

Л.С. НАБОКА

приказ № 53 от 30.05.2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон: лето-осень

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 55"
_____ Л.С.Набока

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	7,40	7,50	38,40	250,70	1,30
215а	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,20	3,74	14,74	101,42	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,60	91,49	1,17
	Итого	420	12,45	13,65	59,79	443,61	2,47
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
ОБЕД							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	50	0,55	2,18	3,58	36,14	5,04
95	Суп овощной из курицы со сметаной	206	1,64	2,48	10,06	69,12	4,60
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,86	8,18	35,95	244,86	0,00
414	Суфле из кур с рисом и маслом	70	9,73	10,35	3,54	146,23	0,34
354	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,13	0,11
348/1	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,70	90,20	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	Итого	756	25,89	25,56	119,07	809,86	10,45
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5
	Итого	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
240	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	125	13,61	10,67	14,63	208,99	1,33
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	50	3,30	6,30	27,45	179,70	0,00
	Итого	370	18,17	17,04	60,02	466,12	1,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1746,00	57,26	56,25	258,78	1803,19	22,28

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

54,00

60,00

261,00

1800,00

Неделя: первая

День: вторник

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес " с маслом	205	7,24	9,24	38,00	264,12	1,74
3	Бутерброд с сыром	36	3,98	1,88	15,40	94,44	0,18
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Итого	421	11,28	11,12	63,39	398,76	1,95
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
370	Напиток из сушеных яблок	150	0,05	0,00	12,70	51,00	0,23
368	Фрукты Свежие (по сезону)	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	Итого	210	0,95	0,30	25,30	107,70	6,23
ОБЕД							
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	5,96	4,20
101	Суп-лапша с курицей	206	8,40	7,16	10,22	138,92	6,66
269	Биточки особые	70	13,98	22,00	6,31	279,16	0,06
321	Пюре картофельное с маслом	155	3,13	8,43	20,51	170,43	18,16
350	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	28,26	114,40	1,20
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	Итого	751	31,91	38,24	102,78	882,92	30,28
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
94	Суп молочный с пшенной крупой и маслом	150	3,61	3,81	12,63	99,25	0,68
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43
2//12	Булочка творожная	50	6,20	6,55	24,25	180,75	0,05
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	Итого	395	14,68	13,62	60,65	423,90	2,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1827	58,82	63,28	256,87	1833,28	45,62

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

54,00

60,00

261,00

1800,00

Неделя: первая

День: среда

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
19//04	Каша жидкая молочная ассорти пшенично-кукурузная с маслом сливочным	205	6,00	6,00	28,40	191,60	0,6
2а	Бутерброд с джем	40	1,55	3,50	19,03	113,82	0,00
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,2
	Итого	425	10,22	11,84	61,74	394,40	1,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
ОБЕД							
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8,40	12,00
81	Суп картофельный с горохом и курицей	211	6,58	4,23	14,92	124,07	4,56
306	Биточки из птицы	70	11,00	11,26	11,64	191,90	0,50
356	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,10	26,16	0,38
317	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,76	4,42	31,05	187,02	0,00
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	26,10	104,96	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	Итого	786	29,97	22,32	123,95	816,56	18,94
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
215	Омлет натуральный	103	11,60	18,66	3,67	229,02	0,23
181	Кукуруза отварная	20	1,20	0,75	8,31	44,79	3,50
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	10,00
496	Коржик молочный	37	2,18	4,22	22,57	136,98	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	Итого	355	16,24	23,70	52,49	488,22	13,73
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1766,00	57,18	57,86	258,08	1782,78	42,47

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

54,00

60,00

261,00

1800,00

Неделя: первая

День: четверг

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,33	8,65	40,20	263,97	1,74
215а	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,20	3,74	14,74	101,42	0,00
377	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	14,40	58,12	1,98
	Итого	420	8,66	12,39	69,34	423,51	3,72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из изюма	150	0,05	0,00	12,7	51,00	0,23
368	Фрукты Свежие (по сезону)	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	Итого	210	0,95	0,30	25,30	107,70	6,23
ОБЕД							
103	Икра овощная (заводская упаковка)	50	0,00	2,00	3,50	32,00	4,80
75	Рассольник домашний	210	1,66	4,08	11,82	90,64	9,44
305	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,68	200,07	0,00
256	Котлеты рыбные "Любительские"	70	8,60	6,90	3,90	112,10	0,36
352	Соус молочный	20	0,35	1,30	1,50	19,10	0,07
2//10	Кисель из сока	180	0,26	0,00	16,90	68,64	40,50
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,22	23,85	111,78	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	Итого	775	21,36	19,31	118,65	733,83	55,17
15	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
139	Картофельные котлеты с сыром и маслом	123	3,78	9,43	24,54	198,15	12,23
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,20
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	50	3,30	6,30	27,45	179,70	0,00
	Итого	353	9,75	18,07	66,30	466,83	13,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1808	40,72	50,07	284,34	1751,87	83,55

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

54,00

60,00

261,00

1800,00

Неделя: первая

День: пятница

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	205	6,00	7,04	33,20	220,16	0,56
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2,31	4,50	19,06	125,98	0,12
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Итого	425	8,37	11,54	62,25	386,34	0,71
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
	Итого	150,00	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
ОБЕД							
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	5,96	4,2
158	Уха с крупой	200	5,20	1,98	11,50	84,62	7,08
312/1	Кнели куриные с рисом	85	12,00	12,53	3,52	174,85	0,46
312	Капуста свежая тушеная с маслом	155	3,16	8,49	14,22	145,93	25,74
376	Компот из сушеных яблок	180	0,40	0,02	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,22	23,85	111,78	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	Итого	775	28,02	23,74	99,65	724,32	37,84
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
		50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
741	Ватрушка с сыром	100	11,90	9,83	48,00	328,07	0,00
	Снежок 2,5%	180	4,86	4,50	19,44	137,70	1,80
	Итого	280	16,76	14,33	67,44	465,77	1,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	53,90	49,61	249,24	1660,03	48,35

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

СанПин 2.3/2.4.3590-20

54,00

60,00

261,00

1800,00

Неделя: вторая

День: понедельник

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
180/2	Каша жидкая молочная сборная из смеси куруп с маслом	205	8,52	9,68	35,09	261,56	1,46
215а	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,20	3,74	14,74	101,42	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Итого	420	10,78	13,42	59,82	403,18	1,49
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
ОБЕД							
103	Икра овощная(заводская упаковка)	50	0,00	2,00	3,50	32,00	4,80
94	Рассольник с птицей и сметаной	211	4,40	7,60	31,05	210,20	7,50
269	Биточки особые	70	13,98	22,00	6,31	279,16	0,06
317	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,76	4,42	31,05	187,02	0,00
352	Соус молочный	30	0,21	0,74	0,80	10,70	0,05
376	Компот из сушеных яблок	180	0,40	0,02	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,98	74,87	0,00
	Хлеб ржаной	50	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Итого	776	29,55	37,08	129,57	970,18	12,77
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
236	Пудинг из творога с рисом	100	14,76	12,12	18,97	244,00	0,19
37	Соус клубничный	30	0,12	0,06	19,11	77,46	3,67
385	Напиток из апельсинов	150	0,16	0,00	21,82	87,92	10,35
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	25	1,65	3,15	13,72	89,83	0,00
	Итого	305	16,69	15,33	73,62	499,21	14,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1701	57,77	65,83	282,91	1956,17	36,47

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

54,00

60,00

261,00

1800,00

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: вторая

День: вторник

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	205	6,80	7,33	31,46	219,01	1,04
3	Бутерброд с сыром	36	3,98	1,88	15,40	94,44	0,18
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43
	Итого	421	14,45	12,40	62,68	420,12	2,65
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
386	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	12,70	51,00	0,23
368	Фрукты Свежие (по сезону)	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	Итого	210	0,95	0,30	25,30	107,70	6,23
ОБЕД							
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8,40	12
57/	Борщ из свежей капусты с картофелем ,птицей и сметаной	211	8,01	9,10	12,00	161,94	8,23
294	Запеканка из печени с рисом	200	24,94	10,14	27,48	300,94	11,4
355	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,13	0,11
348/1	Компот из изюма	180	0,40	0,02	24,98	101,68	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	Итого	761	39,78	21,40	104,36	769,14	32,10
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
215	Омлет натуральный	103	11,60	18,66	3,67	229,02	0,23
181	Кукуруза отварная	20	1,20	0,75	8,31	44,79	3,50
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	50	3,30	6,30	27,45	179,70	0,00
	Итого	353	16,16	25,71	49,42	493,71	3,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1795	71,34	59,81	246,51	1810,67	49,74

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

54,00

60,00

261,00

1800,00

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная группа: 3-7 лет

№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г	Энергетическая	Витамин С
---	--------------------	-------------	---------------------	----------------	-----------

рецептуры		Б	Ж	У	ценность (ккал)		
ЗАВТРАК							
182/08	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	6,00	6,00	27,50	188,00	1,3
2а	Бутерброд с джемом	40	1,55	3,50	19,03	113,82	0,31
377	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	14,40	58,24	1,98
	Итого	425	7,71	9,50	60,93	360,06	3,59
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
ОБЕД							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	50	0,55	2,18	3,58	36,14	5,04
101/	Суп-харчо	206	4,97	6,19	18,80	150,79	8,00
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,86	8,18	35,95	244,86	0,00
310	Биточки рубленные из кур	70	9,93	10,61	6,33	160,53	0,32
356	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,10	26,16	0,38
209/1	Компот из плодов свежих	180	0,05	0,05	20,00	80,65	1,20
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	Итого	746	28,49	29,62	123,16	873,18	14,94
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	205	3,40	6,10	18,80	143,70	0,00
	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,34
460	Крендель сахарный	50	3,54	6,56	27,88	184,72	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	Итого	450	13,36	18,49	63,09	472,21	2,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1821	50,31	57,61	267,08	1789,05	28,87

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) **54,00** **60,00** **261,00** **1800,00**

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Неделя: вторая

День: четверг

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							

182/09	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	6,36	6,94	40,03	248,02	0,53
56/	Бутерброд с маслом с сыром	40	3,59	5,82	15,66	129,38	0,14
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,53	1,17
	Итого	425	12,80	15,17	70,05	467,93	1,84
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
370	Напиток из сушеных яблок	150	0,05	0	12,7	51,00	0,23
368	Фрукты Свежие (по сезону)	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	Итого	210,00	0,95	0,30	25,30	107,70	6,23
ОБЕД							
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,41	0,00	1,08	5,96	4,20
72	Щи по-уральски с птицей и сметаной	211	1,64	4,06	5,76	66,14	9,48
16//7	Зразы рыбные	80	12,76	7,80	7,46	151,08	2,13
312	Картофельное пюре с маслом	155	3,13	8,43	20,51	170,43	18,16
350	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	28,26	114,40	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	74,55	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	Итого	766	23,93	20,94	99,47	682,06	35,17
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
238	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	120	11,63	10,28	32,13	267,56	0,60
350/3	Напиток яблочный	180	0,06	0,06	20,00	80,72	1,20
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	50	3,30	6,30	27,45	179,70	0,00
	Итого	350	14,99	16,64	79,58	527,98	1,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1801	52,665	53,05	279,15	1805,67	50,04

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)
СанПин 2.3/2.4.3590-20

54,00

60,00

261,00

1800,00

Неделя: вторая

День: пятница

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
120/07	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,33	8,65	37,60	253,57	1,74
215а	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,20	3,74	14,74	101,42	0,12
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03

	Итого	420	8,59	12,39	62,33	395,19	1,89
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
368	Сок фруктовый (заводская упаковка)	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,0
	Итого	150	0,75	0,00	15,15	63,60	3,00
ОБЕД							
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,36	0,00	1,74	8,40	12
87	Суп картофельный с пшеном и птицей	206	4,86	4,03	12,04	103,87	0,25
304	Плов из курицы	200	13,40	27,00	20,09	376,96	1,01
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	26,10	104,96	2,52
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,30	31,80	149,10	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	Итого	756	26,81	31,83	112,27	842,79	15,78
15РЦ	Напиток с витаминами Витошка (в ассортименте)	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	Итого	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	110	4,43	8,72	14,20	153,00	0,00
	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,34
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,74	0,00
	Итого	340	13,29	20,74	49,62	438,30	2,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1716	49,44	64,96	244,12	1759,88	28,01
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17661	549,41	578,32	2627,08	17952,59	435,40
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ В ДЕНЬ:		1766,10	54,94	57,83	262,71	1795,26	43,54

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная) СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54,00	60,00	261,00	1800,00	50
допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %	0,98 %	1,04 %	0,99 %	1,00 %	1,15 %

