

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 55»

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВЕДУЮЩИЙ

МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 55»

Л.С. НАБОКА

21.11.2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с 12 часовым пребыванием

сезон: зима-весна

**Примерное 10дневное меню
Зима-Весна 2022-2023**

Неделя: первая

День: понедельник

Возрастная группа: 3-7 лет

Заведующий МБДОУ "Детский сад №55"

№ 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" крупы с маслом	205	7,24	9,24	38,00	264,12	1,74
215а	Бутерброд с маслом	35	2,58	4,18	15,40	109,54	0,18
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Итого	420	9,88	13,42	59,79	413,86	1,95
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
317	Макароны отварные с маслом	155	5,76	4,42	31,05	187,02	0,00
310	Биточки рубленые из кур	70	9,93	10,61	6,33	160,53	0,32
355	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,13	0,11
350	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	28,26	114,40	1,20
	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	781	28,26	25,75	128,98	860,71	14,67
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							
215	Омлет натуральный с маслом	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
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,20
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
496	Коржики молочные	37	2,18	4,22	22,57	136,98	0,00

	Итого	355	18,85	26,04	56,81	537,00	4,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1756,00	57,74	65,21	265,48	1895,17	29,55

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)

1800,00

СанПин 2.3/2.4.3590-20

54,00 60,00 261,00

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							
182/08	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	6,00	6,00	27,50	188,00	1,3
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	14,60	91,49	1,17
	Итого	425	12,44	14,23	57,76	408,87	2,61
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
398	Напиток из изюма	150	0,05	0,00	8,18	32,92	0,23
368	Фрукты Свежие (по сезону)	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
		210	0,95	0,30	20,78	89,62	6,23
ОБЕД							
108	Огурец соленый	50	0,20	0,00	2,30	10,00	0,15
95	Суп из овощей с птицей и сметаной	211	3,79	5,20	12,64	112,52	13,64
269	Биточки особые	70	13,98	22,00	6,31	279,16	0,06
312	Пюре картофельное	155	3,13	8,43	20,51	170,43	18,16
376	Компот из сушеных яблок	180	0,40	0,01	24,98	101,61	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	746	27,15	36,29	103,14	847,77	32,37
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							
236	Пудинг из творога с рисом и повидлом	120	14,83	9,94	29,13	265,30	0,19
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
2//12	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00

	Итого	355	19,09	13,93	76,83	509,05	0,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1786	59,63	64,75	263,26	1875,31	46,43
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)						1800,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20		54,00	60,00	261,00			
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							
182/	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,33	8,65	40,20	263,97	1,74
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2,31	4,50	19,06	125,98	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Итого	425	8,70	13,15	69,25	430,15	1,77
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 овощная	60	0,78	2,48	4,40	43,04	2,62
75	Рассольник домашний	211	1,66	4,08	11,82	90,64	9,44
256	Котлеты рыбные "Любительские"	70	8,60	6,90	3,90	112,10	0,36
355	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,13	0,11
316	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,68	200,07	0,00
348	Компот из изюма	180	0,32	0,00	31,56	127,52	0,00
	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	781	21,07	19,91	126,52	769,55	12,53
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							
120	Суп молочный с макаронными изделиями	205	3,40	6,10	18,80	143,70	0,00
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43
469	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,74	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00

	Итого	450	11,91	15,62	69,53	466,34	1,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1856,00	42,43	48,68	285,20	1749,64	23,73
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)						1800,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20		54,00	60,00	261,00			
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 сборная из смеси круп 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
377	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,2
	Итого	420	13,39	15,76	64,14	451,96	2,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,05	0,00	8,18	32,92	0,22
368	Фрукты Свежие (по сезону)	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	Итого	210	0,95	0,30	20,78	89,62	6,22
ОБЕД							
33	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75
20/2	Суп-лапша с курицей	206	8,40	7,16	10,22	138,92	6,66
294	Запеканка из печени с рисом	200	24,94	10,14	27,48	300,94	11,40
355/1	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,50	2,10	23,98	0,4
2//10	Кисель из сока	180	0,26	0,00	16,90	68,64	40,50
	Хлеб пшеничный	30	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,50	20,50	99,50	0,00
	Итого	746	39,28	22,41	89,33	716,13	63,71
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							
238	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	120	11,63	10,28	31,13	263,56	0,60
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00

	Итого	355	15,89	14,27	78,83	507,31	0,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1781	69,51	52,74	257,83	1785,02	78,22
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)						1800,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20		54,00	60,00	261,00			
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							
181/3	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	205	6,00	7,04	33,20	220,16	0,56
2а	Бутерброд с джемом	40	1,55	3,50	19,03	113,82	0
377	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	14,40	58,24	1,98
	Итого	425	7,71	10,54	66,63	392,22	2,54
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							
59	Салат из моркови	50	0,50	1,00	3,80	26,20	2
58	Борщ с картофелем , птицей и сметаной	211	4,33	6,12	11,28	117,52	7,03
414	Суфле из курицы с рисом и маслом	70	9,73	10,35	3,54	146,23	0,34
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,86	8,18	35,95	244,86	0,00
352	Соус молочный	30	0,42	1,49	1,76	22,13	0,11
353	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	28,16	114,00	0,40
	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	27,83	27,79	120,89	844,99	9,88
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							
139	Картофельные котлеты с сыром и маслом	103	3,16	8,21	20,46	168,37	10,19
	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,34
460	Крендель сахарный	100	7,08	13,12	55,76	369,44	0,00
	Итого	383	15,46	27,09	84,68	644,37	12,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1759	51,75	65,42	292,10	1965,18	32,95

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)

1800,00

СанПин 2.3/2.4.3590-20

54,00 60,00 261,00

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							
182/8	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	6,80	7,33	31,46	219,01	1,04
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	2,45	14,36	90,90	1,17
	Итого	425	13,24	15,60	61,48	439,29	2,35
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							
24/96	Морковь отварная (долькой)	50	0,60	0,00	3,55	16,60	0,20
76	Рассольник Ленинградский	211	1,68	4,10	13,28	96,74	6,04
312	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	22,74
348	Компот из сушеных яблок	180	0,34	0,00	28,26	114,40	0,4
	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	23,43	25,77	99,23	722,57	29,84
15РЦ	Напиток с витаминами (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							
240	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущеным	125	13,61	10,67	14,63	208,99	1,33
398	Напиток из изюма	150	0,05	0,00	8,18	32,92	0,23
	Кондитерское изделие(заводская упаковка)	40	3,00	3,92	29,76	166,32	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	Итого	330	17,86	14,66	60,52	445,46	1,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1716	55,28	56,03	241,13	1690,92	41,75

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)

1800,00

СанПин 2.3/2.4.3590-20

54,00 60,00 261,00

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							
120/07	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,33	8,65	37,60	253,57	1,74
2а	Бутерброд с джемом	40	1,55	3,50	19,03	113,82	0,00
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,00	9,99	40,20	0,03
	Итого	425	7,94	12,15	66,62	407,59	1,77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
398	Напиток из изюма	150	0,05	0,00	8,18	32,92	0,23
368	Фрукты Свежие (по сезону)	60	0,90	0,30	12,60	56,70	6,00
	Итого	210	0,95	0,30	20,78	89,62	6,23
ОБЕД							
93	Икра кабачковая (заводская упаковка)	50	0,60	2,35	3,85	38,95	4,8
81	Суп картофельный с горохом и курицей	206	6,58	4,23	14,92	124,07	4,56
269	Биточки особые	70	13,98	22,00	6,31	279,16	0,06
317	Макароны отварные смаслом	155	5,76	4,42	31,05	187,02	0
356	Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,10	26,16	0,38
353	Компот из смеси сухофруктов	180	0,34	0,00	28,26	114,40	0,4
	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	771	33,39	35,41	122,89	943,81	10,20
15РЦ	Напиток с витаминами (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 манной крупой	200	4,82	5,08	16,84	132,36	0,69
	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,34
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	445	17,44	17,46	57,50	456,90	3,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1901	59,72	65,32	272,54	1917,92	26,28

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)

1800,00

СанПин 2.3/2.4.3590-20

54,00 60,00 261,00

Неделя: вторая

День: среда

Возрастная группа: 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182/1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	7,40	7,50	38,40	250,70	1,3
215а	Бутерброд с маслом	35	2,58	4,18	15,40	109,54	0,18
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,2
	Итого	420	12,65	14,02	68,11	449,22	2,68
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							
24/96	Свекла отварная (долькой)	50	0,60	0,00	3,55	16,60	0,20
87/	Суп картофельный с пшеном и курицей	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
350/3	Напиток яблочный	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	716	24,56	31,73	92,08	752,13	2,66
15РЦ	Напиток с витаминами (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 с маслом	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)	40	1,16	1,34	31,00	140,70	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	Итого	358	15,22	20,82	60,92	491,94	3,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1694	53,18	66,57	241,01	1776,89	17,10
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)						1800,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20			54,00	60,00	261,00		

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	40,30	249,10	0,53
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	10,40	8,82	65,69	383,74	0,74
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (в 10:00 часов)							
388/3	Напиток из яблок сушеных	150	0,05	0,00	8,18	32,92	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	20,78	89,62	6,23
ОБЕД							
108	Огурец соленый	50	0,20	0,00	2,30	10,00	0,15
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	150	3,13	8,43	20,51	170,43	18,16
348	Компот из изюма	180	0,32	0,00	31,56	127,52	0,00
	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	23,70	20,94	103,99	699,22	29,92
15РЦ	Напиток с витаминами (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 пшеном и маслом	200	4,82	5,08	16,84	132,36	0,69
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	1,43
470	Булочка дорожная	40	2,71	5,58	20,86	144,50	0,00
	Хлеб пшеничный	15	1,20	0,07	7,95	37,23	0,00
	Итого	435	12,40	13,92	61,47	420,76	2,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1867	47,45	43,98	256,68	1613,34	44,01
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (суточная)						1800,00	
СанПин 2.3/2.4.3590-20			54,00	60,00	261,00		
Неделя: вторая							
День: пятница							
Возрастная группа: 3-7 лет							
№			Пищевые вещества, г			Энергети	

рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	калорийная ценность (ккал)	Витамин С
ЗАВТРАК							
19//4	Каша жидкая молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	205	6,00	6,00	28,40	191,60	0,6
1//11	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	40	2,31	4,50	19,06	125,98	0,12
377	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	14,40	58,24	1,98
	Итого	425	8,47	10,50	61,86	375,82	2,70
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							
55	Икра овощная	60	0,78	2,48	4,40	43,04	2,62
158	Уха с крупой	200	5,20	1,98	11,50	84,62	7,08
306	Котлеты , рубленые из птицы	70	11,00	11,26	11,64	191,90	0,58
355	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,13	0,11
316	Рис припущенный	150	3,64	4,31	36,68	200,07	0,00
376	Компот из яблок сушеных	180	0,34	0,00	28,26	114,40	0,00
	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
	Итого	770	27,03	22,17	130,64	830,21	10,39
15РЦ	Напиток с витаминами (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	5,90	11,89	19,36	208,05	0,00
	Молоко 3,2%	180	5,22	5,76	8,46	106,56	2,34
460	Кондитерское изделие (заводская упаковка)	50	7,08	13,12	55,76	369,44	0,00
	Итого	340	18,20	30,77	83,58	684,05	2,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	54,45	63,44	295,98	1973,68	23,43
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17851	551,14	592,14	2671,21	18243,07	363,45
СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ		1785,10	55,11	59,21	267,12	1824,31	36,35
Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах (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		0,98	1,01	0,98	0,99	1,38	
по отдельным приемам пищи в пределах +/- 5 %		%	%	%	%	%	

