Генрих Марина Николаевна

Подписано цифровой подписью: Генрих Марина Николаевна
Дата: 2023.09.19 17:34:11 +07'00'

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №242»
от «19» 09 2023 № 131осн
_____ М.Н. Генрих

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

МАДОУ «Детский сад №242» общеразвивающего вида
для категории: детский сад

Утверждаю:
Заведующая Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиям	200	5,96	5,70	24,27	172,22	171п/1
	Бутерброды с маслом	26	1,57	3,99	5,97	66,07	100п/1
	Кофейный напиток на сух молоке	200	3,84	3,53	13,07	99,41	514п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**526**	**12**	**13**	**53**	**379**	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный отт	50	1,55		3,25	19,20	331п/6
	Рассольник "Домашний"с мясом и смета	180	5,41	6,57	10,61	123,24	137п/1
	Плов из отварной говядины	200	13,69	14,73	38,37	340,73	375п/5
	Кисель из кураги	180	0,01		15,68	62,74	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	11,88	58,68	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**670**	**25**	**22**	**95**	**675**	
ПОЛДНИК							
	Гребешок из дрожжевого теста	50	5,39	5,74	29,60	191,59	592п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**250**	**6**	**6**	**50**	**278**	
УЖИН							
	Рулет картофельный с яйцом	250	8,30	10,14	26,14	229,04	210п/1
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,18	535п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**17**	**15**	**56**	**429**	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	**1926**	**60**	**56**	**253**	**1760**	

Утверждаю:
Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	140	23,26	14,31	18,18	294,49	319п/1
	Соус молочный сладкий	40	1,28	3,26	10,52	76,56	224/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочны	41	2,11	7,50	9,91	115,57	97п/1
	Какао с молоком	200	1,96	3,50	14,72	98,23	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**521**	**29**	**29**	**63**	**626**	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,95		3,85	19,20	121п/1
	Суп "Моссковский"со сметаной и говяди	180	5,61	6,31	12,32	128,47	160п/1
	Тефтели из говядины	70	6,18	12,67	12,01	186,81	394п/1
	Капуста тушеная	130	3,02	0,20	8,96	49,60	428п/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27		15,50	63,08	644/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	11,88	58,68	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**670**	**20**	**20**	**79**	**576**	
ПОЛДНИК							
	Печенье	50	0,38	0,59	18,73	81,71	609п/5
	снежок	200	4,32	4,00	21,60	139,68	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**250**	**5**	**5**	**40**	**221**	
УЖИН							
	Котлеты рыбные	80	8,30	5,35	7,49	111,35	351п/1
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,38	3,05	30,50	166,99	258п/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,05	8,19	34,13	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,52	0,16	14,76	66,56	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,71	42,29	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**470**	**16**	**9**	**70**	**421**	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	**1911**	**70**	**62**	**252**	**1845**	

Утверждаю:
Заведующая Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная вязкая	200	5,15	4,24	27,79	169,90	264/1
	Бутерброды с маслом	26	1,55	3,19	11,88	82,42	100п/1
	Чай с молоком	200	1,54	1,15	12,24	65,43	507п/5
	Яйцо вареное	40	3,81	3,23	0,24	45,28	306/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**566**	**12**	**12**	**62**	**404**	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	50	1,10	0,20	6,72	33,08	331п/6
	Борщ с капустой и картофелем с говяди	180	5,61	6,50	10,58	123,29	133п/1
	Рулет из курицы с яйцом (паровой)	120	8,55	23,11	5,69	265,00	391п/1
	Пюре из гороха	130	3,87	2,94	22,55	132,16	422п/1
	Кисель из кураги	180	0,01		16,96	67,86	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,28	0,24	17,71	82,13	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	14,26	68,18	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**720**	**23**	**33**	**94**	**772**	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Веснушка"	50	5,06	5,97	30,59	196,19	578п/1
	варенец	200	4,64	4,00	8,20	87,36	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**250**	**10**	**10**	**39**	**284**	
УЖИН							
	Запеканка морковная	200	2,60	5,15	14,99	116,66	217/1
	Соус молочный сладкий	30	0,59	1,49	6,02	39,88	224/1
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**470**	**7**	**7**	**59**	**329**	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	**2006**	**53**	**62**	**254**	**1788**	

Утверждаю:
Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с рисом	140	15,40	13,39	16,76	249,05	324п/5
	Соус молочный сладкий	40	0,46	2,48	6,19	48,92	224/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочны	41	1,28	7,50	9,91	112,28	97п/1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	2,62	12,75	82,60	514п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		14,70	60,40	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**521**	**20**	**26**	**60**	**553**	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	50	1,10	1,91	5,73	44,53	331п/6
	Щи из свежей капусты с картофелем гое	180	4,43	6,55	10,95	120,54	147п/1
	Котлеты, биточки, шницели	70	5,92	13,79	8,46	181,61	386п/1
	Картофельное пюре	130	3,57	3,15	22,67	133,31	434п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27		15,50	63,08	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	30	2,28	0,24	17,71	82,13	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	14,26	68,18	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**670**	**20**	**26**	**95**	**693**	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Домашняя"	50	5,08	5,08	28,46	179,82	583п/1
	Йогурт	200	4,08	5,00	11,00	105,32	536п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**250**	**9**	**10**	**39**	**285**	
УЖИН							
	Рагу из овощей	200	2,35	5,14	13,40	109,18	202/1
	Чай с сахаром,	200	0,19	0,05	8,04	33,35	503п/1
	Яйцо вареное	40	0,48	4,04	0,29	39,42	306/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,52	0,16	11,81	54,75	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	9,50	45,46	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**6**	**10**	**43**	**282**	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	**1921**	**54**	**72**	**238**	**1814**	

Утверждаю:
Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	200	2,30	5,62	24,53	157,92	268п/1
	Бутерброды с маслом	26	0,63	3,99	9,91	78,05	100п/1
	Какао с молоком	180	2,53	3,17	15,06	98,88	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**506**	**6**	**13**	**59**	**376**	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,95		3,85	19,20	121п/1
	Суп крестьянский с крупой с говядиной	180	4,92	7,55	9,94	127,30	160п/1
	Картофельная запеканка с печенью	180	12,81	10,00	31,98	269,09	382п/1
	Компот из кураги и чернослива	180	0,16	0,49	13,01	57,08	531п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,28	0,24	17,71	82,13	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	14,26	68,18	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**650**	**23**	**19**	**91**	**623**	
ПОЛДНИК							
	Вафли	50	1,60	1,40	48,66	213,64	607п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	30,30	127,00	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**250**	**3**	**2**	**79**	**341**	
УЖИН							
	Маринад овощной с томатом	180	1,52	4,71	8,00	80,44	601/1
	Фрикадельки рыбные	70	9,83	6,10	12,22	143,09	353п/1
	Кефир	180	4,18	4,50	7,20	86,00	535п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,22	0,16	7,87	37,79	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**470**	**18**	**16**	**43**	**386**	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	**1876**	**50**	**49**	**272**	**1726**	

Утверждаю:
Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша Геркулесовая молочная жидкая	200	4,31	6,79	22,81	169,61	272п/1
	Бутерброды с маслом	26	1,57	3,99	9,91	81,81	100п/1
	Чай с молоком	200	1,16	1,37	8,69	51,69	507п/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**526**	**7**	**12**	**51**	**344**	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	50	1,24		3,25	17,96	331п/6
	Суп с рыбными консервами	180	3,96	8,81	10,71	137,93	159п/1
	Бифштекс рубленый паровой	70	6,23	13,54	9,87	186,22	376п/1
	Макаронные изделия отварные	130	5,18	2,99	32,15	176,22	297п/1
	Кисель из кураги	180	0,01		17,68	70,72	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	11,88	58,68	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**670**	**21**	**26**	**100**	**718**	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Дорожная"	50	4,16	6,12	26,62	178,17	584п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**250**	**5**	**6**	**47**	**265**	
УЖИН							
	Яйцо вареное	40	1,90	4,04	0,24	44,94	306/1
	Сложный гарнир (картофель отварной с	220	3,38	7,14	19,67	156,39	439п/5
	снежок	180	2,16	5,00	21,60	140,04	535п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,52	0,16	15,74	70,50	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	11,88	54,96	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**10**	**17**	**69**	**467**	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	**1926**	**44**	**61**	**267**	**1794**	

Утверждаю:
Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная вязкая	200	4,21	5,65	16,57	133,96	261п/1
	Бутерброды с маслом	26	0,63	3,99	7,94	70,18	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,31	3,39	13,08	92,07	514п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**526**	**8**	**13**	**47**	**337**	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,95		3,85	19,20	121п/1
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и	180	5,63	8,12	16,76	162,77	139п/1
	Жаркое по-домашнему с суб.прод	200	9,61	7,54	16,38	171,69	374п/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27		14,51	59,08	644/1
	Хлеб пшеничный обед	30	0,91	0,24	14,76	64,85	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	11,88	58,68	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**670**	**19**	**16**	**78**	**536**	
ПОЛДНИК							
	Пряники	50	0,96	1,40	58,28	249,54	308п/1
	варенец	200	2,32	5,00	8,20	87,08	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**250**	**3**	**6**	**66**	**337**	
УЖИН							
	Сырники из творога запеченные	170	16,08	18,76	27,17	341,79	327п/1
	Соус молочный сладкий	30	0,59	1,86	5,58	41,41	224/1
	Напиток из шиповника	200	0,17		10,40	42,28	538п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,28	0,24	17,71	82,13	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	11,88	54,96	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**450**	**20**	**21**	**73**	**563**	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	**1896**	**51**	**57**	**265**	**1772**	

Утверждаю:
Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	макаронные изделия в молоке	200	4,10	6,11	25,05	171,67	171п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочны	41	3,02	7,50	9,91	119,22	97п/1
	Какао с молоком	200	3,04	2,40	16,52	99,81	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**541**	**11**	**16**	**61**	**432**	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	50	1,10	0,20	5,60	28,60	331п/6
	Свекольник на бульоне со сметаной	180	1,81	3,69	9,90	80,03	136п/1
	Кура отварная порционная	80	6,16	19,44	0,48	201,50	409п/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,37	4,00	26,05	149,70	243п/1
	Кисель из кураги	180	0,01		16,96	67,86	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	11,88	58,68	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**680**	**16**	**28**	**86**	**657**	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	50	6,92	8,22	32,73	232,43	560п/1
	снежок	200	1,62	5,00	21,60	137,88	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**250**	**9**	**13**	**54**	**370**	
УЖИН							
	Рыба тушенная в томате с овощами	200	7,20	7,72	3,34	111,58	349п/1
	Яйцо вареное	40	1,43	4,04	0,24	43,03	306/1
	Чай с сахаром,	200	0,19	0,05	18,02	73,27	503п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,28	0,24	22,14	99,84	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	9,50	45,46	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**490**	**12**	**12**	**53**	**373**	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	**1961**	**47**	**69**	**254**	**1832**	

Утверждаю:
Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,58	7,19	31,01	211,14	274п/1
	Бутерброды с маслом	26	1,55	3,99	9,95	81,90	100п/1
	Напиток из шиповника	200	0,20		12,48	50,73	538п/1
	Фрукты свежие	90	0,32		7,84	32,64	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**516**	**8**	**11**	**61**	**376**	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный отт	50	1,55		3,25	19,20	331п/6
	Суп с лапшой с говядиной	180	8,44	6,53	24,80	191,78	163п/5
	Ласточкины гнезда	70	15,96	15,09	6,61	226,10	386п/1
	Капуста тушеная	130	2,36	2,69	6,88	61,22	428п/1
	Компот из кураги и чернослива	180	0,16	0,49	14,01	61,07	531п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,28	0,24	17,71	82,13	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	14,26	68,18	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**670**	**33**	**25**	**88**	**710**	
ПОЛДНИК							
	Калач на сметане	50	3,94	7,16	23,28	173,25	569п/1
	Кефир	200	5,22	5,00	8,00	97,88	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**250**	**9**	**12**	**31**	**271**	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с овощами	230	5,87	7,52	48,22	283,93	240п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,28	0,24	17,71	82,13	114/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,05	12,19	50,09	505п/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	7,92	39,12	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**480**	**10**	**8**	**86**	**455**	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	**1916**	**59**	**57**	**266**	**1812**	

Утверждаю:
Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	4,74	5,83	26,64	177,97	266п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочны	41	2,13	7,50	9,91	115,64	97п/1
	Какао с молоком	200	2,12	2,62	14,96	91,90	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**541**	**9**	**16**	**61**	**426**	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,95		3,85	19,20	121п/1
	Суп гороховый с говядиной и сметаной	180	9,75	6,77	19,95	179,75	149п/1
	Печень говяжья по-строгановски	80	11,16	8,78	6,06	147,80	403п/5
	Картофельное пюре	130	2,11	3,58	17,89	112,24	434п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27		21,49	87,03	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	30	2,28	0,24	17,71	82,13	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,98	0,36	11,88	58,68	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**680**	**29**	**20**	**99**	**687**	
ПОЛДНИК							
	Печенье	50	1,50	5,90	44,94	238,86	609п/5
	Йогурт	200	4,08	5,00	11,00	105,32	536п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**250**	**6**	**11**	**56**	**344**	
УЖИН							
	Запеканка капустная	180	6,06	8,54	19,82	180,31	224п/5
	Соус томатный	30	0,46	0,67	2,35	17,23	462п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	9,50	45,46	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	**450**	**10**	**10**	**62**	**376**	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1921**	**54**	**56**	**278**	**1834**	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**19260**	**540**	**601**	**2602**	**17977**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**1926**	**54**	**60**	**260**	**1798**	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		**12**	**30**	**58**		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

0

1 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.

5

6