

УТВЕРЖДАЮ
заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
Центра развития ребёнка – детского сада №5
«Теремок» города Новоалтайска Алтайского края
_____ Н.П. Братанова
«___» _____ 2022г.

Циклическое меню

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Центра
развития ребёнка – детского сада №5 «Теремок»

города Новоалтайска Алтайского края

Для детей от 3 – 7 лет

1 неделя

	понедельник	вторник	среда	четверг	Пятница
Завтрак 400-550	Макароны отварные с сыром (12гр) 180/12 Чай с сахаром 180 Батон с маслом 30/5 407	Каша молочная ячневая 180 Какао на молоке 180 Батон с маслом с и сыром 30/5/6 401	Омлет 190 Кофейный напиток с молоком 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 411	Вермишель в молоке 180 Какао на молоке 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 401	Каша молочная пшеничная 180 Кофейный напиток с молоком 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 401
2	Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100
Обед 600- 700	Морковь отварная порционная 50 Рассольник на м/б со сметаной 180 Гречка отварная 130 Гуляш 70/20 Компот из кураги и изюма с витамином С 180 Хлеб: белый 30 Ржаной 40 700	Лук нарезной с маслом 50 Борщ на м/б со сметаной 180 Тефтели мясные с овощным соусом 70/20 картофельное пюре 130 Компот из с/ф и чернослива с витамином С 180 Хлеб: белый 30 Ржаной 40 700	Свекла отварная порционная 50 Суп Московский на м/б со сметаной 180 Солянка мясная 200 Компот из с/ф с витамином С 180 Хлеб: белый 30 Ржаной 40 680	Морковь отварная порционная 50 Щи на м/б со сметаной 180 Пироги с мясом 180 Компот из с/ф с витамином С 180 Хлеб : белый 20 Ржаной 20 630	Лук нарезной с маслом 50 Суп Фасолевый на м/б со сметаной 180 Котлета рыбная с овощным соусом 70/20 Рис отварной 130 Компот из с/ф и кураги с витамином С 180 Хлеб: белый 30 Ржаной 40 700
250-350 По	Молоко 180 Калач творожный 70 250	<i>Яблоко 40</i> <i>Отвар шиповника/сок 180</i> <i>печенье 35</i> 255	Молоко 180 пряник 35 <i>Яблоко 40</i> 255	Сок/отвар шиповника 180 Вафля 35 Яблоко 40 255	Молоко 180 Расстегай с повидлом 70 250
Ужин 450-600	Свекла отварная порционная 40 Каша молочная «Дружба» 200 Кисель 200 Хлеб: белый 30 470	Морковь отварная порционная 40 Запеканка творожная со сгущенным молоком 180/20 Чай с сахаром 200 Хлеб: белый 30 470	Плов фруктовый 220 Чай с молоком и с сахаром 200 Хлеб: белый 30 450	Бефсроганов из печени 70/20 Картофельное пюре 150 Чай с молоком и с сахаром 200 Хлеб: белый 30 470	Суфле свекольное 40 Каша молочная 4 злака 200 Сок/ Отвар шиповника 200 Хлеб: белый 30 470

2 неделя

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Гречка отварная с сахаром 190 Чай с сахаром 180 Батон с маслом 30/5 405	Суп молочный рисовый 180 Какао на молоке 180 Батон с маслом и с сыром 30/5/6 401	Каша молочная геркулесовая 180 Кофейный напиток с молоком 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 401	Каша молочная пшеничная 180 Какао на молоке 180 Батон с маслом и с сыром 30/5/6 401	Каша молочная манная 180 Кофейный напиток с молоком 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 401
Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100
Свекла отварная порционная 50 Суп Волна на м/б со сметаной 180 Котлета мясная с овощным соусом 70/20 Гороховое пюре 130 Компот из с/ф с витамином С 180 Хлеб: белый 30 Ржаной 40 700	Морковь отварная порционная 50 Суп Харчо на м/б со сметаной 180 Кнели мясные с овощным соусом 70/20 Макароны отварные 130 Компот из кураги, чернослива и изюма с витамином С 180 Хлеб: белый 30 Ржаной 40 700	Лук нарезной с маслом 50 Свекольник на м/б со сметаной 180 Рыба тушёная с овощами 70/20 Картофельное пюре 130 Кисель 180 Хлеб: белый 30 Ржаной 40 700	Суфле свекольное 50 Суп гороховый на м/б 180 Жаркое по домашнему с мясом 200 Компот из с/ф и изюма с витамином С 180 Хлеб: белый 30 Ржаной 40 680	Свекла отварная порционная 50 Суп Лапша на м/б 180 Капуста тушёная с мясом 200 Компот из чернослива и кураги с витамином С 180 Хлеб: белый 30 Ржаной 40 680
Молоко 180 Печенье 35 Яблоко 40 255	Молоко 180 Пряник 35 Яблоко 40 255	Сок /отвар шиповника 180 Булочка венская 70 250	Молоко 180 Вафля 35 Яблоко 40 255	Молоко 180 Калач на сметане 70 250
Сборные овощи 220 Чай с молоком и с сахаром 200 Хлеб: белый 30 450	Свекла отварная 40 Сырники из творога со сгущенным молоком 170/30 Сок/ Отвар шиповника 200 Хлеб: белый 30 470	Морковь отварная 40 Каша кукурузная 200 Чай с молоком и с сахаром 200 Хлеб: белый 30 470	Морковь отварная 40 Запеканка творожно- рисовая со сгущенным молоком 180/20 Сок/ Отвар шиповника 200 Хлеб: белый 30 470	Уха из консервы рыбной 220 Чай с сахаром 200 Хлеб: белый 30 450

3 неделя

	понедельник	Вторник	среда	четверг	Пятница
Завтрак 400-550	Лапша отварная с маслом 190 Чай с сахаром 180 Батон с маслом 30/5 405	Гречка в молоке 180 Какао на молоке 180 Батон с маслом, с сыром 30/5/6 401	Каша молочная ячневая 180 Кофейный напиток с молоком 180 Батон с маслом, с сыром 30/5/6 401	Каша молочная пшеничная 180 Какао на молоке 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 401	Каша молочная 4 злака 180 Кофейный напиток с молоком 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 401
2	Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100
Обед 600- 700	Морковь отварная порционная 50 Щи на м/б со сметаной 180 Плов с мясом 200 Компот из с/ф, чернослива и изюма с витамином С 180 Хлеб белый 30 ржаной 40 680	Свекла отварная порционная 50 Рассольник на м/б со сметаной 180 Биточки мясные с овощным соусом 70/20 Картофельное пюре 130 Компот из с/ф с витамином С 180 Хлеб белый 30 Ржаной 40 700	Лук нарезной с маслом 50 Борщ на м/б со сметаной 180 Гуляш 70/20 Гороховое пюре 130 Компот из с/ф и кураги с витамином С 180 Хлеб белый 30 ржаной 40 700	Морковь отварная 50 Суп Полевой на м/б со сметаной 180 Голубцы / или Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе 170/30 Компот из с/ф с витамином С 180 Хлеб белый 30 ржаной 40 680	Свёкла отварная 50 Суп с зелёным горошком на м/б со сметаной 180 Картофель по домашнему с мясом 200 Кисель 180 Хлеб белый 30 ржаной 40 680
250-350 По	Молоко 180 Печенье из творога 70 250	Молоко 180 Пряник 35 Яблоко 40 255	Отвар шиповника/сок 180 Вафля 35 Яблоко 40 255	Молоко 180 Булочка с сахаром 70 250	Молоко 180 Печенье 35 Яблоко 40 255
Ужин 450-600	Свекла отварная 40 Каша молочная полтавская 200 Чай с молоком и с сахаром 200 Хлеб белый 30 470	Морковь отварная 40 Ленивые вареники 200 Сок /отвар шиповника 200 Хлеб белый 30 470	Рыба заливная в яйце / сельдь с луком 70/50 Картофельное пюре 150/170 Чай с сахаром 200 Хлеб белый 30 450	Суп Московский 220 Сок /отвар шиповника 200 Хлеб белый 30 450	Морковь отварная 50 Кулебяка с рисом и рыбной консервы /кулебяка с капустой 200 Чай с молоком и с сахаром 200 450

4 неделя

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Яйцо варёное 48 Суфле свекольное/ икра кабачковая 140 Чай с сахаром 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 409	Каша молочная пшённая 180 Какао на молоке 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 401	Каша молочная геркулесовая 180 Кофейный напиток с молоком 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 401	Каша молочная манная 180 Какао на молоке 180 Батон с маслом с сыром 30/5/6 401	Морковь отварная 30 Каша молочная рисовая 180 Кофейный напиток с молоком 180 Батон с маслом 30/5 425
Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100	Снежок 100
Свекла отварная порционная 50 Капустняк украинский на м/б со сметаной 180 Бефстроганов из мяса 70/20 Макароны отварные 130 Компот из кураги, изюма и чернослива с вит. С 180 Хлеб белый 30 ржаной 40 700	Лук нарезной с маслом 50 Суп Харчо на м/б со сметаной 180 Шницель по домашнему с овощным соусом 70/20 Сложный гарнир: Капуста тушёная 65 Картофельное пюре 65 Компот из с/ф с витамином С 180 Хлеб белый 30 ржаной 40 700	Морковь отварная 50 Свекольник на м/б со сметаной 180 Запеканка рисовая с мясом 200 Компот из с/ф, чернослива и изюма с витамином С 180 Хлеб белый 30 ржаной 40 680	Лук нарезной с маслом 50 Суп с Клёцками на м/б со сметаной 180 Котлета рыбная с овощным соусом 70/20 Картофельное пюре 130 Компот из с/ф с витамином С 180 Хлеб белый 30 ржаной 40 700	Свекла отварная 50 Суп Волна на м/б со сметаной 180 Бигус с мясом 200 Компот из с/ф, кураги и изюма с витамином С 180 Хлеб белый 30 ржаной 40 680
Молоко 180 Булочка дорожная 70 250	Сок /отвар шиповника 180 Пряник 35 Яблоко 40 255	Молоко 180 Вафля 35 Яблоко 40 255	Сок /отвар шиповника 180 Печенье 35 Яблоко 40 255	Молоко 180 Булочка домашняя 70 250
Морковь отварная 40 Каша молочная кукурузная 200 Чай с молоком и с сахаром 200 Хлеб белый 30 470	Свекла отварная 40 Запеканка творожная со сгущенным молоком 180/20 Чай с сахаром 200 Хлеб белый 30 470	Картофель запечённый с сыром 210/12 Сок /отвар шиповника 200 Хлеб белый 30 452	Свекла отварная 40 Вермишель в молоке 200 Чай с молоком и с сахаром 200 Хлеб белый 30 470	Суп Рыбный 220 Чай с сахаром 200 Хлеб белый 30 450

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
9	Завтрак	Каша молочная ячневая	180	4,77	6,21	19,16	150,48	1,41
2		Какао на молоке	180	4,1	4,5	17,55	126,0	0,37
14		Батон с маслом сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
	Обед	Лук нарезной с маслом	50	0,93	3,31	6,06	57,3	6,66
176		Борщ на м/б со сметаной	180	2,81	4,76	6,28	74,1	14,35
25		Тефтели с овощным соусом	70/20	16,2	18,34	15,3	252,0	4,73
26		Картофельное пюре	130	2,1	3,7	13,7	37,7	7,2
1.3		Компот из с/ф и чернослива с вит.С	180	0,35	0,01	16,2	62,77	0,5
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
-/ 100	Полдник	Сок/ Отвар шиповника	180	0,9/ 2,54	--/--	16,38/ 25,11	68,4/ 110,22	3,96/ 17,1
		Печенье	35	2,62	4,13	26,04	152,6	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
73	Ужин	Морковь отварная порционная	40	0,46	0,04	2,86	12,0	2,0
50,1		Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	27,3	21,14	25,61	435,78	1,21
4		Чай с сахаром	200	0,16	--	15,96	60,64	--
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	--
Итого за день				75,95 / 77,59	77,35 / 77,35	254,43 / 263,16	1949,62 / 1991,44	48,58 / 61,72

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ реп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
53	Завтрак	Омлет	190	10,73	12,47	6,1	190,43	0,92
5		Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3	1,17
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
74	Обед	Свекла отварная порционная	50	0,75	0,05	3,67	18,5	5,0
22		Суп Московский на м/б со сметаной	180	4,0	6,63	14,1	92,1	7,44
57.1		Солянка мясная	200	11,92	14,4	26,9	233,68	23,61
1.1		Компот из с/ф с вит.С	180	0,38	--	15,85	61,4	0,68
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34
		Пряник	35	1,6	0,95	21,05	112,8	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
32	Ужин	Плов фруктовый	220	3,96	3,63	36,17	292,41	0,55
4.1		Чай с молоко и с сахаром	200	2,96	3,2	20,66	118,64	1,3
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	-
Итого за день				57,09	61,2	243,93	1787,51	49,2

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
12	Завтрак	Вермишель в молоке	180	4,17	6,12	14,1	135,29	1,41
2		Какао на молоке	180	4,1	4,5	17,55	126,0	0,37
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
73	Обед	Морковь отварная порционная	50	0,59	0,05	3,66	15,0	2,5
197		Щи на м/б со сметаной	180	3,49	5,17	7,83	70,45	19,52
99		Пироги с мясом	180	14,31	9,81	33,66	256,61	1,05
1.1		Компот из с/ф с вит. С	180	0,38	--	15,85	61,4	0,68
		Хлеб: белый	20	1,54	0,6	9,96	52,4	--
		ржаной	20	0,98	0,24	6,84	36,2	--
-/ 100	Полдник	Сок/ Отвар шиповника	180	0,9/ 2,54	--/--	16,38/ 25.11	68,4/ 110,22	3,96/ 17,1
		вафля	35	1,19	10,57	22,64	198,65	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
23	Ужин	Бефстроганов из печени	70/20	15,42	13,17	5,4	171,43	19,69
26		Картофельное пюре	150	2,3	4,25	5,75	52,0	8,26
4.1		Чай с молоком и с сахаром	200	2,96	3,2	20,66	118,64	1,3
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	--
Итого за день				61,31 / 62,95	67,51 / 67,51	224,99/ 233,72	1671,32 / 1713,14	64,93 / 78,07

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
64.1	Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	4,68	5,94	18,36	144,65	1,41
5		Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3	1,17
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
	Обед	Лук нарезной с маслом	50	0,93	3,31	6,06	57,3	6,66
223		Суп фасолевый на м/б со сметаной	180	3,46	3,32	8,0	65,96	9,35
78		Котлета рыбная с овощным соусом	70/20	14,18	11,02	9,16	229,77	0,82
31.1		Рис отварной	130	2,3	2,9	23,2	131,1	--
1.2		Компот из с/ф и кураги с вит. С	180	0,52	--	15,89	62,5	0,61
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34
90.2		Расстегай с повидлом	70	4,2	6,21	37,45	204,57	0,22
77	Ужин	Свекольное суфле	40	0,77	3,36	4,4	50,4	5,23
64.2		Каша молочная 4 злака	200	5,28	4,44	21,24	148,97	1,56
-/ 100		Сок/ Отвар шиповника	200	1,0/2,82	--/--	18,2/27,9	76,0/ 122,46	4,4/19,0
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	-
Итого за день				57,94 / 59,76	60,2 / 60,2	257,47 / 267,17	1820,77 / 1867,23	34,76 / 49.32

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ реп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
72	Завтрак	Гречка отварная с сахаром	190	6,69	4,5	37,53	222,1	--
4		Чай с сахаром	180	0,15	--	14,37	54,58	--
13		Батон с маслом	30/5	2,35	4,52	15,0	111,65	--
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
74	Обед	Свекла отварная порционная	50	0,75	0,05	3,66	18,5	5,0
200		Суп Волна на м/б со сметаной	180	4,61	5,18	13,91	107,47	14,33
69		Котлета мясная с овощным соусом	70/20	12,83	14,52	11,14	220,5	4,78
42		Гороховое пюре	130	5,28	1,96	11,8	150,53	--
1.1		Компот из с/ф с вит. С	180	0,38	--	15,85	61,38	0,68
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
		Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4
		Печенье	35	2,62	4,13	26,04	152,6	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
17.1	Ужин	Сборные овощи	220	4,05	7,13	17,2	192,66	36,25
4.1		Чай с молоком и с сахаром	200	2,96	3,2	20,66	118,64	1,3
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	--
Итого за день				57,16	55,9	253,95	1841,61	70,78

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ реп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценност ь (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
51	Завтрак	Суп молочный рисовый	180	3,32	4,76	18,9	165,6	1,22
2		Какао на молоке	180	4,1	4,5	17,55	126,0	0,37
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
73	Обед	Морковь отварная порционная	50	0,59	0,05	3,66	15,0	2,5
15		Суп Харчо на м/б со сметаной	180	4,31	6,1	14,0	91,95	17,21
30.1		Кнели мясные с овощным соусом	70/20	12,52	12,42	5,32	202,59	3,94
65.1		Макаронны отварные	130	3,99	2,4	24,08	146,84	--
1.8		Компот из кураги, чернослива и изюма с вит. С	180	0,45	0,03	17,32	66,74	0,23
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34
		Пряник	35	1,6	0,95	21,05	112,8	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
74	Ужин	Свекла отварная порционная	40	0,6	0,04	2,93	14,8	4,0
46.1		Сырники из творога со сгущенным молоком	170/30	26,36	20,42	37,57	369,87	1,11
-/ 100		Сок/ Отвар шиповника	200	1,0/ 2,82	--	18,2/ 27,9	76,0/ 122,46	4,4/ 19,0
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	--
Итого за день				77,13 / 78,95	68,64 / 68,64	262,37 / 272,07	1952,44 / 1998,9	43.51/58,11

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценност ь (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
48	Завтрак	Каша молочная геркулесовая	180	4,54	6,57	18,72	171,4	1,41
5		Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3	1,17
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
	Обед	Лук нарезной с маслом	50	0,93	3,31	6,06	57,3	6,66
18		Свекольник на м/б со сметаной	180	4,14	5,23	7,58	85,1	9,1
21		Рыба тушеная с овощами	70/20	9,0	0,56	2,91	76,37	2,59
26		Картофельное пюре	130	2,1	3,7	13,7	37,7	7,2
3		Кисель	180	0,0007	--	10,4	39,6	0,42
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		Ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
-/ 100	Полдник	Сок/ Отвар шиповника	180	0,9/ 2,54	--/ --	16,38/ 25,11	68,4/ 110,22	3,96/ 17,1
91.2		Булочка венская	70	4,3	6,3	31,06	185,43	0,16
73	Ужин	Морковь отварная	40	0,46	0,04	2,86	12,0	2,0
49		Каша молочная кукурузная	200	5,3	6,96	21,98	194,5	1,45
4.1		Чай с молоком и с сахаром	200	2,96	3,2	20,66	118,64	1,3
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	-
Итого за день				50,2107 / 51,8507	49,81 /49,81	239,36 / 248,09	1591,59 /1632,61	55,51 / 68,65

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
8	Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	4,38	4,85	15,56	128,68	1,12	
2		Какао на молоке	180	4,1	4,5	17,55	126,0	0,37	
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09	
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9	
77	Обед	Свекольное суфле	50	0,96	4,2	5,49	63,0	6,53	
221		Суп гороховый на м/б	180	4,2	3,76	10,82	74,71	9,32	
33		Жаркое по-домашнему с мясом	200	12,54	13,84	18,63	185,72	5,28	
1.4		Компот из с/ф и изюмом с вит. С	180	0,38	0,01	16,74	64,35	0,5	
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--	
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--	
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34	
		Вафля	35	1,19	10,57	22,64	198,65	--	
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2	
73	Ужин	Морковь отварная	40	0,46	0,04	2,86	12,0	2,0	
71.1		Запеканка творожно-рисовая со сгущ. молоком	180/20	26,53	9,94	33,4	386,3	1,15	
- /100		Сок/ Отвар шиповника	200	1,0/ 2.82	--/--	18,2/ 27,9	76,0/ 122.46	4,4/ 19,0	
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	-	
Итого за день					74,03 / 75,85	68,68 /68,68	243,68 / 253,38	1879,66 / 1926,12	39,2 /53,8

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
19	Завтрак	Каша молочная манная	180	4,68	5,22	22,54	176,33	1,88
5		Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3	1,17
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
74	Обед	Свекла отварная	50	0,75	0,05	3,66	18,0,5	5,0
20		Суп лапша на м/б	180	2,81	4,79	13,32	94,35	5,26
76		Капуста тушеная с мясом	200	12,6	7,91	17,0	175,7	17,14
1.7		Компот из чернослива и кураги с вит. С	180	0,54	0,01	16,24	63,81	0,40
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34
81		Калач на сметане	70	5,2	7,0	33,68	250,73	0,11
297	Ужин	Уха из консервы рыбной	220	4,37	6,0	14,4	197,52	1,1
4		Чай с сахаром	200	0,16	-	15,96	60,64	-
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	-
Итого за день				51,73	48,68	232,31	1686,68	35,39

День: понедельник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
65.1	Завтрак	Лапша отварная с маслом	190	6,48	3,9	39,1	238,45	--
4		Чай с сахаром	180	0,15	--	14,37	54,58	--
14		Батон с маслом	30/5	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
73	Обед	Морковь отварная	50	0,59	0,05	3,66	15,0	2,5
197		Щи на м/б со сметаной	180	3,49	5,17	7,83	70,45	19,52
75		Плов с мясом	200	14,6	14,32	30,2	302,18	4,0
1.5		Компот из с/ф, чернослива и изюма с вит. С	180	0,39	0,03	21,94	84,09	0,55
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34
37.1		Печенье из творога	70	12,31	11,03	36,4	316,14	0,2
74	Ужин	Свекла отварная	40	0,6	0,04	2,93	14,8	4,0
64		Каша молочная Полтавская	200	5,2	6,64	20,4	167,2	1,56
4.1		Чай с молоком и с сахаром	200	2,96	3,2	20,60	118,64	1,3
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
Итого за день				64,89	61,18	275,25	1927,78	36,96

День: вторник

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
7	Завтрак	Гречка в молоке	180	5,0	6,03	17,55	167,4	1,69
2		Какао на молоке	180	4,1	4,5	17,55	126,0	0,37
14		Батон с маслом сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
74	Обед	Свекла отварная порционная	50	0,75	0,05	3,66	18,5	2,5 5,0
208		Рассольник на м/б со сметаной	180	3,62	6,34	13,08	88,39	11,64
69.1		Биточки мясные с овощным соусом	70/20	12,83	14,52	11,14	220,5	4,78
26		Картофельное пюре	130	2,1	3,7	13,7	37,7	7,2
1.1		Компот из с/ф с вит.С	180	0,38	--	15,85	61,38	0,68
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34
		Пряник	35	1,6	0,95	21,05	112,8	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
73	Ужин	Морковь отварная	40	0,46	0,04	2,86	12,0	2,0
41		Ленивые вареники	200	24,3	6,0	23,68	329,1	0,75
-/ 100		Сок/ Отвар шиповника	200	1,0/ 2,82	--/--	18,2/ 27,9	76,0/ 122,46	4,4/ 19,0
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
Итого за день				74,3 / 76,25	59,1 / 59,1	240,06 / 249,76	1814,02 / 1860,48	47,04 / 61,64

День: среда

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
9	Завтрак	Каша молочная ячневая	180	4,77	6,21	19,16	150,48	1,41
5		Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3	1,17
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
	Обед	Лук нарезной с маслом	50	0,93	3,31	6,06	57,3	6,66
176		Борщ на м/б со сметаной	180	2,81	4,76	6,28	74,1	14,35
30		Гуляш мясной	70/20	15,3	15,18	5,85	247,61	4,33
42		Гороховое пюре	130	5,28	1,96	11,8	140,53	--
1.2		Компот из с/ф и кураги с вит.С	180	0,57	-	17,65	69,44	0,68
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
-/ 100	Полдник	Сок/ Отвар шиповника	180	0,9/ 2,54	--/ --	16,38/ 25,11	68,4/ 110,22	3,96/ 17,1
		Вафля	35	1,19	10,57	22,64	198,65	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
21.3 /55	Ужин	Рыба заливная в яйце / Сельдь с луком	70/50	26,65/5,0	14,59/3,9	3,4/1,36	251,12/64,45	1,65/1,72
26		Картофельное пюре	150/170	2,3/2,65	4,25/4,82	15,75/17,85	52,0/58,93	8,26/9,36
4		Чай с сахаром	200	0,16	--	15,96	60,64	--
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	-
Итого за день				76,61 / 56,95	74,94/64,97	231,9 / 240,69	1933,42 / 1795,5	48,66 / 62,97

День: четверг

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ реп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценност ь (ккал)	Витамин С	
				Б	Ж	У			
64.1	Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	4,68	5,94	18,36	144,65	1,41	
2		Какао на молоке	180	4,1	4,5	17,55	126,0	0,37	
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09	
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9	
73	Обед	Морковь отварная порционная	50	0,59	0,05	3,66	15,0	2,5	
34		Суп Полевой на м/б со сметаной	180	3,9	5,51	13,11	88,1	11,19	
29.1/ 29.2		Голубцы в томатно-сметанном соусе /Голубцы ленивые в томатно-сметанном соусе	170/30	14,3/ 14,46	17,6/ 17,76	12,43/ 12,52	273,3/ 273,3	34,0/ 34,86	
1.1		Компот из с/ф с вит. С	180	0,38	--	15,85	61,38	0,68	
		Хлеб: белый	30	1,54	0,6	9,96	52,4	--	
		ржаной	40	0,98	0,24	6,84	36,2	--	
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34	
91.4		Булочка с сахаром	70	4,9	6,56	32,21	199,0	0,16	
22	Ужин	Суп Московский	220	4,86	8,1	17,2	127,9	10,3	
-/ 100		Сок/ Отвар шиповника	200	1,0/ 2.82	--/--	18,2/ 27,9	76,0/ 122.46	4,4/ 19,0	
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	--	
Итого за день					55,08 / 57,06	64,52 / 64,68	214,62 / 224,41	1595.18 / 1641,64	68,43 / 83,8

День: пятница

Неделя: третья

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ реп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
64,2	Завтрак	Каша молочная 4 злака	180	4,8	4,0	19,2	186,22	1,95
5		Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3	1,17
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
74	Обед	Свёкла отварная порционная	50	0,75	0,05	3,66	18,5	5,0
222		Суп с зеленым горошком на м/б со сметаной	180	3,12	5,29	6,98	82,32	15,95
33.1		Картофель по-домашнему с мясом	200	12,5	13,84	18,22	178,4	7,76
3		Кисель	180	0,0007	--	10,4	39,6	0,42
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
		Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4
		Печенье	35	2,62	4,13	26,04	152,6	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
73	Ужин	Морковь отварная порционная	50	0,59	0,05	3,66	15,0	2,5
44		Кулебяка с рисом и рыбной консервы/ Кулебяка с капустой	200	16,38 / 12,32	15,27 / 8,24	73,36 / 66.85	477,12 / 394.9	1,4 / 49.39
4.1		Чай с молоком и с сахаром	200	2,96	3,2	20,66	118,64	1,3
Итого за день				62,2007 / 58,1407	64,8 / 57,77	266,62 / 260,11	1857.35 / 1775,13	45,98 / 93,97

День: понедельник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
10	Завтрак	Яйцо вареное	48	5,0	4,6	0,28	62,8	--
77		Суфле свекольное/ Икра кабачковая	140/140	2,88/0,16	12,6/1,54	16,47/10,27	189,0/43,5	19,59/--
4		Чай с сахаром	180	0,15	--	14,37	54,58	--
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
	Обед	Свекла отварная порционная	50	0,75	0,05	3,66	18,5	5,0
17		Капустняк украинский на м/б со сметаной	180	6,05	5,7	14,19	133,35	19,52
23.1		Бефстроганов из мяса	70/20	17,6	23,98	6,61	311,4	3,01
65.1		Макаронны отварные	130	3,99	2,4	24,08	146,84	--
1.8		Компот из кураги, изюма и чернослива с вит. С	180	0,45	0,03	17,32	66,74	0,23
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34
91.3		Булочка дорожная	70	4,45	6,56	31,32	193,84	0,16
73	Ужин	Морковь отварная	40	0,58	0,5	3,58	15,0	2,5
		Каша молочная кукурузная	200	5,3	6,96	21,98	194,5	1,45
4.1		Чай с молоком и с сахаром	200	2,96	3,2	20,66	118,64	1,3
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	--
Итого за день				63,28 / 60,56	78,78 / 67,72	252,11/ 245,91	1799,64 /1654,14	56,09 / 36,5

День: вторник

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ реп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
8	Завт ак	Каша молочная пшеничная	180	4,38	4,85	15,56	128,68	1,12
2		Какао на молоке	180	4,1	4,5	17,55	126,0	0,37
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
	Обед	Лук нарезной с маслом	50	0,93	3,31	6,06	57,3	6,66
15		Суп Харчо на м/б со сметаной	180	4,31	6,1	14,0	91,95	17,21
30.1		Шницель по-домашнему с овощным соусом	70/20	12,83	14,52	11,14	220,5	4,78
65.1		Сложный гарнир: Капуста тушеная	65	1,62	3,03	5,15	54,71	8,79
		Картофельное пюре	65	1,0	1,84	6,83	22,56	3,56
1.1		Компот из с/ф с вит. С	180	0,38	--	15,85	61,38	0,68
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
	ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--	
-/ 100	Полдник	Сок / Отвар шиповника	180	0,9/ 2,54	--/ --	16,38/ 25,11	68,4/ 110,22	3,96/ 17,1
		Пряник	35	1,6	0,95	21,05	112,8	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
74	Ужин	Свекла отварная	40	0,6	0,04	2,93	14,8	4,0
50.1		Запеканка творожная со сгущенным молоком	180/20	27,3	21,14	25,61	435,78	1,21
4		Чай с сахаром	200	0,16	-	15,96	60,64	--
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	--
Итого за день				73,36 / 75,0	71,49 / 71,49	247,4 / 256,13	1915.35,78 / 1957,17	58,53 / 71,67

День: среда

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ реп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
48		Каша молочная геркулесовая	180	5,04	7,3	20,8	171,4	1,56
5		Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3	1,17
13		Батон с маслом с сыром	30/5/6	2,35	4,52	15,0	111,65	--
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
73	Обед	Морковь отварная порционная	50	0,59	0,05	3,66	15,0	2,5
18		Свекольник со сметаной на м/б	180	4,14	5,23	7,58	85,1	9,1
83		Запеканка рисовая	200	11,22	12,24	17,9	234,06	1,1
1.5		Компот из с/ф, чернослива и изюма с вит. С	180	0,39	0,03	21,94	84,09	0,55
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		Ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34
		Вафля	35	1,19	10,57	22,64	198,65	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
71	Ужин	Картофель запеченный с сыром	210/12	5,24	12,87	33,93	245,77	11,5
-/ 100		Сок/ Отвар шиповника	200	1,0/ 2.82	--/--	18,2/ 27,9	76,0/ 122.46	4,4/ 19,0
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	-
Итого за день				48,15 / 49,97	66,42 / 66,42	246,08 / 255,78	1756,02 / 1802,48	40,32 / 54,92

День: четверг

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
19	Завтрак	Каша молочная манная	180	4,68	5,22	22,54	176,33	1,88
2		Какао на молоке	180	4,1	4,5	17,55	126,0	0,37
14		Батон с маслом с сыром	30/5/6	3,8	6,26	15,0	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
	Обед	Лук нарезной с маслом	50	0,93	3,31	6,06	57,3	6,66
16		Суп с клецками на м/б со сметаной	180	6,0	7,13	17,21	141,6	11,5
78		Котлета рыбная с овощным соусом	70/20	14,18	11,02	9,16	229,77	0,82
26		Картофельное пюре	130	2,1	3,7	13,7	37,7	7,2
1.1		Компот из с/ф с вит. С	180	0,38	--	15,85	61,38	0,68
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
-/ 100		Полдник	Сок / Отвар шиповника	180	0,9/ 2,54	--/ --	16,38/ 25,11	68,4/ 110,22
		Печенье	35	2,62	4,13	26,04	152,6	--
		Яблоко	40	0,17	0,17	3,92	18,0	5,2
74	Ужин	Свекла отварная	40	0,6	0,04	2,93	14,8	4,0
12		Вермишель в молоке	200	4,64	6,8	15,6	150,32	1,56
4.1		Чай с молоком и с сахаром	200	2,96	3,2	20,66	118,64	1,3
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	-
Итого за день				57,34 / 58,98	60,26 / 60,26	257,01 / 265,74	1794,69 / 1836,51	46,12 / 59,26

День: пятница

Неделя: четвертая

Возрастная категория: 3-5/5-7

№ рец	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.Ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
73	Завтрак	Морковь отварная	30	0,35	0,03	2,15	9,0	1,5
6		Каша молочная рисовая	200	4,9	6,9	23,58	198,77	1,56
5		Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	17,64	103,3	1,17
14		Батон с маслом	30/5	3,8	6,24	14,96	133,25	0,09
	10 час.	Снежок	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,9
74	Обед	Свёкла отварная порционная	50	0,75	0,05	3,66	18,5	5,0
200		Суп Волна на м/б со сметаной	200	4,61	5,12	13,91	149,26	19,9
59		Бигус с мясом	200	7,0	10,7	7,48	179,92	10,81
1.6		Компот из кураги и изюма с вит. С	180	0,53	0,01	21,34	83,2	0,75
		Хлеб: белый	30	2,31	0,9	14,94	78,6	--
		ржаной	40	1,96	0,48	13,68	72,4	--
	Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4	2,34
91.1		Булочка домашняя	70	4,45	6,56	31,32	193,84	0,16
296	Ужин	Суп рыбный	220	6,82	10,46	22,5	214,88	1,73
4		Чай с сахаром	200	0,16	-	15,96	60,64	-
		Хлеб белый	30	2,31	0,9	14,99	78,6	-
Итого за день				50,19	59,51	237,37	1757,56	45,91

Цикличное меню составила _____

Ответственный за цикличное меню _____

подпись

расшифровка подписи

	<i>1 неделя</i>	<i>Итог 1 недели</i>	<i>2 неделя</i>	<i>Итог 2 недели</i>	<i>Итого за две недели</i>
<i>Белки</i>	57,9707 75,95/77,59 57,09 61,31/62,95 57,94/59,76	310,2607/315,3607	57,16 77,13/78,95 50,2107/51,8507 74,03/75,85 51,73	310,2607/315,5407	620,5214:10=62,05214 / 630,9014:10=63,09014
<i>Жиры</i>	57,67 77,35/77,35 61,2 67,51/67,51 60,2/60,2	323,93/262,73	55,9 68,64/68,64 49,81/49,81 68,68/68,68 48,68	291,71/291,71	615,64:10=61,564 / 554,44:10=55,444
<i>Углеводы</i>	252,48 254,43/263,16 243,93 224,99/233,72 257,47/267,17	1233,3/1260,46	253,95 262,37/272,07 239,36/248,09 243,68/253,38 232,31	1231,67/1259,8	2464,97:10=246,497 / 2520,26:10=252,026
<i>Эн.ценность</i>	1827,07 1949,62/1991,54 1787,51 1671,32/1713,14 1820,77/1867,23	9056,29/9186,39	1841,61 1952,44/1998,9 1591,59/1632,61 1879,66/1926,12 1686,68	8951,98/9085,92	18008,27:10=1800,827 / 18272,31:10=1827,231
<i>Вит. С</i>	25,34 48,58/61,72 49,2 64,93/78,07 34,76/49,32	222,81/263,65	70,78 43,51/58,11 55,51/68,65 39,2/53,8 35,39	244,39/286,73	467,2:10=46,72 / 550,38:10=55,038

	<i>3 неделя</i>	<i>Итого 3 недели</i>	<i>4 неделя</i>	<i>Итого 4 недели</i>	<i>Итого за две недели</i>
<i>Белки</i>	64,89 74,3/76,25 76,61/56,95 55,08/57,06 62,2007/58,1407	333,0807/313,2907	63,28/60,56 73,36/75,0 48,15/49,97 57,34/58,98 50,19	292,32/294,7	625,4007:10=62,54007 / 607,9907:10=60,79907
<i>Жиры</i>	61,18 59,1/59,1 74,94/64,97 64,52/64,68 64,8/57,77	324,54/307,7	78,78/67,72 71,49/71,49 66,42/66,42 60,2/60,26 59,51	336,46/325,4	661,0:10=66,10 / 633,1:10=63,31
<i>Углеводы</i>	275,25 240,06/249,76 231,9/240,69 214,62/224,41 266,62/260,11	1228,45/1250,22	252,11/245,91 247,4/256,13 246,08/255,78 257,01/265,74 237,37	1239,97/1260,93	2468,42:10=246,842 / 2511,15:10=251,115
<i>Эн.ценность</i>	1927,78 1814,02/1860,48 1933,42/1795,5 1595,18/1641,64 1857,35/1775,13	9127,75/9000,53	1799,64/1654,14 1915,35/1957,17 1756,02/1802,48 1794,69/1836,51 1757,56	9023,26/9007,86	18151,01:10=1815,101 / 18008,39:10=1800,839
<i>Вит. С</i>	36,96 47,04/61,64 48,66/62,97 68,43/83,8 45,98/93,97	247,07/339,34	56,09/36,5 58,53/71,67 40,32/54,92 46,12/59,26 45,91	246,97/268,26	494,04:10=49,404 / 607,6:10=60,76

Литература:

- I. Л.Л. Таранская, Н.Г. Бутейская «Детское питание»
- II. М.И. Снегур, З.Т. Корешкова «Питание детей»
- III. Сборник рецептов кулинарных изделий – рецептуры
- IV. Сборник рецептов том 8
- V. Сборник рецептов блюд для общественного питания на производственных предприятиях и в учебных заведениях
- VI. Н.А. Таргонская «Азбука питания»
- VII. Л.С. Ладоза, Т.В. Дружинина, Л.С. Алексеева «Организация питания детей дошкольников в дошкольных учреждениях»