



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЯСШ №4»
Милица Т.А. Шабанова

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (поршечки) 2. Каша молочная жидкая манная. 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшеничный.	1. Салат из консервированной кукурузы 2. Омлет 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Масло (поршечки) 2. Хлеб пшеничный 3. Каша молочная жидкая пшеничная 4. Чай с сахаром и лимоном	1. Бутерброд с маслом 2. Суп вермишелевый молочный 3. Какао с молоком 4. Фрукты свежие	1. Бутерброд с сыром 2. Каша молочная жидкая гречневая 3. Чай с молоком	1. Бутерброд с маслом 2. Каша молочная жидкая рисовая 3. Кофейный напиток	1. Бутерброд с маслом 2. Каша молочная жидкая «Арго» 3. Какао на молоке	1. Салат из консервированной кукурузы 2. Омлет 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Бутерброд с сыром 2. Каша молочная жидкая кукурузная 3. Кофейный напиток	1. Масло (поршечки) 2. Каша молочная жидкая 3. Чай с сахаром и лимоном 4. Хлеб пшеничный
II завтрак									
Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток Варенки	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток Печенье	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток Варенки	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток Печенье	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток
Обед									
1. Салат из свежих с соевыми стручками 2. Шир из крапивенной капусты 3. Рыба, тушеная с овощами 4. Рис припущенный 5. Кисель 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Огурец соевый 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Запеканка из печенки 4. Картофельное пюре 5. Сок 6. Хлеб ржаной	1. Салат из зеленого горошка консервирован ного 2. Суп картофельный с клецками 3. Плов из птицы 4. Компот из свежих фруктов 5. Хлеб ржаной пшеничный	1. Винегрет овощной 2. Суп картофельный с бобовыми (фасолевый) 3. Фрикадельки мясные в соусе 4. Макароны отварные с маслом 5. Сок 6. Хлеб ржаной	1. Икра овощная (по сезону) 2. Борщ с капустой и картофелем 3. Бефстроганов из отварного мяса 4. Каша раскапчатая (трещевая) 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной, пшенич ный	1. Салат из соевых стручков 2. Рассольник Ленинградский 3. Биточки рыбные 4. Рис припущенный 5. Компот из свежих фруктов 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Огурец соевый 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 3. Птица, тушеная в соусе с овощами 4. Компот из сухофруктов 3. Хлеб ржаной пшеничный	1. Салат из свежих с зеленым горошком 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 3. Терпегин из говядины 4. Картофельное пюре 5. Сок 6. Хлеб ржаной	1. Салат из свежих 2. Суп картофельный с крупой гречневой 3. Бефстроганов из печенки 4. Макароны отварные с маслом 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Салат из крапивенной капусты 2. Суп рыбный с крупой 3. Гуляш из отварного мяса 4. Каша раскапчатая (трещевая) 5. Компот из свежих фруктов 5. Хлеб ржаной пшеничный
Полдник									
1. Ябло 2. Икра овощная (по сезону) 3. Булочка школьная 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Фрукты свежие	1. Сыр поршиками 2. Каша молочная вязкая геркулес 2. Кофейный напиток на молоке 3. Хлеб с маслом 4. Фрукты св.	1. Вареники ленивые (отварные) 2. Кисломолочный напиток	1. Рыба, запеченная в омлете 2. Салат из картофеля с соевыми отрупами 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром	1. Пулинг из творога с рисом 2. Джем Кисломолочный напиток	1. Макароны изделия отварные с сыром 2. Чай с сахаром 3. Фрукты свежие	1. Ватрушка с творогом 2. Кисломолочный напиток	1. Каша ячневая молочная(вязкая) 2. Кисель 3. Бутерброд с маслом 4. Фрукты свежие	1. Запеканка с творогом и морковью 2. Кисломолочный напиток	1. Булочка домашняя 2. Какао на молоке 3. Фрукты свежие



Директор МБОУ «ЯСШ№4»
М.И. Мухоморова Т.А. Шабанова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая манная	150	2.28	3.62	15.3	102.66	0.00	№151
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,18	15,06	71,04	0,00	№61н
	Масло (порциями)	10	0,08	8.24	0,08	74.8	0.00	№6
			8.24	15.74	45.34	350.4	0.6	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.65	4.0	53.0	0.7	№401
			2.9	2.65	4.0	53.0	0.7	
Обед	Салат из свеклы с соевым соусом	60	0,8	3,7	4,0	52,4	5,1	№36
	Шницель из квашенной капусты	200	6.94	17.34	56.37	412.87	58.35	№61
	Рыба тушеная с овощами	80/40	13,26	8,2	4,5	136,2	3,4	№247
	Рис припущенный	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0,00	№316
	Кисель	180	0,00	0,00	18,0	60,0	0,00	№233
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,18	15,06	71,04	0,00	№61н
	Хлеб ржаной	37	2.44	0,37	14,87	70,3	0,00	№61н
			28.78	41.69	145.83	980.91	66.85	
Полдник	Йогурт отварной	40	4.3	3.9	0.2	53	0.00	№213
	Икра овощная (по сезону)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	№61н
	Булочка школьная	40	3.35	1.28	22.38	114.66	0.00	№472
	Чай с сахаром и лимоном	180/10\7	0,2	0,00	11,3	47,1	1,3	№393
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№368
			9.35	10.88	48.28	330.16	15.5	
Итого за 1 день:			49.27	70.96	243.45	1634.87	83.65	



ПТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «ЯСШ№4»
М.И.Иванов
 Т.А.Шабанова

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (калл)	Вита мин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Салат из консервированной кукурузы	60	1.1	2.4	6.4	46.8	5.7	№12
	Омлет натуральный	80/5	8.1	13.7	1.7	161.1	0.1	№215
	Чай с сахаром	200/10	0.2	11.3	47.1	1.3	0.0	№393
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.06	71.04	0.0	№6/н
			11.68	27.58	70.26	280.24	5.88	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	3	39.75	0.7	№401
	Вафли	20	1.4	11.7	25.1	205.6	0.00	№6/н
			4.3	14.2	28.1	245.35	0.7	
Обед	Огурец солёный	60	0.65	0.11	1.5	8.1	2.4	№71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	7.51	10.94	25.51	205.4	8.96	№83
	Запеканка из печени	80	10.4	2.64	8.84	111.04	7.44	№294
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.45	137.25	18.17	№694
	Сок	180	0.9	0.00	18.18	76.0	3.6	№399
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.37	14.87	70.3	0.00	№6/н
			24.96	18.86	89.35	608.09	40.57	
Подник	Сыр порциями	10	2.2	2.9	0.0	35.3	0.0	№7
	Каша молочная вязкая геркулес	150	2.7	4.76	13.58	108.36	0.0	№185
	Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.8	15.4	93.3	0.5	№395
	Хлеб с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	0.00	№1
	Фрукты	100	2.25	0.75	12.0	142.5	15.5	№368
			12.35	18.71	56.18	515.56	16.00	
Итого за 2 день:			53.29	79.35	243.89	1649.24	63.15	



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «ЯСПН №4»
Шушова Т.А. Шабанова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергети чес кая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша молочная жидкая пшённая	150	3,16	3,34	22,55	152,86	0,00	№185
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,00	№6н
	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	86,0	0,00	№6
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
			8.12	13.56	51.74	396.9	0,5	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	№368
			0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат из зелёного горошка консервированного	60	3.72	0	8.0	104.48	13.6	№10
	Суп картофельный с клецками	200	6.2	3.52	11.8	104.1	3.7	№85
	Плов из птицы	180	17.01	14.35	30.1	317.25	0.46	№304
	Компот из свежих фруктов	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,18	15,06	71,04	0,00	№6н
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.37	14.87	70.3	0,00	№6н
			32.55	18.62	97.53	747.47	19.16	
Полдник	Вареники ленивые (отварные)	150	11.6	12.4	23.78	234.0	0.71	№230
	Кисломолочный напиток	150	4.3	3,75	6,00	79.5	1,05	№401
			15.9	16.15	29.78	313.5	1,76	
Итого за 3 день:			56,97	48,73	188,85	1501,87	31,42	



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЯСШ№4»
Т.А. Шабанова Т.А. Шабанова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамин С	№ рецептуры
День 4			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	3.16	3.34	22.55	152,86	0.00	№93
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	Бутерброд с маслом	30\10	2.4	7.5	16.2	137.1	0.00	№1
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	№368
			9.56	14.64	63.45	435.86	10.6	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	3.0	39.75	0.7	№401
	Печенье	20	3,0	3,9	29,8	166,8	0.00	№6\н
			5.9	6.4	32.8	206.55	0.7	
Обед	Винегрет овощной	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Суп картофельный с бобовыми (фасолевыми)	200	9.3	4.83	13.1	130.8	4.65	№81
	Фрикадельки мясные в соусе	60\20	13.2	16.7	15.8	283.8	0.83	№288
	Макароны отварные с маслом	150	5.6	4.2	36.0	204.3	0,00	№205
	Сок	180	0,9	0,2	17.7	80.3	5.4	№399
	Хлеб ржаной	37	3.3	0.5	20.1	95.0	0.00	№6\н
			33.4	31.73	107.3	856.6	15.08	
Полдник	Рыба запеченная в омлете	80	12.9	5.2	2.5	108.7	0,1	№249
	Салат из картофеля с солёными огурцами	50	0.68	2.6	4.28	43.3	6.0	№22
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.06	71.04	0.00	№6\н
	Чай с сахаром	180	0,2	11,3	47,1	1,3	0,00	№393
			16.06	19.28	68.94	224.34	6.1	
Итого за 4 день:			64.92	72.05	272.49	1723.35	32.48	



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЯСШ №4»
Шуваев Т.А. Шабанова

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая гречневая	150	3.91	3.83	24.06	146.39	0.00	№185
	Чай с молоком	180	2.6	2.8	14.0	87.0	0.5	№394
	Бутерброд с сыром	45	7.63	9.38	17.56	178.75	0.07	№3
			11.64	13.91	62.42	416.39	0.57	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	2.9	2.5	3	39.75	0.7	№401
			2.9	2.5	3.0	39.75	0.7	
Обед	Икра овощная (по сезону)	60	1.1	5.3	4.6	71.4	4.2	№45
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.73	5.46	100.56	82.0	8.23	№170
	Бефстроганов из отварного мяса	60/20	12.56	8.85	2.14	134.78	0.27	№278
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.00	№679
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0.00	26.9	111.0	0.2	№376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.06	71.04	0.00	№61н-
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.37	14.87	70.3	0.00	№61н-
			27.97	25.77	199.97	770.97	12.9	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	170	22.9	16.0	34.3	389.5	0.2	№236
	Джем	20	2.7	4.28	30.06	170.17	0.1	№61н
	Кисломолочный напиток	150	4.3	3.75	6.00	79.5	1.05	№401
			29.9	24.03	70.36	639.17	1.35	
Итого за 5 дней:			72.41	66.21	335.75	1866.28	25.52	



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «ЯСПН №4»
Г.А. Шабанова
 Т.А. Шабанова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Принятые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	1,55	3,62	16,06	130,62	0.00	№185
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0.5	№395
	Бутерброд с маслом	30\10	2,4	7,5	15,2	137,1	0.00	№1
			6,75	13,92	46,66	361,02	0.5	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	3,0	39,75	0.7	№401
	Вафли	20	1,4	11,7	25,1	205,6	0.00	№6\н
			4,3	14,2	28,1	245,35	0.7	
Обед	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3.33	№19
	Рассольник «Ленинградский»	200	4,16	10,6	14,7	165,0	5.4	№76
	Биточки рыбные	70	12,09	3,26	6,79	97,0	0.24	№255
	Рис припущенный	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0.00	№316
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1.5	№372
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0.00	№6\н
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,37	14,87	70,3	0.00	№6\н
			24,75	21,31	107,58	705,12	10,47	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	160/16/4	8,6	8,0	32,4	237,2	0.00	№206
	Чай с сахаром	180\10	0,1	0,00	9,9	39,9	0.00	№392
	Фрукты свежие	100	1,5	0,00	8,0	95,0	10.00	№368
			10,2	8,00	50,3	372,1	10,0	
Итого за 6 день:			46,00	57,43	232,64	1683,59	21,67	



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЯСПШ №4»

М.И. Шмелев Т.А. Шабанова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Каша молочная жидкая «Артек»	150	2,7	4,76	13,58	108,36	0.00	№185
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	0.00	№1
	Какао на молоке	180	3.6	3.7	14.9	101.9	0.6	№397
			8.7	15.96	43.68	347.36	0.6	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10.00	№368
			0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	
Обед	Огулец солёный	60	0,5	0.1	1.5	8.1	2.4	№6/н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.69	8.84	13,71	107.1	6,6	№208
	Птица тушённая в соусе с овощами	230	11.37	15.62	20.88	195.0	9.24	№302
	Компот из сухофруктов	200	0.4	0.00	26.9	111.0	0.2	№376
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.06	71.04	0.00	№6/н
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.37	14.87	70.3	0.00	№6/н
			31.67	32.2	114.19	848.14	1.33	№6/н
Полдник	Ватрушка с творогом	100	2.81	3.2	22.21	129.33	0,1	№492
	Кисломолочный продукт	200	5.8	5.3	8,0	106,0	1.4	№401
			8.61	8.5	30.21	235.33	13.43	
Итого за 7 день:			49.38	57.06	198.88	1474.83	22.43	



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЯСШ № 4»
Т.А. Шабанова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Индикаторы Вещества (г)			Энергетиче с кая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Салат из консервированной кукурузы	60	1,1	2,4	6,4	46,8	5,7	№12
	Омлет натуральный	80/5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	№215
	Чай с сахаром	200/10	0,2	14,0	28,0	1,3	0,00	№393
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,00	№60н
			11,68	30,28	51,16	280,24	5,8	
П Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	3,0	39,75	0,7	№401
	Печенье	20	1,4	11,7	25,1	205,6	0,00	№60н
			4,3	14,2	28,1	245,35	0,7	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,5	4,9	46,2	5,9	№34
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	5,49	5,27	16,32	134,00	5,81	№81
	Тефтели из говядины	70	11,8	12,7	8,90	197,7	0,7	№286
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	№694
	Сок	180	0,9	0,00	18,18	60,0	1,4	№399
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,37	14,87	70,3	0,00	№60н
			24,69	25,64	83,62	645,45	31,98	
Полдник	Каша ячневая молочная (вязкая)	150	6,75	4,28	26,33	176,33	0,68	№185
	Кисель	180	0,00	0,00	18,0	60,0	0,00	№233
	Бутерброд с маслом	30\10	2,4	7,5	15,2	137,1	0,00	№1
	Фрукты свежие	100	1,5	0,00	8,00	95,00	10,0	№368
			10,65	11,78	67,53	468,43	10,68	
Итого за 8 день:			51,32	81,9	282,88	1639,47	49,16	



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ЯСПШ № 4»
Т.А. Шабанова

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич ес кал ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139.0	0,7	№3
Каша молочная жидкая кукурузная	150	5.6	6,1	18.2	140.9	0,00	№185
Кофейный напиток на молоке	180	2.8	2.8	15.4	93.3	0.57	№395
		13.13	15.78	48.16	373.2	1.27	
II Завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10.00	№368
		0,4	0,4	9,8	44	10.00	
Обед							
Салат из свеклы	50	0,71	3.04	4.18	46.95	4.75	№33
Суп картофельный с крупой гречневой	200	2.5	11.8	17.0	103.2	8,2	№80
Бефстроганов из печени	66/42	15.67	9.82	7.35	174.52	8.14	№278
Макароны отварные с маслом	150/5	5.6	4.2	36.0	204.3	0.00	№205
Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0.00	24.76	94.2	1.08	№868
Хлеб пшеничный	30	2.28	0.18	15.06	71.04	0,00	№61н
Хлеб ржаной	37	2.44	0.37	14.87	70.3	0,00	№61н
		29.6	29.41	119.22	764.51	22.16	
Полдник							
Запеканка с творогом и морковью	150	16,4	15,5	35,8	356,9	1,0	№238
Кисломолочный напиток	150	4,3	3,75	6,0	79,5	1,05	№401
		20.7	19.25	41.8	436.4	2.05	
Итого за 9 день:		63.83	64.84	218.98	1618.11	35.48	



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЯСП №4»
Т.А. Шабанова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич ес ка ценность (калл)	Витамины С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Масло порциями	10	0,08	7.24	0.13	86.0	0,00	№6
	Каша молочная жидкая пшеничная	150	5,6	6,1	18,2	140,9	0,00	№185
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,2	11,3	47,1	0.00	1.3	№393
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,18	15.06	71.04	0.00	№6/н
			8.16	24.82	80.49	297.94	1.3	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	3,0	39,75	0,7	№401
			2.9	2.5	3.0	39.75	0.7	
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,7	2.54	4.5	47.3	16.22	№620
	Суп рыбный с крупой	200	4.5	9.66	9.14	119.0	11.2	№84
	Гуляш из отварного мяса	50/50	15.9	17.1	6.31	250.15	1.13	№277
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.00	№679
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0.14	21.5	87.8	1,5	№372
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,18	15.06	71.04	0,00	№6/н
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.37	14.87	70.3	0,00	№6/н
			21.43	28.51	85.95	590.44	38.16	
Подник	Булочка домашняя	80	6.1	10.4	47.7	308.4	0.00	№474
	Какао на молоке	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0.6	№397
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44.0	10,00	№368
			10.1	14.5	72.4	454.3	10.6	
Итого за 10 день:			42.59	70.33	241.84	1381.43	50.76	

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
Итого за весь период:	549.98	668.86	2459.55	16173.04	415.72
Среднее значение за период	55.00	66.89	245.96	1617.3	41.57
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	194.33 12.8%	505.55 33.3%	818.29 53.9%		

Перечень используемой литературы : Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях /Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.:ДеЛи принт. 2010г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях
/Под. ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна - М: ДеЛи принт. 2011г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт. сост.: А. И. Здобнов, В. А. Циганенко, М. И. Пересичный. К.: А. С. К., 2005, с. 86