

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 6
И.В. Мумджи
Приказ № 42-ОД от 02.11.2024

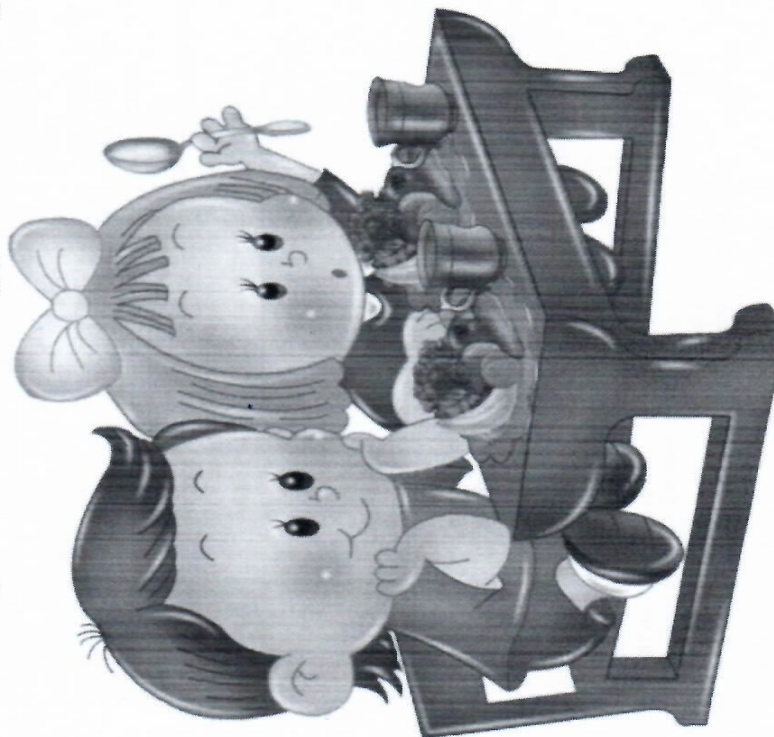


ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СМ. ДИОДОВ О СЕРТИФИКАТЕ ИЛИ
Документ отпечатан на официальном сайте: rudyb.ebyd.kp
Уполномоченное лицо: «Государственное образовательное учреждение
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 6 «Лаврик»
Муниципального образования городского округа Ата
Республики Крым»
Действителен с 4.10.2024 11:27
Действителен до 23.10.2025 11:27
Ключ подписи: 4E287F71D454887D182AA3D2044F

Примерное осенне-зимнее 10- дневное меню в МБДОУ № 6

Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет

10,5 часовой режимный функционирования



1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша молочная жидкая манная. 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшеничный.	1. Салат из консервированной кукурузы 2. Омлет натуральный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Масло (порциями) 2. Хлеб пшеничный 3. Каша молочная жидкая пшеничная 4. Чай с джемом	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 жидкая «Артек» 3. Какао на молоке	1. Салат из консервированной кукурузы 2. Омлет натуральный 3. Чай с сахаром 4. Хлеб пшеничный	1. Бутерброд с сыром жидкая кукурузная 3. Кофейный напиток	1. Масло (порциями) 2. Каша молочная жидкая пшеничная 3. Чай с сахаром и лимоном 4. Хлеб пшеничный
II завтрак									
Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток Вафли	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток Печенье	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток Вафли	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток Печенье	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток
Обед									
1. Салат из свеклы с соевым соусом 2. Ци из квашеной капусты 3. Рыба, тушенная с овощами 4. Рис припущенный 5. Кисель 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Огурец соленый 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками 3. Запеканка из печени 4. Картофельное пюре 5. Сок 6. Хлеб ржаной	1. Салат из зеленого горошка консервированного 2. Суп картофельный с бобовыми (фасолевыми) 3. Фрикадельки мясные в соусе 4. Макароны отварные с маслом. 5. Сок 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Винегрет овощной 2. Суп картофельный с бобовыми (фасолевыми) 3. Фрикадельки мясные в соусе 4. Макароны отварные с маслом. 5. Сок 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Икра овощная (по сезону) 2. Борщ с капустой и картофелем 3. Бефстроганов из отварного мяса 4. Каша рассыпчатая (гречневая) 5. Компот из смеси сухофруктов ржаной, пшеничный	1. Салат из соевых огурцов 2. Рассольник Ленинградский 3. Бычки рыбные 4. Рис припущенный 5. Компот из свежих фруктов 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Огурец соленый 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 3. Птица тушенная в соусе с овощами 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной пшеничный	1. Салат из свеклы с зеленым горошком 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 3. Гётефели из говядины 4. Картофельное пюре 5. Сок 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Салат из свеклы 2. Суп картофельный с гречневой 3. Бефстроганов из печени 4. Макароны отварные с маслом 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Салат из квашеной капусты 2. Суп рыбный с крупной 3. Гуляш из отварного мяса 4. Каша рассыпчатая (гречневая) 5. Компот из свежих фруктов 5. Хлеб ржаной пшеничный
Полдник									
1. Ябло отварное 2. Икра овощная (по сезону) 3. Булочка школьная 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Фрукты свежие	1. Сыр порциями 2. Каша молочная вязкая геркулес 2. Кофейный напиток на молоке 3. Хлеб с маслом 4. Фрукты сг	1. Вареники ленивые (отварные) 2. Кисломолочный напиток	1. Рыба, запеченная в омлете 2. Салат из картофеля с соевыми соусами 3. Хлеб пшеничный 4. Чай с сахаром	1. Пудинг из творога с рисом 2. Джем 3. 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

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	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	№6\и
	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 соленым огурцом	60	0,8	3,7	4,0	52,4	5,1	№36
	Щи 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	№6\и
	Хлеб ржаной	37	2.44	0,37	14.87	70,3	0.00	№6\и
			28.78	41.69	145.83	980.91	66.85	
Полдник	Яйцо отварное	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	№6\и
	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	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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	
	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	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша молочная жидкая пшеничная	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	№66
	Масло (порциями)	10	0,08	7,24	0,13	86,0	0,00	№66
	Чай с джемом	180/15	0,1	0	14,0	56,0	0,03	№66
			5,62	10,76	51,74	365,9	0,03	
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 зеленого 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	№66
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,37	14,87	70,3	0,00	№66
			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:			54,47	45,93	188,85	1470,87	30,95	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 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	№81
	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	9.3	4.83	13.1	130.8	4.65	
	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	
	Рыба запеченная в омлете	80	12.9	5.2	2.5	108.7	0.1	№249
Полдник	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	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	№бн-
	Хлеб ржаной	37	2.44	0.37	14.87	70.3	0.00	№бн-
			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	№бн
	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	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетич ес кая ценность (калл)	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	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергети чес кая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Вещества (г)					
			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	
	Огурец солёный	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,4	№ б/н
Обед	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	№б/н
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,37	14,87	70,3	0,00	№б/н
			31,67	32,2	114,19	848,14	1,33	№ б/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	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетиче с кая ценность (калл)	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	№б\н
			11,68	30,28	51,16	280,24	5,8	
II 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	№б\н
			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	№б\н
			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	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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		

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин 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	
Полдник	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:	547.98	666.06	2459.55	16142.04	415.25
Среднее значение за период	54.80	66.61	245.96	1614.2	41.53
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 рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях /Под. ред. М .П. Могильного и В .А. Тутельяна - М:ДеЛи принт. 2011г.

Сборник рецептур 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

И ПРОНУМЕРОВАНО

ЗАВЕДУЮЩЕМУ

