

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

МУП по ОШСП

города Ростова-на-Дону

Г.В. Круглова

Примерное десятидневное меню
для детей от 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием
Период : весна-лето
на 2021 год

Рец.сб.	Наименование блюд	выход г.	белки г.	жиры г.	углев. г.	Витамины и минеральные вещества , мг					Энер.цен.Кк
						B1	B2	C	Ca	Fe	
1-я неделя											
1-ый день											
Завтрак											
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,9	0,2	0,1	0,08	0	17,5	0,9	130
338	Капуста тушенная с яблоками	150	3	4,86	14,13	0,054	0,99	25,7	83,1	1,2	112,8
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	91
	Масло слив/хлеб пшеничн	10/40	3,18	7,4	19,3	0,06	0,25	0	11,6	0,82	160,4
399	Сок фруктовый — 2 завтрак	180	1	0	20	0,02	0,02	4	14	2,76	76
	Итого.:		17,42	26,57	67,93	0,274	1,48	30,87	239,4	5,8	570,2
Обед											
	Овощи по сезону	50	0,55	0	1,9	0,03	0,02	12,5	7	0,45	12
80	Суп картоф с крупой	250	1,9	2,7	14,6	0,09	0,06	8,21	23	0,8	90,7
282	Биточки рубленые	80	12,4	9,2	12,56	0,08	0,13	0,12	35	1,2	183
204	Макароны отварные	150	5,7	0,75	31	0,07	0,03	0	7,3	1,2	155,1
372	Компот из свеж плодов	180	0,14	0	21,4	0,009	0,007	1,54	13	0,8	87,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,2	0,6	16,5	0,08	0,037	0	17,5	1,9	86,6
	Итого :		23,89	13,25	97,96	0,359	0,284	22,37	102,8	6,35	615,2
Полдник											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,3	1,26	216	0,18	90
	Вафли	70	1,96	2,3	54,1	0,02	0,03	0	11,2	1	247,8
	Итого :		7,18	6,8	61,3	0,09	0,33	1,26	227,2	1,18	337,8
Ужин											
168	Каша вязкая рисовая с масл	250	3,5	4,76	43,9	0,03	0,02	0	7	0,55	234,5
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	0,06	0,24	0	9,2	0,8	94,4
392	Чай с сахаром	200	0,06	0	11	0	0	0,033	11,1	0,31	44,4
	Итого :		6,66	5,16	74,1	0,09	0,26	0,033	27,3	1,66	373,3
	Всего за день :		55,15	51,78	301,29	0,813	2,354	54,533	596,7	14,99	1896,5
2-ой день											
Завтрак											
	Овощи по сезону	50	0,4	0	1,2	0,01	0,02	5	11,5	0,3	7
258	Шницель рыбный натуральн	80	12	3,9	8,2	0,08	0,07	2,6	38,9	0,8	116
318	Картофель отварной	150	2,8	4,3	22,9	0,15	0,09	21	14,6	1	142,3
392	Чай с сахаром	200	0,06	0	11	0	0	0,033	11,1	0,31	44,4
	Масло слив/хлеб пшеничн	10/40	3,18	7,4	19,3	0,06	0,25	0	11,6	0,82	160,4
	Фрукты свеж — 2 завтрак	100	0,4	0	9,7	0,02	0,01	10	16	2,1	47
	Итого :		18,84	15,6	72,3	0,32	0,44	38,633	103,7	5,33	517,1
Обед											
53	Икра кабачковая	50	0,45	2,3	2,96	0,01	0,01	2,7	9	0,3	34,8
57	Борщ с капустой и картоф	250	1,6	4,84	10,9	0,03	0,035	10,5	47,1	1	102,5
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,6	0,06	0,12	1	45,1	2,1	377

	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,2	0,6	16,5	0,08	0,037	0	17,5	1,9	86,6
372	Компот из свеж плодов	180	0,14	0	21,4	0,009	0,007	1,54	13	0,8	87,8
	Итого :		25,69	24,74	87,36	0,189	0,209	15,74	131,7	6,1	688,7
Полдник											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,3	1,26	216	0,18	90
454	Пирожки печеные	70	4	1,68	31,9	0,07	0,04	0,23	14,2	1,1	165,2
	Итого :		9,22	6,18	39,1	0,14	0,34	1,49	230,2	1,28	255,2
Ужин											
185	Каша жидкая пшеничная	215	4,4	4	31,9	0,11	0,04	0	17,9	1,8	182
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	0,06	0,24	0	9,2	0,8	94,4
7	Сыр (порция)	15	3,48	4,43	0	0,01	0,05	0,11	132	0,15	54
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	0,05	0,17	1,43	137	0,4	107
	Итого :		14,65	12,02	66,92	0,23	0,5	1,54	296,1	3,15	437,4
	Всего за день :		68,4	58,54	265,68	0,879	1,489	57,403	761,7	15,86	1898,4
3-й день											
Завтрак											
238	Запеканка твор с морков	130	17,4	15,3	35,6	0,09	0,3	1	170,4	1	351
	Масло слив/хлеб пшеничн	10/40	3,18	7,4	19,3	0,06	0,25	0	11,6	0,82	160,4
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	0,04	0,14	0	113,2	0,12	91
	Фрукты свеж — 2 завтрак	100	0,4	0	9,7	0,02	0,01	10	16	2,1	47
	Итого :		32,1	25,11	82,18	0,21	0,7	11	311,2	4,04	649,4
Обед											
	Овощи по сезону	50	0,55	0	1,9	0,03	0,02	12,5	7	0,45	12
82	Суп картоф с макар издел	250	2,68	2,83	17,14	0,11	0,06	8,2	24,6	1	104,8
277	Гуляц из отварного мяса	80/80	20,6	16,3	5,2	0,05	0,1	1,11	37,2	1,5	250
321	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	0,13	0,1	18,1	37	0,9	137,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	0,02	0,02	4	14	2,76	76
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,2	0,6	16,5	0,08	0,037	0	17,5	1,9	86,6
	Итого :		30,93	24,53	79,24	0,42	0,337	43,91	137,3	8,51	666,6
Полдник											
401	Ряженка	180	5,2	4,5	7,2	0,07	0,3	1,26	216	0,18	92
	Печенье сахарное	70	5,2	6,8	52	0,05	0,028	0	20	1,4	291,9
	Итого :		10,4	11,3	59,2	0,12	0,328	1,26	236	1,58	383,9
Ужин											
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18	0	22	1	63
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,18	6,5	23,5	0,1	0,25	1,14	202	0,63	181,5
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	0,06	0,24	0	9,2	0,8	94,4
392	Чай с сахаром	200	0,06	0	11	0	0	0,033	11,1	0,31	44,4
	Итого :		15,42	11,5	53,98	0,19	0,67	1,173	244,3	2,74	383,3
	Всего за день :		88,85	72,44	274,6	0,94	2,035	57,343	928,8	16,87	2083,2
4-й день											
Завтрак											
	Овощи по сезону	50	0,55	0	1,9	0,03	0,02	12,5	7	0,45	12
255	Биточки рыбные	80/80	10	3,2	6,7	0,06	0,05	0,2	19,9	0,5	97
318	Картофель отварной	150	2,8	4,3	22,9	0,15	0,09	21	14,6	1	142,3
393	Чай с лимоном	180	0,12	0	10,2	0	0	2,83	12,8	0,3	41
	Масло слив/хлеб пшеничн	10/40	3,18	7,4	19,3	0,06	0,25	0	11,6	0,82	160,4
	Фрукты свеж — 2 завтрак	100	0,4	0	9,7	0,02	0,01	10	16	2,1	43
	Итого :		15,89	14,9	70,7	0,32	0,42	46,53	81,9	5,17	495,7
Обед											
	Овощи по сезону	50	0,4	0	1,2	0,01	0,02	5	11,5	0,3	7
67	Щи из свежей капусты с карт	250	1,7	4,88	8,48	0,05	0,045	18,4	49,3	0,79	84,7
287	Тефтели из говядины	80/80	10,9	12,5	12,7	0,06	0,11	0,6	34,7	1	212
165	Каша гречневая	155	8,86	5,98	39,8	0,25	0,12	0	15,9	4,8	248
372	Компот из свеж плодов	180	0,14	0	21,4	0,009	0,007	1,54	13	0,8	87,8

	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,2	0,6	16,5	0,08	0,037	0	17,5	1,9	86,6
	Итого :		25,2	23,96	100,08	0,459	0,339	25,54	141,9	9,59	726,1
Полдник											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,3	1,26	216	0,18	90
469	Булочка домашняя	70	5	8,6	37,6	0,08	0,04	0	13,8	0,9	250,6
	Итого :		10,22	13,1	44,8	0,15	0,34	1,26	229,8	1,08	340,6
Ужин											
168	Каша овсяная молочная	250	6,2	5,2	32,7	0,15	0,08	0	12,2	3,3	203
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	0,04	0,14	0	113,2	0,12	91
	Хлеб пшеничный/сыр тверд	40/15	6,58	4,83	19,2	0,07	0,29	0,11	141,2	0,95	148,4
	Итого :		15,63	12,44	66,2	0,26	0,51	0,11	266,6	4,37	442,4
	Всего за день :		66,49	64,4	281,78	1,189	1,609	73,44	720,2	20,21	2004,8
5-й день											
Завтрак											
53	Икра из кабачков	100	0,83	4,66	5,9	0,2	0,19	4,5	15	0,5	69,5
215	Омлет натуральный	85	7,5	13,4	1,5	0,05	0,3	0,15	62,8	1,5	157
	Масло слив/хлеб пшеничн	10/40	3,18	7,4	19,3	0,06	0,25	0	11,6	0,82	160,4
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	0,04	0,14	0	113,2	0,12	91
	Фрукты свеж — 2 завтрак	100	0,4	0	9,7	0,02	0,01	10	16	2,1	47
	Итого :		14,76	27,87	50,7	0,37	0,89	14,65	218,6	5,04	524,9
Обед											
	Овощи по сезону	50	0,3	3,55	1,5	0	0	4,05	0	0	39,5
81	Суп картофель с бобовыми	250	5,49	5,2	16,3	0,22	0,07	5,8	38	2	134,7
282	Котлета рубленая	80	12,4	9,2	12,56	0,08	0,13	0,12	35	1,2	183
313	Каша пшеничная	150	6,3	4,5	38,8	0,12	0,04	0	24	2,6	221,2
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	0,02	0,02	4	14	2,76	76
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,2	0,6	16,5	0,08	0,037	0	17,5	1,9	86,6
	Итого :		28,59	23,05	103,76	0,52	0,297	13,97	128,5	10,46	741
Полдник											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,3	1,26	216	0,18	90
458	Ватрушка с повидлом	70	9,2	5,48	29,1	0,08	0,12	0	50,8	0,9	202
	Итого :		14,42	9,98	36,3	0,15	0,42	1,26	266,8	1,08	292
Ужин											
168	Каша манная молочн с масл	250	3,5	4,76	43,9	0,03	0,02	0	7	0,55	234,5
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	0,06	0,24	0	9,2	0,8	94,4
392	Чай с сахаром	200	0,06	0	11	0	0	0,033	11,1	0,31	44,4
	Итого :		6,66	5,16	74,1	0,09	0,26	0,033	27,3	1,66	373,3
	Всего за день :		64,43	66,06	264,86	1,13	1,867	29,913	641,2	18,24	1931,2
2-я неделя											
1-й день											
Завтрак											
	Овощи по сезону	50	0,55	0	1,9	0,03	0,02	12,5	7	0,45	12
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18	0	22	1	63
313	Каша пшеничная	100	4,2	3	25,8	0,08	0,02	0	16	1,7	147,4
	Масло слив/хлеб пшеничн	10/40	3,18	7,4	19,3	0,06	0,25	0	11,6	0,82	160,4
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	0,04	0,14	0	113,2	0,12	91
399	Сок фруктовый -2 завтрак	180	0,9	0	18,1	0,02	0,02	4	14	2,76	76
	Итого :		16,58	17,41	79,68	0,26	0,63	16,5	183,8	6,85	549,8
Обед											
	Овощи по сезону	50	0,75	2,28	3,08	0,01	0,02	1,47	10,1	0,33	35,85
82	Суп картофель с макар издел	250	2,68	2,83	17,14	0,11	0,06	8,2	24,6	1	104,8

305	Котлета рубленая из птицы	80	12	12,6	12,6	0,07	0,1	0,5	15,2	1,4	212
315	Рис отварной	150	3,6	5,3	36,6	0,02	0,01	0	1,3	0,5	209,7
372	Компот из свеж плодов	180	0,14	0	21,4	0,009	0,007	1,54	13	0,8	87,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,2	0,6	16,5	0,08	0,037	0	17,5	1,9	86,6
	Итого :		22,37	23,61	107,32	0,299	0,234	11,71	81,7	5,93	736,75
Полдник											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,3	1,26	216	0,18	90
454	Пирожки печеные	70	4	1,68	31,9	0,07	0,04	0,23	14,2	1,1	165,2
	Итого :		9,22	6,18	39,1	0,14	0,34	1,49	230,2	1,28	255,2
Ужин											
7	Сыр (порция)	15	3,48	4,43	0	0,01	0,05	0,11	132	0,15	54
168	Каша молочная геркулес	250	6,2	5,2	32,7	0,15	0,08	0	12,2	3,3	203
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	0,06	0,24	0	9,2	0,8	94,4
392	Чай с сахаром	200	0,06	0	11	0	0	0,033	11,1	0,31	44,4
	Итого :		12,84	10,03	62,9	0,22	0,37	0,143	164,5	4,56	395,8
	Всего за день :		61,01	57,23	289	0,859	1,374	18,51	631,2	17,17	1937,55
2-й день											
Завтрак											
	Овощи по сезону	50	0,4	0	1,2	0,01	0,02	5	11,5	0,3	7
245	Рыба припущенная	80	14	1,9	0,25	0,07	0,06	0,28	13,5	0,57	74
313	Каша пшенная	150	6,3	4,5	38,8	0,12	0,04	0	24	2,6	221,2
392	Чай с сахаром	200	0,06	0	11	0	0	0,033	11,1	0,31	44,4
	Масло слив/хлеб пшеничн	10/40	3,18	7,4	19,3	0,06	0,25	0	11,6	0,82	160,4
	Фрукты свеж — 2 завтрак	100	0,4	0	9,7	0,02	0,01	10	16	2,1	47
	Итого :		16,58	13,8	80,25	0,28	0,38	15,313	87,7	6,7	554
Обед											
	Овощи по сезону	50	0,55	0	1,9	0,03	0,02	12,5	7	0,45	12
57	Борш с капуст и карт	250	1,6	4,8	10,9	0,03	35	10,5	47,1	1	102,5
287	Тефтели с рисом	80/80	10,9	12,5	13,7	0,06	0,11	0,6	34,7	1	212
313	Каша гречневая	155	8,86	5,98	39,8	0,25	0,12	0	15,9	4,8	248
372	Компот из свеж плодов	180	0,14	0	21,4	0,009	0,007	1,54	13	0,8	87,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,2	0,6	16,5	0,08	0,037	0	17,5	1,9	86,6
	Итого :		25,25	23,88	104,2	0,459	35,294	25,14	135,2	9,95	748,9
Полдник											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,3	1,26	216	0,18	90
469	Булочка домашняя	70	5	8,6	37,6	0,08	0,04	0	13,8	0,9	250,6
	Итого :		10,22	13,1	44,8	0,15	0,34	1,26	229,8	1,08	340,6
Ужин											
168	Каша манная молочная	250	6,2	5,2	32,7	0,15	0,08	0	12,2	3,3	203
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	0,06	0,24	0	9,2	0,8	94,4
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	0,04	0,14	0	113,2	0,12	91
	Итого :		12,15	8,01	66,2	0,25	0,46	0	134,6	4,22	388,4
	Всего за день :		64,2	58,79	295,45	1,15	1,52	92,8	603,3	15,8	2031,9
3-й день											
Завтрак											
235/351	Пудинг творожный с соус	130	22,6	16	36,5	0,09	0,34	0,28	195	1,4	382,5
394	Чай с молоком	180	2,6	2,34	14,3	0,04	0,14	1,2	113,9	0,37	89
	Масло слив/хлеб пшеничн	10/40	3,18	7,4	19,3	0,06	0,25	0	11,6	0,82	160,4
	Фрукты свеж — 2 завтрак	100	0,4	0	9,7	0,02	0,01	10	16	2,1	47
	Итого :		36	25,74	70	0,21	0,74	11,48	336,5	4,69	678,9
Обед											
	Овощи по сезону	50	0,4	0	1,2	0,01	0,02	5	11,5	0,3	7
80	Суп картофель с крупой	250	1,97	2,7	14,6	0,09	0,05	8,2	23	0,88	90,7

287	Тефтели из говядины	80/80	10,9	12,5	12,7	0,06	0,11	0,6	34,7	1	216
318	Картофель отварной	150	2,8	4,3	22,9	0,15	0,09	21	14,6	1	142,3
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,1	0,02	0,02	4	14	2,76	76
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,2	0,6	16,5	0,08	0,037	0	17,5	1,9	86,6
	Итого :		20,17	20,1	86	0,4	0,327	38,8	115,3	7,84	618,6
Полдник											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,3	1,26	216	0,18	90
	Пряник	70	4	3,2	52,5	0,01	0	0	7,7	0,56	256,2
	Итого :		9,22	7,7	59,7	0,08	0,3	1,26	223,7	0,74	346,2
Ужин											
7	Сыр (порция)	15	3,48	4,43	0	0,01	0,05	0,11	132	0,15	54
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,18	6,5	23,5	0,1	0,25	1,14	202	0,63	181,5
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	0,06	0,24	0	9,2	0,8	94,4
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	0,04	0,14	0	113,2	0,12	91
	Итого :		16,61	13,74	57	0,21	0,68	1,25	456,4	1,7	420,9
	Всего за день :		82	67,28	272,7	0,9	2,047	52,79	1131,9	14,97	2064,6
4-й день											
Завтрак											
	Овощи по сезону	50	0,4	0	1,2	0,01	0,02	5	11,5	0,3	7
255	Биточки рыбные	80	10	3,2	6,7	0,06	0,05	0,2	19,9	0,5	97
315	Рис отварной	150	3,6	5,3	36,6	0,02	0,01	0	1,3	0,5	209,7
393	Чай с лимоном	180	0,12	0	10,2	0	0	2,83	12,8	0,3	41
	Масло слив/хлеб пшеничн	10/40	3,18	7,4	19,3	0,06	0,25	0	11,6	0,82	160,4
399	Сок фруктовый -2 завтрак	180	0,9	0	18,1	0,02	0,02	4	14	2,76	76
	Итого :		15,89	15,9	92,1	0,17	0,35	12,03	71,1	5,18	591,1
Обед											
	Овощи по сезону	50	0,55	0	1,9	0,03	0,02	12,5	7	0,45	12
57	Борш с капуст и карт	250	1,6	4,84	10,9	0,03	0,035	10,5	47,1	1	102,5
277	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,6	16,3	5,2	0,05	0,1	1,11	37,2	1,5	250
321	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	0,13	0,1	18,1	37	0,9	137,2
372	Компот из свеж плодов	180	0,14	0	21,4	0,009	0,007	1,54	13	0,8	87,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,2	0,6	16,5	0,08	0,037	0	17,5	1,9	86,6
	Итого :		29,09	26,54	76,3	0,329	0,299	43,75	158,8	6,55	676,1
Полдник											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,3	1,26	216	0,18	90
458	Ватрушка с повидлом	70	9,2	5,48	29,1	0,08	0,12	0	50,8	0,9	202
	Итого :		14,42	9,98	36,3	0,15	0,42	1,26	266,8	1,08	292
Ужин											
213	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18	0	22	1	63
185	Каша жидкая пшеничная	210	4,4	4	31,9	0,11	0,04	0	17,9	1,8	182
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	102
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	0,06	0,24	0	9,2	0,8	94,4
	Итого :		18,06	13,88	60,38	0,28	0,74	2,46	275,9	3,79	441,4
	Всего за день :		77,46	66,3	265,08	0,929	1,809	59,5	772,6	16,6	2000,6
5-й день											
Завтрак											
237/360	Запеканка из творо/соус чер см	130	17,4	15,3	35,6	0,06	0,14	0,08	75,4	1,2	351
	Масло слив/хлеб пшеничн	10/40	3,18	7,4	19,3	0,06	0,25	0	11,6	0,82	160,4
392	Чай с сахаром	200	0,06	0	11	0	0	0,033	11,1	0,31	44,4
	Фрукты свеж — 2 завтрак	100	0,4	0	9,7	0,02	0,01	10	16	2,1	47
	Итого :		16,42	22,7	75,6	0,14	0,4	10,113	114,1	4,43	602,8
Обед											
53	Икра из кабачков	50	0,45	2,3	2,96	0,01	0,01	2,7	9	0,3	34,8

77	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,6	0,13	0,08	12	25,8	0,88	101,3
282	Котлета рубленая	80	12,4	9,2	12,56	0,08	0,13	0,12	35	1,2	183
204	Макароны изделия отварные	150	5,7	0,75	31	0,07	0,03	0	7,3	1,2	155,1
372	Компот из свеж плодов	180	0,14	0	21,4	0,009	0,007	1,54	13	0,8	87,8
	Хлеб ржаной/пшеничный	50	3,2	0,6	16,5	0,08	0,037	0	17,5	1,9	86,6
	Итого :		24,23	15,67	101,02	0,379	0,294	16,36	107,6	6,28	648,6
Полдник											
401	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	0,07	0,3	1,26	216	0,18	90
496	Корж молочный	75	4,8	8,4	46,4	0,09	0,04	0,05	19,2	0,85	281
	Итого :		10,02	12,9	53,6	0,16	0,34	1,31	235,2	1,03	371
Ужин											
168	Каша манная молочная	250	6,2	5,2	32,7	0,15	0,08	0	12,2	3,3	203
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,2	0,06	0,24	0	9,2	0,8	94,4
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,3	0,04	0,14	0	113,2	0,12	91
	Итого :		12,15	8,01	66,2	0,25	0,46	0	134,6	4,22	388,4
	Всего за день :		62,82	59,28	296,42	0,929	1,494	27,783	591,5	15,96	2010,8
	В среднем :		68,5	60,6	278,8						1985,95

Список использованной литературы :

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва 2012 год.
2. И.М. Скурихин В.А. Тутельян Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва 2007 год.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания» СанПин 2.3/2.4.3590-20

Исполнитель :

Инженер-технолог : Скок И.В.

Тел : 203-80-26