



Титова Светлана  
Владимировна  
С=RU, O=ГБОУ СОШ № 1 г.о.  
Чапаевск, CN=Титова Светлана  
Владимировна,  
E=school1\_chp@samara.edu.ru  
мною рассмотрен этот документ  
14 24 87 32 7f b5 83 ca aa 51 0f  
f6 46 9f d9 e1 3e 91 48 8a  
2023.05.31 10:04:43+04'00'

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы №1  
имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской  
городского округа Чапаевск Самарской Области  
Титова С.В.  
«31»\_\_\_05\_\_\_ 2023г.

## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**на тёплый период**

**(весенне-летний)**

структурного подразделения детского сада № 8

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

Самарской области средней общеобразовательной школы №1 городского округа Чапаевск Самарской Области

г.о. Чапаевск 2023 г

# 1 день

ЗАВТРАК	Выход		Ясли					Сад					№ техн. карты
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>Макаронны отварные с маслом и сахаром</b>	110	130	8,25	12	28,5	230,51	1.125	10	16	38	250,02	0	25
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	10
2-ЗАВТРАК													
<b>Сок фруктовый</b>	150	150	0.5	0.1	15.1	90	2	0.5	0.1	15.1	90	2	5
ОБЕД													
<b>Суп с рыбными консервами</b>	180	200	6.89	6.72	11.47	233.8	7.29	8.61	8.4	14.34	267.25	9.11	41
<b>Картофель отварной запечённый с маслом</b>	120	130	3.53	6.8	15.86	230	25.2	7	9.4	23.6	262	37	73
<b>Ясли рыба,сад-колбаса</b>	50	50	9.41	1.86	3.57	81.97	0.37	10.88	2.49	4.76	109.3	0.5	21/30
<b>Хлеб ржаной,пшеничный</b>	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
<b>Компот с/ф</b>	170	200	0.23	0.01	18.28	99.57	0.21	0.31	0.01	24.37	120.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
<b>Яйцо</b>	40	40	5	4,6	0,28	80	0	5	4,6	0,28	80	0	20
<b>Бутерброд с повидлом</b>	20/15	30/15	3.74	0.6	28.98	75.2	0	4.53	0.7	33.91	85.8	0	2
<b>Чай</b>	150	200	0,5	2.3	10.5	80.8	4.5	0,5	3.1	16	90.06	6	4
<b>Итого за день</b>	1240	1447	49,02	45,48	190,33	1567,22		61,4	59,49	224,04	1800,21		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 2 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша молочная ячневая</b>	150	200	4.95	6.75	27	240.28	0.6	6.58	9.0	26.12	287.04	0.9	91
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
<b>Какао с молоком</b>	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	7
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Фр.напиток(сок)</b>	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	5
<b>ОБЕД</b>													
<b>Суп гороховый на к/к/б</b>	180	200	4.46	4.6	7.9	210	7.48	6,95	5.13	10.53	250	9.98	48
<b>Гуляш из мяса кур</b>	70	80	10.11	9.59	5.17	134.98	0.6	12.64	10.49	6.47	168.73	0.8	78
<b>Отварная гречка</b>	100	120	5	4	27	180	6	5	5	32	220		90
<b>Свежие овощи</b>	25	25	0.	0	0	5	3,5	0	0	0	5	3,5	2
<b>Хлеб ржаной,пшеничный</b>	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
<b>Компот с/ф</b>	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Винегрет</b>	120	150	1.61	8.19	9,4	120.51	17	2.09	9,7	10.92	150.96	19	99
<b>Чай</b>	150	200	0	0.3	16.5	80.8	4.5	0	0,3	18	90.06	6	4
<b>Хлеб</b>	20	30	4.74	0.6	28.98	45.2	0	5.53	0.7	33.91	67.8	0	71
<b>Итого за день</b>	1410	1697	43,02	47,34	182,58	1548,51		54,57	58,43	239,58	1872,01		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

### 3 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша геркулесовая молочная</b>	150	200	4.99	8.24	16.98	162.33	0.67	6.66	10.99	22.64	216.44	0.9	84
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	20/5	25/7	1.58	5.24	19.81	103.87	0	2.34	7.76	24.53	199.1	0	1
<b>Кофе с молоком</b>	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Кисломолочный напиток</b>	150	150	4	4,5	6	85		4	4,5	6	85		14
<b>Вафли</b>	50	50	1,4	1,7	38,6	175	1,4	1,7	38,6	175	1,4		607
<b>ОБЕД</b>													
<b>Салат из кукурузы</b>	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	75
<b>Солянка на к/к/б со сметаной</b>	180	250	10	9	3	138	3.2	12	10	4	185.8	4.3	68
<b>Суфле из отварной курицы</b>	120	150	25	21.48	5.28	283.2	0.85	31.35	26.86	6.6	354.9	01.0 6	413
<b>Хлеб ржаной,пшеничный</b>	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
<b>Компот с/ф</b>	170	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Кисель</b>	150	200	0	0	14.7	89	21.5	0	0	19.6	106	30	8
<b>Ватрушка с творогом</b>	70	80	4.7	9.6	20.6	233	0.1	5.9	10.8	26.37	272.4	0.17	90
<b>Итого за день</b>	1275	1532	59,34	65,17	152,6	1462,07		73,39	79,32	193,12	1828.72		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 4 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша молочная рисовая</b>	150	200	5.07	7.8	29.4	198.7	0.6	6.76	10.42	34.87	224.5	0.9	85
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
<b>Какао с молоком</b>	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Фр.напиток из лимона</b>	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	77
<b>ОБЕД</b>													
<b>Борщ со сметаной на кур/б</b>	180	200	1.6	1.41	10,6	99	0.03	2.22	1.88	13.98	115	4.58	56
<b>Рыба тушёная с овощами</b>	120	150	2.34	4	15.85	118.07	0.17	4.14	4.67	18,5	122.75	0.2	30
<b>Хлеб ржаной пшеничный</b>	60	70	4.74	0.6	18.98	135.6	0	5.1	0.7	23.81	168.2	0	70,71
<b>Картофельное пюре</b>	110	130	2	4,16	16	120		2,5	4,19	18	140		63
<b>Компот с/ф</b>	170	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
<b>Соленый огурец</b>	25	25	0	0	0	10		0	0	0	10		
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Омлет</b>	80	100	5.05	13.58	2,5	156	0.12	9.85	15.06	3.2	205	0.12	110
<b>Хлеб</b>	20	40	6	0.3	14.9	50.0	0	7.1	0.82	15.9	73	0	71
<b>Чай</b>	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	7
<b>Итого за день</b>	1345	1722	46,18	47,24	159,03	1215,36		63,19	58,64	208,63	1607,63		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 5 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша кукурузная молочная</b>	150	200	5,07	7.81	19.39	168.7	0.68	6.76	10.41	25.86	224.54	0.9	18
<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b>	25.05.15	25.05.15	4,38	7.7	9.24	125.6	0.21	6,47	11.38	13.66	185.7	0.31	12
<b>Какао с молоком</b>	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	7
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Фр.Напиток(сок,фрукты)</b>	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	5
<b>ОБЕД</b>													
<b>Суп с фрикадельками на к/к/б</b>	1800	200	7.84	6.04	20.36	165.46	0	8.72	6.72	22.62	183.84	0	40
<b>Овощное рагу с мясом кур</b>	180	200	11	10	5,6	212.5	19	15,4	12,3	7,8	254.5	21	73
<b>Хлеб ржаной ,пшеничный</b>	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
<b>Компот с/ф</b>	170	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
<b>Свежие овощи</b>	30	30											2
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Ленивые вареники с маслом</b>	110	130	14	12	19,6	254,5		14,6	12,6	20,5	264,6		45
<b>Хлеб</b>	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	71
<b>Чай</b>	150	200	1	2.3	10.5	39.8	4.5	1	3.1	14	53.06	6	7
<b>Итого за день</b>	1395	1715	62,5	53,65	169,64	1332,28		74,49	66,67	208,44	1681,9		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 6 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша молочная манная</b>	150	200	5.74	7.63	23.75	200.37	0.67	6.22	10.18	66.34	223.16	0.9	83
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
<b>Кофейный напиток</b>	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	3
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Сок</b>	150	150	0.5	0.1	15.1	90	2	0.5	0.1	15.1	90	2	5
<b>ОБЕД</b>													
<b>Щи на тушёном мясе</b>	180	200	1.68	1.34	7.38	189.2	19.74	2.1	1.68	9.22	221.65	36.12	50
<b>Салат из лука</b>	40	40	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	11
<b>Вермишель отварная</b>	100	120	5	4	27	180	6	5	5	32	220	100	79
<b>Ясли-рыба,сад-колбаса</b>	50	50	9.41	1.86	3.57	81.97	0.37	10.88	2.49	4.76	109.3	0.5	21/30
<b>Хлеб ржаной,пшеничный.</b>	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
<b>Компот с/ф</b>	170	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Чай</b>	150	200	9	2.3	9.7	36,96	15	12	3	13	49,28	6	4
<b>Булочка Веснушка</b>	70	90	2.89	3.26	20.3	136.92	0.14	3.72	4.2	26.1	155.47	0.18	84
<b>Итого за день</b>	1145	1552	45,92	33,89	136,92	1530,08		55,3	44,22	264,85	1769,14		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 7 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша кукурузная молочная</b>	150	200	17.25	12	28	160.5	0.67	23	16	38	214	0.9	18
<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b>	20.05.1 5	25.05.1 5	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	12
<b>Какао с молоком</b>	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	5
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Фр.Напиток(сок,фрукты)</b>	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	5
<b>ОБЕД</b>													
<b>Суп вермишелевый со сметаной на к/к/б</b>	180	200	2.53	1.9	15.24	214.74	7.2	3.22	2.37	25.3	248.42	9.12	51
<b>Котлеты из мяса кур рубленные.</b>	70	80	11,2	2,36	9,33	110		12,5	3,4	10,33	120		305
<b>Отварная перловка</b>	110	120	3	0,3	2	110		4	0,5	3	120		166
<b>Хлеб ржаной ,пшеничный</b>	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
<b>Компот с/ф</b>	170	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
<b>Свежие овощи</b>	25	25	0.	0	0	5	3,5	0	0	0	5	3,5	2
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Творожный пирог</b>	100	100	17	12	17	247	0,24	17	12	17	247	0,24	42
<b>Хлеб</b>	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	70
<b>Чай</b>	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
<b>Итого за день</b>	1355	1430	80,05	43,8	176,05	1392,59		96,47	55,29	223,29	1671,38		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016



## 8 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша молочная Дружба</b>	150	200	5,07	7.81	19.39	268.7	0.68	6.76	10.41	25.86	294.54	0.9	86
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	10
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	20/5	25/5	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Кисломолочный напиток</b>	150	150	4.8	3.84	5	90	0.6	4.8	3.84	5	90	0.6	14
<b>ОБЕД</b>													
<b>Салат из горошка</b>	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	74
<b>Свекольник со сметаной к/кур/б</b>	180	200	3.42	2.08	20	223.94	11.5	3.81	2.32	22.23	287.72	11.5	65
<b>Рыба тушёная под омлетом</b>	120	130	9,6	12,8	18,6	190,6	2	10,3	13,6	19,8	210,8	2	93
<b>Хлеб ржаной ,пшеничный.</b>	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70.71
<b>Компот из с/ф</b>	170	200	0.15	0	15.57	91.65	7.2	0.2	0	20.76	112.2	9.6	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	150	200	3.99	5.25	18.98	162.33	0.67	6.66	7	25.64	216.44	0.9	81
<b>Хлеб</b>	20	40	6	0.3	14.9	55.0	0	7.1	0.82	15.9	55.2	0	71
<b>Чай</b>	150	200	1	1	6	65.8	4.5	1	1	8	84.06	6	4
<b>Итого за день</b>	1335	1600	45,5	46,47	170,51	1555,39		55,2	52,65	217,15	1879,24		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 9 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша пшеничная молочная</b>	150	200	5,07	7.81	19.39	188.7	0.68	6.76	10.41	25.86	224.54	0.9	49
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	20/5	25/5	2.58	8.24	15.81	113.87	0	2.84	9.76	19.53	139.1	0	1
<b>Какао с молоком</b>	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	5
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Фр.напиток из лимона</b>	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	2,5	77
<b>ОБЕД</b>													
<b>Суп Харчо на кур/б</b>	180	200	2.8	2.65	7.64	215.83	7.41	3.74	3.54	10.18	257.78	9.88	72
<b>Капуста тушеная с мясом кур.</b>	180	200	3	6	17	180	34	4	7	19	210	34	55
<b>Свекла отварная</b>	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	118
<b>Хлеб ржаной ,пшеничный</b>	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
<b>Компот с/ф</b>	170	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Кисель</b>	150	200	0	0	10.5	60.8	15	0	0	15	80	15	8
<b>Хлеб</b>	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	71
<b>Сочник с творогом</b>	60	70	4.7	9.6	20.6	133	0.1	5.9	10.8	26.37	172.4	0.17	352
<b>Итого за день</b>	1365	1940	32,93	43,05	196,6	1445,68		41,18	52,01	244,04	1842,04		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 10 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша молочная Ассорти</b>	150	200	5.07	7.8	19.4	168.7	0.67	6.76	10,4	25,87	224	0.9	102
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	10
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Молоко.</b>	150	200	4	4	8	85	2	6	5	10	113	2,7	34
<b>Печенье</b>	20	20	5	6	1	42		5	6	1	42		609
<b>ОБЕД</b>													
<b>Суп овощной с фасолью на кур/б</b>	180	200	2.1	1.72	16.9	134.26	4.24	4.37	2.15	21.12	182.8	5.3	58
<b>Картофель тушёный с мясом кур.</b>	180	200	2	5	9	230,5	3	3	6	10	260,7	3	77
<b>Свежие овощи</b>	25	25	0.	0	0	5	3,5	0	0	0	5	3,5	2
<b>Хлеб ржаной,пшеничный</b>	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
<b>Компот из с/ф</b>	170	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Яйцо отварное</b>	40	40	8	6	14	80	1	8	6	14	80	1	20
<b>Пицца Детская</b>	100	100	10	6	33	230	2	10	6	33	230	2	448
<b>Чай</b>	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
<b>Итого за день</b>	1400	1480	56,28	49,31	185,16	1386,03		69,4	59,31	223,43	1600,44		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

# 11 день

ЗАВТРАК	Выход		Ясли					Сад					№ техн.карты
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>Каша манная молочная</b>	150	200	9	12	28,5	166,51	1.12	13	16	38	222,02	0	83
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	20/5	25/7	1.58	6.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
<b>Кофейный напиток</b>	150	200	4.65	5.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	111
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Сок</b>	150	150	0.5	0	10.1	46	2	0.5	0	10.1	46	2	5
<b>ОБЕД</b>													
<b>Суп с рыбными консервами</b>	180	200	6.89	6.72	11.47	153.8	7.29	8.61	8.4	14.34	171.25	9.11	41
<b>Салат из лука</b>	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	11
<b>Гороховое пюре</b>	130	150	10.58	8.5	40.99	291.09		17.09	10.2	49.19	349.3		161
<b>Котлета рыбная любительская</b>	60	80	13.41	1.86	3.57	81.97	0.37	17.88	2.49	4.76	149.3	0.5	351
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
<b>Хлеб ржаной</b>	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
<b>Компот с/ф</b>	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Салат из картофеля с зелёным горошком</b>	100	120	2.16	3.67	15.39	123.05	19.2	2.88	4.89	20.52	137.04	25.7	25
<b>Хлеб</b>	20	30	1,32	0.21	10.31	49.8	0	5.53	0.7	33.91	67.8	0	70
<b>Чай</b>	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
<b>Итого за день</b>	1345	1662	62,46	50,27	188,75	1401.56	39,4	7,52	63,43	270,31	1806,51	48,98	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 12 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша ячневая молочная	150	200	17.25	12	28	165.5	0.67	20	16	38	224	0.9	91
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
Кисломолочный напиток	100	120	4	3.2	4,1	67	0,5	4.8	3.84	5	80	0.6	14
<b>ОБЕД</b>													
Борщ на к/кур/ б со сметаной	180	200	1.46	1.6	15.9	82.5	7.48	1.95	2.13	20.53	127	9.98	56
Тефтели мясо -крупяные	80	100	10.11	7.59	10.17	134.98	0.6	11.64	9.49	16.47	168.73	0.8	286
Соус томатный	30	30	0.6	1.5	4.9	45.9	1.1	0.6	1.5	4.9	45.9	1.1	462
Овощи свежие	30	50	0,3	2,1	1	25,6	6,3	0,5	3,5	1,6	42.68	11	2
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
Яйцо	40	40	5,08	4.6	0.28	63	0	5,08	4.6	0.28	63	0	20
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Пирожок с капустой	100	100	6.83	9.9	44.48	249	1.31	6.83	9.9	44,48	249	1.31	562
<b>Итого за день</b>	<b>1225</b>	<b>1542</b>	<b>63,73</b>	<b>55,14</b>	<b>176,97</b>	<b>1261,62</b>	<b>24,4</b>	<b>84,33</b>	<b>68,81</b>	<b>230,47</b>	<b>1624.31</b>	<b>34,36</b>	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 13 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша кукурузная молочная	150	200	17.25	12	32.5	206.51	0	23	16	43	222.02	0	18
Бутерброд с маслом, сыром	35	45	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.31	12
Кофе с молоком	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	10
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
Напиток лимонный	150	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	77
<b>ОБЕД</b>													
Суп гороховый на к/кур/б	180	200	1.66	1.83	12.1	167,22	3.2	20	2.44	16.1	185.8	4.3	48
Картофельное пюре	120	150	2,6	3.74	10.43	99.12	2.5	3.01	4.68	15.04	123.9	3.13	63
Гуляш из мяса кур	70	80	11.3	8.5	0	121.66	0	13.56	10.2	0	146	0	78
Салат из зелёного горошка	50	50	0,48	2,59	3,125	41,8	5,5	2,18	4,152	5	66,88	8,8	74
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
Сырник из творога	100	120	17.3	11.9	18.2	240	1.49	21,5	15	24.8	300	2.13	43
Соус сметанный сладкий	30	30	1.36	1.92	2.56	45.3	0.1	1.36	1.92	2.56	45.3	0.1	
Чай	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	4
<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>1755</b>	<b>64</b>	<b>46,35</b>	<b>169,81</b>	<b>1393,33</b>	<b>26,6</b>	<b>64,77</b>	<b>75,86</b>	<b>210,27</b>	<b>1842,7</b>	<b>36,8</b>	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 14 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша пшённая	150	200	5.07	10.8	20.4	168.7	0.6	6.76	16.42	26.87	224.5	0.9	83
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
Кисель	150	200	0	0	14.7	60	21.5	0	0	19.6	80.7	30	8
<b>ОБЕД</b>													
Су с вермишелью на кур/б	180	200	1.6	2.41	13.49	67.35	0.03	2.22	3.88	15.98	111.79	4.58	51
Салат из свеклы с чесноком растит. маслом	80	100	0.83	3.54	4.25	51.76	2.4	1.16	4.96	5.95	92.47	3.36	54
Каша перловая рассыпчатая	130	150	3.64	3.8	26.3	144.72	0,74	4.2	4.39	30.89	196.99	1.01	166
Рыба запечённая с овощами	60	80	8.17	5.47	5.83	96	0.48	10.89	7.96	7.78	138	0.64	30
Соус томатный	30	30	0.6	1.5	4.9	35.9	1.1	0.6	1.5	4.9	35.9	1.1	462
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	4
<b>ПОЛДНИК</b>													
Омлет	60	80	4,71	6.44	3.92	75	0.13	6.28	7.25	4.56	105	0.13	110
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>1782</b>	<b>48,65</b>	<b>45,91</b>	<b>180,15</b>	<b>1501,88</b>	<b>32,7</b>	<b>66,61</b>	<b>65,02</b>	<b>228,77</b>	<b>1619,63</b>	<b>50,7</b>	

## 15 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша геркулесовая молочная</b>	150	200	4.99	8.24	19.98	182.33	0.67	6.66	10.99	22.64	216.44	0.9	84
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
<b>Кофе с молоком</b>	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Фрукты (, фруктовый напиток)</b>	100	100	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	5
<b>ОБЕД</b>													
<b>Харчо на к/кур/б</b>	180	200	7.84	6.04	25.36	165.46	0	8.72	6.72	32.62	183	0	72
<b>Капуста тушёная с мясом кур</b>	150	180	9	7.5	7.36	212.5	19	10	8.2	10.8	254.5	21	55
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
<b>Хлеб ржаной</b>	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
<b>Компот с/ф</b>	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Макаронные изделия с тёртым сыром и сливочным маслом</b>	150	180	10.71	11.04	39.22	271.29	058	12.85	13.24	45.06	326.32	0.7	222
<b>Хлеб</b>	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	70
<b>Чай</b>	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
<b>Итого за день</b>	1265	1622	56	45,12	184,74	1344,38	50,2	71,87	56.82	236,9	1628,6	51,33	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А. -М.Дели плюс 2016



# 16 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Каша дружба	150	200	5.74	8.63	23.75	230.37	0.67	6.22	10.18	36.34	243.16	0.9	86
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.1	10.1	46	2	0.5	0.1	10.1	46	2	5
<b>ОБЕД</b>													
Щи на тушёном мясе со сметаной	180	200	2.68	2.34	7.38	109.2	19.74	3.1	3.68	9.22	131.65	16.12	50
Каша гречневая рассыпчатая	130	150	6.84	5.78	32.94	216.4	0	8.55	7,23	41.17	215.69	0	90
Колбасные изделия отварные	-	50	-	-	-	-	-	15.45	21.28	0.11	206.6	4,2	21
Рыба запеченная с овощами	80		8.17	6.47	5.83	96	0.48						30
Икра морковная	60	80	1.5	2.67	8.8	64.9	4.49	2.2	4	13.22	97.3	6.7	106
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
Кух	80	100	2.89	3.26	30.3	136.92	0.14	3.72	4.2	26.1	175.47	0.18	28
Чай	150	200	9	2.3	9.7	36,96	15	12	3	13	49,28	6	4
<b>Итого за день</b>	<b>1195</b>	<b>1532</b>	<b>55,37</b>	<b>40,85</b>	<b>186.13</b>	<b>1308,89</b>	<b>51,46</b>	<b>65,87</b>	<b>67,02</b>	<b>220,05</b>	<b>1714,47</b>	<b>42,23</b>	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 17 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.95	6.75	30	240.28	0.6	5.58	7,5	36.12	287.04	0.9	81
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.0	6.46	14.53	139.1	0	1
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	5.2	25.34	181.18	2.34	7
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
Кисломолочный напиток	100	130	5	3.2	4,1	67	0,5	6.8	3.84	5	80	0.6	14
<b>ОБЕД</b>													
Рассольник на мк./кур/ б	180	200	5.53	1.9	25.24	104.74	7.2	7.22	2.56	35.3	118.42	9.12	44
Плов с курицей	150	180	7,4	4,58	21,04	152,73	0	9,45	5,9	26,88	195,15	0	61
Овощи свежие	30	50	0,3	2,1	1	25,6	6,3	0,5	3,5	1,6	42.68	11	2
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
Омлет	60	80	5.05	10.58	15.35	156	0.12	7.85	11.6	20.2	205	0.12	110
Бутерброд с маслом, сыром	35	45	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.31	12
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>1587</b>	<b>50,63</b>	<b>49,45</b>	<b>172,33</b>	<b>1302,9</b>	<b>21,8</b>	<b>70,93</b>	<b>61,72</b>	<b>235,1</b>	<b>1747,07</b>	<b>31,0</b>	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 18 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
Запеканка из творога со сгущ. молоком	100	120	14.24	10.33	19.93	196.8	0.24	16.6	14.26	29.92	226.13	0.27	237
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.0	6.46	14.53	139.1	0	1
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
Фрукты (Напиток фруктовый)	100	100	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	5
<b>ОБЕД</b>													
Суп любительский на мк/кур/б	180	200	3.42	4.08	28	123.94	11.5	3.81	5.92	32.23	157.72	11.5	80
Голубцы ленивые	120	160	10.6	8.95	35.06	190.81.	15.0	14.14	14.08	40.04	228.67	1.63	37
Огурец солёный	30	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	33,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
Каша манная молочная	150	200	3.99	6.25	28.98	212.33	0.67	6.66	10,65	36.64	236.44	0.9	83
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
<b>Итого за день</b>	<b>1195</b>	<b>1532</b>	<b>48,55</b>	<b>41,63</b>	<b>189,86</b>	<b>1202,15</b>	<b>49,3</b>	<b>67,52</b>	<b>6,48</b>	<b>245,57</b>	<b>1509,94</b>	<b>46,4</b>	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 19 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша пшеничная молочная</b>	150	200	5,07	7.81	19.39	168.7	0.68	6.76	10.41	21	224.54	0.9	49
<b>Бутерброд с маслом, сыром</b>	35	45	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.	12
<b>Какао с молоком</b>	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Кисель</b>	150	200	0	0	14.7	60	21.5	0	0	19.6	80.7	30	8
<b>ОБЕД</b>													
<b>Свекольник на кур/б со сметаной</b>	180	200	2.8	4.65	9.64	65.83	7.41	3.74	3.54	10.18	87.78	9.88	65
<b>Макароны отварные</b>	150	180	4,69	6.48	25.03	183.81	0	5.9	8.11	27,1	129.76	0	79
<b>Рыба тушёная с овощами</b>	80	100	2.34	4	22.85	118.07	0.17	4.14	4.67	24.5	122.75	0.2	30
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
<b>Хлеб ржаной</b>	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
<b>Компот с/ф</b>	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Яйцо</b>	40	40	5,08	4.6	0.28	63	0	5,08	4.6	0.28	63	0	20
<b>Чай</b>	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	30	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70
<b>Кондитерское изделие</b>	20	20	0.87	0.99	43.25	106.2	0	0.87	0.99	43.25	106.2	0	607,6 1
<b>Салат картофельный с огурцами солёными</b>	80	100	1,18	4,97	8,24	84,09	10,2	1,58	6,22	10,2	105,12	12,7	41
<b>Итого за день</b>	1395	1785	46,27	49,2	239,15	1206.22	47,0	65,13	60,5	285,39	1767,73	62,8	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

## 20 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
<b>ЗАВТРАК</b>													
<b>Каша пшеничная молочная</b>	150	200	5.07	7.8	19.4	168.7	0.67	6.16	10,4	25,87	224	0.9	83
<b>Бутерброд с маслом</b>	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
<b>Кофе с молоком</b>	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
<b>2-ЗАВТРАК</b>													
<b>Напиток лимонный</b>	150	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	77
<b>ОБЕД</b>													
<b>Суп с клёцками на кур/б</b>	180	200	2.1	1.72	16.9	114.26	4.24	4.17	2.15	21.12	142.8	5.3	85
<b>Салат из горошка зелёного консервированного</b>	30	30	0,89	1,55	1,87	25,8	3,3	0,89	1,55	1,87	25,8	3,3	74
<b>Мясо отварное тушёное с картофелем</b>	180	200	6.53	10.8	15.86	230	25.2	6	14.4	23.6	262	27	77
<b>Хлеб пшеничный</b>	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	33,7	0.42	20,61	99,6	0	70
<b>Хлеб ржаной</b>	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,9	0,36	0,36	54,3	0,05	71
<b>Компот с/ф</b>	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
<b>ПОЛДНИК</b>													
<b>Салат из свёклы с черносливом</b>	80	100	1,25	4,14	15,72	105,2	6,91	1,57	5,18	19,66	131,5	8,64	28
<b>Хлеб</b>	20	20	4.74	0.6	28.98	135.6	0	4.74	0.6	28.98	135.6	0	70
<b>Сочник с творогом</b>	60	70	4.7	9.6	20.6	133	0.1	5.9	10.8	26.37	172.4	0.17	352
<b>Чай</b>	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
<b>Итого за день</b>	1365	1722	42.4	47.8	201,96	1392,96	61,4	77,35	61,52	264,15	1787,76	67,0	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016