

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МДОУ № 145

Клева Е. А. Клева



Генеральный директор ООО "Комбинат питания №1"



Зубавленко Н.С.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
<b>1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200	8,44	4,61	42,59	245,65	168
Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>13,47</b>	<b>12,22</b>	<b>71,23</b>	<b>448,75</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,07	56,62	33
Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	3,57	15,75	114,36	81
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,65	4,56	36,01	207,67	205
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>25,67</b>	<b>26,34</b>	<b>99,80</b>	<b>738,86</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	12.18
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,58</b>	<b>12,33</b>	<b>45,49</b>	<b>331,30</b>	
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога со сметаной	200	31,79	24,88	27,33	460,43	237
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>35,66</b>	<b>26,36</b>	<b>63,05</b>	<b>632,13</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 020</b>	<b>85,28</b>	<b>77,43</b>	<b>297,75</b>	<b>2 228,98</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	200	7,30	3,50	40,54	222,86	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,72	7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>17,10</b>	<b>11,22</b>	<b>81,72</b>	<b>496,29</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые порционнo	60	0,48	0,06	1,02	6,55	8.10
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	3,26	10,70	78,70	57
Плов из птицы	220	26,29	11,33	41,93	374,88	492
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,21	372
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>31,89</b>	<b>15,42</b>	<b>82,86</b>	<b>597,73</b>	
<b>Полдник</b>						
Кисель плодово-ягодный	200	0,02		28,75	115,09	648
Печенье	50	1,88	2,95	18,73	108,95	12.18
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>1,90</b>	<b>2,95</b>	<b>47,47</b>	<b>224,04</b>	
<b>Ужин</b>						
Суфле из рыбы	80	13,04	8,15	3,46	139,38	268/353
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46	520/3
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>480</b>	<b>20,18</b>	<b>14,79</b>	<b>61,18</b>	<b>458,53</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 080</b>	<b>71,85</b>	<b>45,16</b>	<b>292,44</b>	<b>1 863,61</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная	200	8,84	6,01	39,09	245,85	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,89	14,27	94,95	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>15,59</b>	<b>14,25</b>	<b>79,12</b>	<b>507,09</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	4,95	51,15	45
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	225	5,54	2,26	15,07	102,72	83/124
Печень, тушенная в соусе	80	13,49	9,09	7,51	165,80	439/512
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,21	40,02	251,39	508/3
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
<b>Итого за обед</b>	<b>745</b>	<b>32,53</b>	<b>21,23</b>	<b>108,92</b>	<b>756,85</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи с маслом 70/5гр.	75	6,14	9,84	31,13	237,67	733
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
<b>Итого за полдник</b>	<b>255</b>	<b>9,59</b>	<b>13,47</b>	<b>46,25</b>	<b>344,53</b>	
<b>Ужин</b>						
Зелёный горошек	15	0,47	0,03	0,98	6,04	8.18
Макароны, запеченные с сыром	205	9,98	8,88	53,53	333,91	207
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с лимоном	200	0,27	0,06	10,27	42,64	393
<b>Итого за ужин</b>	<b>455</b>	<b>14,46</b>	<b>10,41</b>	<b>90,47</b>	<b>513,44</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 070</b>	<b>73,07</b>	<b>59,54</b>	<b>342,94</b>	<b>2 199,85</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба "	180	5,66	3,59	30,41	176,62	278
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,72	7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>14,76</b>	<b>10,53</b>	<b>69,63</b>	<b>432,34</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,07	56,62	33
Рассольник ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64	76
Жаркое по-домашнему	220	21,56	22,75	24,80	390,19	276
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,21	372
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>27,75</b>	<b>30,60</b>	<b>72,66</b>	<b>677,06</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>3,89</b>	<b>8,07</b>	<b>40,55</b>	<b>250,41</b>	
<b>Ужин</b>						
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388
Рис отварной с овощами	150	3,72	5,51	37,12	212,90	315
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>17,21</b>	<b>12,68</b>	<b>81,38</b>	<b>508,49</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 960</b>	<b>64,51</b>	<b>62,07</b>	<b>282,40</b>	<b>1 946,24</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,69	6,09	19,25	154,57	93
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,22</b>	<b>14,27</b>	<b>58,17</b>	<b>410,01</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые порционнo	60	0,48	0,06	1,02	6,55	8.10
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Котлеты рубленые из птицы	70	12,82	3,93	6,93	114,37	305
Пюре гороховое	150	16,83	5,07	35,16	253,56	317
Соус сметанный	30	0,45	1,58	1,94	23,75	600
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>35,82</b>	<b>14,53</b>	<b>93,99</b>	<b>650,04</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	12,18
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,58</b>	<b>12,33</b>	<b>45,49</b>	<b>331,30</b>	
<b>Ужин</b>						
Омлет натуральный	110	10,94	17,04	2,01	205,10	215
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,19	1
Зеленый горошек	70	2,17	0,14	4,55	28,17	8,18
Молоко кипяченое	200	5,82	6,43	8,04	113,39	400
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>24,18</b>	<b>25,64</b>	<b>50,58</b>	<b>529,85</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 055</b>	<b>82,70</b>	<b>66,96</b>	<b>266,41</b>	<b>1 999,14</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Каллорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200	8,44	4,61	42,59	245,65	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>14,97</b>	<b>12,80</b>	<b>81,51</b>	<b>501,09</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,07	56,62	33
Суп картофельный с крупой	200	1,71	1,86	13,97	79,49	80
Гуляш из отварного мяса	80	11,17	11,82	3,44	164,83	277
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,65	4,56	36,01	207,67	205
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>23,08</b>	<b>22,52</b>	<b>99,85</b>	<b>694,39</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	12.18
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,58</b>	<b>12,33</b>	<b>45,49</b>	<b>331,30</b>	
<b>Ужин</b>						
Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком	200	21,86	18,59	34,10	391,16	240
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>25,73</b>	<b>20,07</b>	<b>69,82</b>	<b>562,86</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 855</b>	<b>74,26</b>	<b>67,90</b>	<b>314,85</b>	<b>2 167,57</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
<b>2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша манная молочная	200	7,30	3,50	40,54	222,86	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>14,53</b>	<b>12,47</b>	<b>81,42</b>	<b>496,01</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>	
<b>Обед</b>						
Салат Степной	60	0,90	6,11	4,80	77,80	25
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,31	1,93	16,65	93,18	82
Плов из птицы	220	26,29	11,33	41,93	374,88	492
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,41	398
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>33,42</b>	<b>20,22</b>	<b>98,75</b>	<b>710,67</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка творожная	50	6,09	2,97	26,53	157,17	483
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,92</b>	<b>9,40</b>	<b>34,57</b>	<b>270,57</b>	
<b>Ужин</b>						
Печень, тушенная в соусе	80	13,49	9,09	7,51	165,80	439/512
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46	520/3
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>480</b>	<b>20,63</b>	<b>15,72</b>	<b>65,24</b>	<b>484,95</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 075</b>	<b>81,28</b>	<b>58,60</b>	<b>299,18</b>	<b>2 049,22</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ СРЕДА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная молочная	200	8,84	6,01	39,09	245,85	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Сыр (порциями)	10	2,61	2,66	0,35	35,72	7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>17,94</b>	<b>12,95</b>	<b>78,31</b>	<b>501,57</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы соленые порционно	60	0,48	0,06	1,02	6,55	8.10
Борщ с капустой и картофелем	200	1,65	3,26	10,70	78,70	57
Котлеты рубленые	70	10,20	12,91	6,63	183,53	282
Соус сметанный	15	0,23	0,79	0,97	11,87	600
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,65	4,56	36,01	207,67	205
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Кисель плодово-ягодный	180	0,02		25,87	103,58	648
<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>21,52</b>	<b>22,18</b>	<b>97,90</b>	<b>677,30</b>	
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	200	5,82	6,42	9,43	118,83	400
Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	12.18
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,57</b>	<b>12,32</b>	<b>46,88</b>	<b>336,73</b>	
<b>Ужин</b>						
Омлет с картофелем	205	12,79	17,00	21,48	290,20	218
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	10,02	40,84	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>455</b>	<b>16,66</b>	<b>18,48</b>	<b>57,20</b>	<b>461,89</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 050</b>	<b>66,59</b>	<b>66,12</b>	<b>298,48</b>	<b>2 055,43</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептов
<b>2 НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГ</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200	8,17	3,48	43,87	239,47	168
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Какао с молоком	180	3,44	3,62	15,12	106,86	397
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>15,40</b>	<b>12,45</b>	<b>84,74</b>	<b>512,61</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукт свежий(яблоко)	200	0,78	0,78	19,21	87,02	368
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0,78</b>	<b>0,78</b>	<b>19,21</b>	<b>87,02</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	7,10	59,08	35
Рассольник ленинградский	200	1,86	3,43	13,58	92,64	76
Соус томатный	15	0,15	0,91	1,09	13,15	587
Биточки рыбные	80	9,32	4,89	7,54	111,41	388
Пюре картофельное	150	3,27	5,15	22,00	147,46	520/3
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из сушеных фруктов	180	0,38	0,02	24,67	100,38	375
<b>Итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>18,96</b>	<b>18,11</b>	<b>92,69</b>	<b>609,52</b>	
<b>Полдник</b>						
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
Булочка домашняя	50	3,77	8,04	30,53	209,57	469
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,60</b>	<b>14,47</b>	<b>38,57</b>	<b>322,97</b>	
<b>Ужин</b>						
Икра кабачковая	60	0,72	0,06	3,60	17,83	7.46
Птица , тушеная в соусе с овощами	230	16,61	3,54	24,36	195,74	302/355
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	10,05	41,46	392
<b>Итого за ужин</b>	<b>540</b>	<b>21,28</b>	<b>5,10</b>	<b>63,71</b>	<b>385,87</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 160</b>	<b>66,02</b>	<b>50,91</b>	<b>298,92</b>	<b>1 918,00</b>	



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калорийность,г	№ из сборника рецептур
<b>2 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба "	200	6,29	3,99	33,79	196,26	278
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,83	13,17	89,15	395
Масло (порциями)	5	0,04	3,90	0,05	35,44	6
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>12,82</b>	<b>12,18</b>	<b>72,71</b>	<b>451,70</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	399
<b>Итого за 2-й завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,18</b>	<b>18,18</b>	<b>77,94</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,78	3,12	5,20	52,00	22
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,57	3,28	7,56	66,03	67
Суфле из отварного мяса с рисом	80	17,45	17,14	3,80	239,26	279
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,21	40,02	251,39	508/3
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	1
Компот из свежих плодов	180	0,17	0,17	12,52	52,21	372
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>32,11</b>	<b>30,52</b>	<b>85,79</b>	<b>746,30</b>	
<b>Полдник</b>						
Крендель сахарный	50	3,95	8,20	30,84	212,96	460
Кефир	200	5,83	6,43	8,04	113,40	401
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,78</b>	<b>14,64</b>	<b>38,88</b>	<b>326,36</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из свеклы с черносливом	60	0,86	3,09	10,01	71,25	28
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5,94	7,03	38,67	241,67	151/354
Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,85	1
Кисель плодово-ягодный	180	0,02		25,87	103,58	648
<b>Итого за ужин</b>	<b>490</b>	<b>10,57</b>	<b>11,56</b>	<b>100,25</b>	<b>547,34</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 075</b>	<b>66,19</b>	<b>69,07</b>	<b>315,81</b>	<b>2 149,65</b>	

**ИТОГО ПО МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
Итого за весь период	727,60	614,40	2985,80	20382,40
Среднее значение за период	72,76	61,44	298,58	2038,24

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.г.Москва Дели принт 2011г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.