

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области  
«Детский сад № 16»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 16»

А.Н. Вискунова

20 23



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 16»**

(ЦИКЛИЧНЫЙ ПЕРИОД 2 НЕДЕЛИ)

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Утверждаю:  
Заведующая

Вискунова А.Н.

**Менюготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>							
ЗАВТРАК							
	Плов фруктовый	150	2,29	3,42	33,07	172,21	/1
	Хлеб с маслом	34	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,91	11,99	85,21	13/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>364</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>354</b>	
10 ЧАСОВ							
	Сок	125	0,63	0,13	12,63	54,13	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>125</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	
ОБЕД							
	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,60	3,82	/0
	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	5,61	14,17	15,11	210,33	15/2/1
	Биточки (котлеты) из мяса говядины, заг	60	6,64	6,13	7,32	111,01	16/8/1
	Пюре картофельное	80	1,51	2,59	10,29	70,51	37/7/2
	Капуста тушеная	50	1,29	1,88	5,58	44,48	380/2
	Киселек "Валитек"	180			11,84	47,38	/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	64,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>673</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>623</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Печенье	50	3,20	8,40	34,25	225,40	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>43</b>	<b>332</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1392</b>	<b>37</b>	<b>49</b>	<b>193</b>	<b>1363</b>	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	120	21,59	12,37	17,02	265,80	9/5/1
	Соус молочный сладкий	40	1,21	2,79	5,58	52,31	406/2
	Хлеб с маслом	34	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Какао с молоком	180	2,93	3,08	11,35	84,77	14/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>374</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	<b>500</b>	
10 ЧАСОВ							
	Банан	75	1,13	0,38	15,75	70,88	
	Сок	75	0,38	0,08	7,58	32,48	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>150</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>103</b>	
ОБЕД							
	Салат из белокочанной капусты с кукуруз	60	1,00	4,09	6,32	66,03	4/1/1
	Борщ со сметаной	200	1,85	4,93	11,30	96,86	2/2/1
	Печень по-строгановски	80	10,70	13,18	2,39	170,93	9/8/1

Утверждаю:  
Заведующая \_\_\_\_\_

Вискунова А.Н.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	5,38	5,70	24,46	170,70	44/3/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	64,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>718</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>72</b>	<b>640</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Тесто дрожжевое сдобное	45	3,76	3,91	22,42	139,80	1/12/1
	Фарш рыбный	32	11,72	2,50	0,45	71,15	22/12/1
	Чай с молоком	180	1,35	1,45	10,11	58,84	12/10/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>256</b>	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>33</b>	<b>270</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1498</b>	<b>70</b>	<b>58</b>	<b>177</b>	<b>1513</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша ячневая молочная с маслом сливс	200	5,35	5,85	27,27	183,16	14/4/1
	Хлеб с маслом и сыром	44	5,23	8,97	14,86	161,10	4/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	12,37	87,21	13/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>424</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>55</b>	<b>431</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Овощи свежие (порциями)	40	0,32	0,04	1,00	5,64	148/2
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,52	4,55	17,42	128,63	17/2/1
	Рыба жареная	80	14,80	2,86	2,76	96,02	5/7/1
	Омлет запеченный или паровой	100	15,35	19,45	2,22	245,24	2/6/1
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,38	0,07	11,46	48,05	7/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	64,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>668</b>	<b>40</b>	<b>28</b>	<b>62</b>	<b>659</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Батон нарезной	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	Повидло	12	0,05		7,80	31,39	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>222</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>31</b>	<b>215</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1414</b>	<b>62</b>	<b>52</b>	<b>156</b>	<b>1343</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	5,09	6,35	22,55	167,70	8/4/1
	Яйцо отварное	1	7,62	6,90	0,42	94,26	1/6/1

Утверждаю:  
Заведующая \_\_\_\_\_

Вискунова А.Н.

**Менюготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб с маслом	34	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Чай с молоком	180	1,35	1,45	10,11	58,84	12/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>365</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>48</b>	<b>418</b>	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	
ОБЕД							
	Горошек зеленый	40	2,02	1,53	3,35	35,22	1/1/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,98	3,13	12,21	84,92	20/2/1
	Суфле из мяса кур паровое	70	16,99	22,12	3,47	280,81	8/9/1
	Морковь тушенная	130	1,96	6,27	12,37	113,74	10/3/1
	Компот из сухофруктов	180	0,21	0,04	13,98	57,13	6/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	64,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>688</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>73</b>	<b>707</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Сырники из творога	80	14,76	8,77	17,75	209,03	6/5/1
	Молоко сгущенное	12	0,85	0,60	6,62	35,30	
	Какао с молоком	180	2,90	3,06	11,34	84,50	14/10/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>272</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>329</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1525</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>176</b>	<b>1541</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>						
ЗАВТРАК							
	Горошница	130	14,39	5,03	34,72	241,65	/1
	Хлеб с маслом и сыром	44	4,94	5,80	14,81	131,22	4/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	12,37	87,21	13/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>354</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>62</b>	<b>460</b>	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	
ОБЕД							
	Салат из свеклы с сухофруктами	50	0,76	4,54	10,36	85,28	29/2
	Суп картофельный с рыбой	180	4,09	1,66	7,14	59,90	119/2
	Макаронные изделия отварные	110	4,21	3,17	26,54	151,56	43/3/1
	Зразы или рулет из говядины	70	9,70	11,19	8,59	173,78	18/8/1
	Компот из кураги и изюма	180	0,29	0,01	18,65	75,89	4/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	

Утверждаю:  
Заведующая

Вискунова А.Н.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	64,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>658</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>99</b>	<b>682</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	Батон нарезной	30	2,31	0,90	15,03	77,46	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>180</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>192</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1392</b>	<b>53</b>	<b>40</b>	<b>212</b>	<b>1422</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша молочная ассорти (рис, гречка) с л	150	4,03	5,01	20,09	141,61	18/4/1
	Хлеб с маслом	34	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	12,37	87,21	13/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>364</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>47</b>	<b>326</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Сок	125	0,63	0,13	12,63	54,13	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>125</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>54</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокочанной капусты с растите	50	0,83	3,35	5,45	55,21	3/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1,75	4,57	12,32	97,28	11/2/1
	Суфле из печени	150	25,69	10,82	16,33	265,37	35/8/1
	Кисель	180	0,02		21,79	87,26	/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	64,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>628</b>	<b>33</b>	<b>19</b>	<b>83</b>	<b>640</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Молоко кипяченое	180	5,80	6,40	9,40	118,40	469/2
	Коржик молочный	60	4,28	7,40	39,77	242,79	547/2
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>49</b>	<b>361</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ</b>	<b>1357</b>	<b>53</b>	<b>44</b>	<b>192</b>	<b>1381</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из творога	120	21,59	12,37	17,02	265,80	9/5/1
	Соус молочный сладкий	40	1,05	2,14	6,52	49,59	406/2
	Какао с молоком	180	3,70	3,56	22,65	137,43	14/10/1
	Хлеб с маслом	34	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>374</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>61</b>	<b>550</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Сок	75	0,38	0,08	7,58	32,48	

Утверждаю:

Заведующая

Вискунова А.Н.

## Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>175</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов с растительны	50	0,38	3,05	1,18	33,60	14/1/1
	Свекольник со сметаной	180	1,67	4,49	11,63	93,47	5/2/1
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	12,36	13,19	2,81	179,44	12/8/1
	Картофельное пюре	150	3,28	4,80	22,69	147,03	3/3/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	64,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>708</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>66</b>	<b>589</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Батон с шоколадным маслом	36	2,40	4,62	16,15	115,76	/1
	Чай с молоком	180	1,35	1,45	11,11	62,83	12/10/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>27</b>	<b>179</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ</b>	<b>1473</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>171</b>	<b>1394</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>						
ЗАВТРАК							
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,40	
	Омлет запеченный или паровой	100	15,35	19,45	2,22	245,24	2/6/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	14,36	95,20	13/10/1
	Хлеб с сыром	40	4,91	2,90	14,76	104,78	3/13/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>24</b>	<b>29</b>	<b>34</b>	<b>493</b>	
10 ЧАСОВ							
	Апельсины	100	0,90	0,20	8,10	37,80	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы с маслом рас	50	0,74	3,05	4,31	47,60	20/1/1
	Суп картофельный с клецками	180	1,80	2,84	10,17	73,26	115/2
	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,90	2,05	6,70	92,87	9/7/1
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,98	3,76	30,97	169,59	205/2
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	40	0,82	2,12	2,75	33,27	405/2
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,67	75,42	496/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	64,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>718</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>627</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Сдоба обыкновенная	60	5,88	4,67	36,37	210,88	8/12/1
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>210</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>326</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1388</b>	<b>58</b>	<b>52</b>	<b>195</b>	<b>1483</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,23	4,34	22,67	146,67	5/4/1
	Хлеб с маслом и сыром	44	4,94	5,80	14,81	131,22	4/13/1
	Какао с молоком	180	3,70	3,56	22,65	137,43	14/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>374</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>60</b>	<b>415</b>	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	0,61	6,10	2,09	65,72	15/1/1
	Щи со свежей капустой со сметаной	180	1,42	2,61	5,96	52,96	6/2/1
	Плов из отварной птицы	180	13,44	17,91	30,93	338,65	375/2
	Киселек "Валитек"	180			11,84	47,38	/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	64,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>668</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	<b>78</b>	<b>640</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД							
	Пирожки из дрожжевого теста с капустой	60	4,58	3,81	18,43	126,28	811/2
	Чай	180	0,04	0,01	8,99	36,21	10/10/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>240</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>27</b>	<b>162</b>	
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1482</b>	<b>39</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>1305</b>	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с лапшой	200	3,66	4,17	13,15	104,71	21/2/1
	Хлеб с маслом	34	2,31	3,14	14,81	96,76	1/13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	14,36	95,20	13/10/1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>414</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>297</b>	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	<b>ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	
ОБЕД							
	Суп-пюре из картофеля	180	2,33	2,69	11,58	79,92	25/2/1
	Салат из свеклы с сухофруктами	50	0,71	3,04	9,98	70,06	29/2
	Гренки из пшеничного хлеба	30	2,28	0,24	14,76	70,32	143/2
	Бигус	180	18,09	16,88	8,21	257,05	329/2

Утверждаю:  
Заведующая

Вискунова А.Н.

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБДОУ "Детский сад № 16"

Приложение №8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,09	0,01	17,29	69,69	2/10/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	64,90	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>688</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>89</b>	<b>682</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛД</b>							
	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	182,95	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>230</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>290</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1532</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>197</b>	<b>1356</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>14453</b>	<b>538</b>	<b>503</b>	<b>1857</b>	<b>14102</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1445</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>186</b>	<b>1410</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>15</b>	<b>32</b>	<b>53</b>		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных учреждениях 1часть и 2 часть  
Методические рекомендации и технические документы.  
Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2011г
- 2 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Уральский  
региональный центр питания (г.Пермь) , 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.