

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 56 г. Апатиты  
\_\_\_\_\_ Круглова Н.Б./  
приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024



**Основное (организованное) меню № 1**

**МБДОУ №56 г. Апатиты**

**Возрастная категория: 1 -3 лет**

**Режим функционирования: 12 час**

**Сан Пин 2.3/2.4.3500-20**

**разд. VIII Особенности организации общественного питания детей**

## 1 день 1м

№ реп.	Блюда	Выхо	Б	Ж	У	Ккало Р	С	% Ккал
<b>Завтрак</b>								
281	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	6,7	8,4	27	212,9	2	
509	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	100	0,9	
2м	Бутерброд с повидлом	40	1,1	1,7	12,5	70,5		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>370</b>	<b>11,47</b>	<b>13,29</b>	<b>55,3</b>	<b>383,4</b>	<b>2,9</b>	<b>28,3</b>
<b>10 час.</b>								
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	2	4,4
<b>Обед</b>								
117								
142	Борщ с капустой и картофелем	150	1,6	4,1	8,3	75	7,2	
3876	Запеканка из печени с рисом	150	18,59	7,4	20,4	223	4,5	
494								
123	Хлеб	40	2,6	0,48	13,4	69,9	0	
521	Компот из св. плодов и ягод	150	0,44		25	23	1	
	<b>Итого обед</b>	<b>490</b>	<b>23,23</b>	<b>11,98</b>	<b>67,1</b>	<b>390,9</b>	<b>12,7</b>	<b>28,9</b>
<b>15 час.</b>								
530	Молочнокислый продукт пром.	150	4,2	3,3	6,1	71	0,9	5,2
<b>Ужин</b>								
103	Бутерброд с яйцом	35	4,7	6,9	14,6	100		
152	Запеканка капустная	150	6	9,9	16,8	200	32	
447	соус молочный	30	1,2	4,9		12		
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	45	0,6	
620	вафли	10	0,4	0,9	12	35	0,1	
126	Фрукты	95	0,8	0,25	12,4	56	10	
	<b>Итого ужин</b>	<b>470</b>	<b>13,1</b>	<b>22,85</b>	<b>67,05</b>	<b>448</b>	<b>42,7</b>	<b>33,1</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>52,7</b>	<b>51,52</b>	<b>208,8</b>	<b>1353,3</b>	<b>61,2</b>	

Тех. карты из "Сб. технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных оздоровительных учреждений" Пермь 2012 "

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Москва Дети плюс 2012

## 2 день 1м

№	Блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	% Ккал	
<b>Завтрак</b>									
323	Запеканка из творога	120	21,6	14,6	18,4	290	2,71		
480-	Соус из кураги (или яблок)	20	0,15	0,01	3	12,3			
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,1	0,02	14,9	51,5	0,7		
3	Бутерброд с сыром	40	1,6	2,7	19	95	0		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>25,45</b>	<b>17,3</b>	<b>55,3</b>	<b>450</b>	<b>3,41</b>	<b>29,3</b>	<b>100</b>
10 час.									
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	3	<b>3,9</b>	
<b>Обед</b>									
44	Салат из редьки с овощами	30	0,51	1,5	1,8	23,3	8,68		
170	Суп с крупой	150	1,4	3	9,4	65	6,5		
170-301	Тефтели мясные (2 вар), соус белый	50	10,4	8,7	13,7	181	0,3		
324	пюре из свёклы	110	2,5	2,5	10,1	89	5,2		
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,25	0,03	25,4	61	1,7		
123	Хлеб	40	2,6	0,48	13,4	69,9	0		
	<b>Итого обед</b>	<b>530</b>	<b>17,66</b>	<b>16,2</b>	<b>73,8</b>	<b>490</b>	<b>22,38</b>	<b>31,9</b>	
15 час.									
530	Молочнокислый продукт промыш.	150	4,2	3,3	6,1	71	0,9	<b>4,6</b>	
<b>Ужин</b>									
349	Рыба, запеченная в сметанном соусе	150	4,8	2,1	8	222	1,6		
121	Овощи натуральные солёные	27	0,3	0,02	0,8	4	1,3		
505	Чай с вареньем	150	0	0	11,4	22			
573	Булочка "Веснушка"	30	1,35	5	13,5	95	0,03		
125	Батон	20	2,28	0,27	10,9	65	0		
126п	Фрукты	95	0,8	0,25	12,4	55	10		
	<b>Итого ужин</b>	<b>472</b>	<b>9,53</b>	<b>7,74</b>	<b>57</b>	<b>466</b>	<b>12,93</b>	<b>30,3</b>	
	<b>ИТОГ</b>		<b>57,54</b>	<b>44,7</b>	<b>205</b>	<b>1537</b>	<b>42,62</b>		

Тех. карты из "Сб. технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных оздоровительных учреждений. Пермь 2012"

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Москва Дети принт 2012

### 3 день 1м

№	Блюда	Выхо	Б	Ж	У	Ккалор	С	%Кк	
<b>Завтрак</b>									
311	Омлет натуральный	100	8,7	13,3	2,35	164	0,6		
129	Икра кабачковая	55	0,6	2,5	3,8	39	2,6		
507	Чай с молоком	180	1,2	1,1	15,7	78,4	0,4		
	Бутерброд с маслом	35	0,9	3,3	7,68	66	0		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>370</b>	<b>12,5</b>	<b>19,58</b>	<b>28,7</b>	<b>347,4</b>	<b>3,6</b>	<b>24,7</b>	<b>100</b>
<b>10 час.</b>									
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	2	4,3	
<b>Обед</b>									
27	Салат овощной с яблоками	30	0,62	2,1	0,9	21	3,3		
158	Суп картоф. с бобовыми	150	2,3	2,3	8	84	4,8		
414	Кура отварная	60	9,4	7,2	0	150	0,5		
460	Соус белый основной	15	0,8	1	1	10,4			
441	Картофельное пюре	110	2,9	5,4	12	115	2,4		
533	Напиток из шиповника	150	0,5	0	17,3	71,18	35		
123	Хлеб	40	2,6	0,48	13,4	69,9	0		
	<b>Итого обед</b>	<b>525</b>	<b>17,42</b>	<b>15,48</b>	<b>48,9</b>	<b>521,48</b>	<b>46</b>	<b>37,1</b>	
<b>15 час.</b>									
530	Молочнокислый продукт	150	4,2	3,3	6,1	71	0,9	5,1	
<b>Ужин</b>									
200	Пудинг из моркови и яблок	150	3	5	20,6	150	2,5		
61	сливочное масло	5		2,1		33			
505	Чай с лимоном	150	0	0	11,44	46,8	1		
555	Ватрушка с творожным	50	2,48	4,33	15,62	120			
126п	Фрукты	95	0,86	0,25	12,4	56	9		
	<b>Итого ужин</b>	<b>450</b>	<b>6,34</b>	<b>11,68</b>	<b>60,06</b>	<b>405,8</b>	<b>12,5</b>	<b>28,9</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,16</b>	<b>50,14</b>	<b>157</b>	<b>1405,7</b>	<b>66</b>		
	<b>ИТОГО ***</b>		<b>40,94</b>	<b>50,74</b>	<b>158,1</b>	<b>1286,1</b>			

Тех. карты из ТСБ - технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий

для коллективных общепитательных учреждений. Пермь 2012 "

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных организациях" Москва, Добра принт 2012

4 день 1 меню

№ре	Блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккало	С	% Ккал	
<b>Завтрак</b>									
275	Каша "Дружба"	150	4	8,5	17	161,4	0,28		
509	Какао с молоком	180	3,1	3,19	15,8	100	1,3		
2	Бутерброд с джемом	25	1,1	1,7	12,5	70,9	0		
<b>Итого завтрак</b>		<b>355</b>	<b>8,2</b>	<b>13,39</b>	<b>45,3</b>	<b>332,3</b>	<b>1,58</b>	<b>23,1</b>	<b>100</b>
<b>10 час.</b>									
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	2	<b>4,2</b>	
<b>Обед</b>									
50	Салат из св. капусты и свёклы	30	0,7	2	1,54	39	8,68		
75	Рассольник домашний	180	1,6	4,5	12,39	96,6	2,5		
138а	Печень, тушеная в сметане	80	12,5	5,1	1,9	100	3,6		
188	Картофель отварной	110	1,4	4,8	11	94	4,4		
517	Кисель плодово-ягодный	150	1,1		20	68	0		
123	Хлеб	40	2,6	0,48	13,4	69,9	0		
<b>Итого обед</b>		<b>590</b>	<b>19,9</b>	<b>16,88</b>	<b>60,23</b>	<b>467,5</b>	<b>19,18</b>	<b>32,6</b>	
<b>15 час.</b>									
530	Молочнокислый продукт	150	4,2	3,3	6,1	70,9	0,9	<b>4,9</b>	
<b>Ужин</b>									
103	Бутерброд с яйцом	35	4,7	6,9	14,6	110			
155	Запеканка овощная	140	3	8,5	21,9	190	21,3		
471	Соус сахарный	20	0,1	1,5	3	86			
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,25	23	0,9		
115	Печенье	10	1,5	0,2	9	40	0,16		
126л	Фрукты	95	0,8	0,25	12,4	56	9		
<b>Итого ужин</b>		<b>450</b>	<b>10,1</b>	<b>17,35</b>	<b>72,15</b>	<b>505</b>	<b>31,36</b>	<b>35,2</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>36,28</b>	<b>51,02</b>	<b>196,98</b>	<b>1435,7</b>	<b>55,02</b>		

Тех. карта на "СБ. технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений - Пермь 2012"

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях" Москва Делта принт 2012

## 5 день 1м

№	Блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккало	С	% Ккал	
<b>Завтрак</b>									
282	Каша пшеничная молочная	150	5,8	7,4	27	200	1,1		
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	0,03	17,8	82	0,9		100
3	Бутерброд с сыром	30	2	2,6	12,9	86,4	0		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10,3</b>	<b>10,03</b>	<b>57,7</b>	<b>368,4</b>	<b>2</b>	<b>26,0</b>	
<b>10 час.</b>									
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	3	<b>4,2</b>	
<b>Обед</b>									
1	Салат витаминный	30	0,34	3,12	3,79	42	8,68		
154	Щи из св. капусты	180	1,1	4	4,4	62	7,8		
356	Биточки рыбные	60	2,3	5	4,8	80,6	0,4		
464	соус белый на рыбном бульоне	10	1,7	2,2	2,5	9,3			
442	Картофельное пюре с	100	2,2	4,06	7,3	96,34	2,5		
522	Компот смесь сухофруктов	150	0,68		21,1	38,8	2		
123	Хлеб	30	2,6	0,48	13,4	69,9	0		
	<b>Итого обед</b>	<b>550</b>	<b>13,2</b>	<b>19,13</b>	<b>67,49</b>	<b>464,9</b>	<b>21,4</b>	<b>32,9</b>	
<b>15 час.</b>									
530	Молочнокислый продукт пром.	150	4,2	3,3	6,1	71	0,9	<b>5,0</b>	
<b>Ужин</b>									
339	Лашевник с творогом	130	15	7,09	19	220	0,12		
493	сгущенное молоко	20	2,07	2,3	0,8	60			
506а	Чай со смородиной	150	0	0	10,2	45	1,8		
116	Гренки из пшеничного хлеба	15	2,28	3	6,2	69,1	0		
126п	Фрукты	95	0,8	0,25	12,4	56	10		
	<b>Итого ужина</b>	<b>410</b>	<b>20,15</b>	<b>12,64</b>	<b>48,6</b>	<b>450,1</b>	<b>11,9</b>	<b>31,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>48,55</b>	<b>45,2</b>	<b>193,1</b>	<b>1414</b>	<b>39,2</b>		

Тех. карты из "С.Б. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений - Июнь 2012."

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях." Москва, Дельта принт 2012.

## 6 день 1м

№ рец	Блюда	Выхо	Б	Ж	У	Ккало	С	% Ккал	
<b>Завтрак</b>									
279	Каша молочная пшеничная	150	5,3	5,4	27,3	182,8	1		
7	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,7	78,4	0,4		
101	Бутерброд с маслом	30	1,9	2,9	21	122	0		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8,5</b>	<b>9,42</b>	<b>64</b>	<b>383,2</b>	<b>1,4</b>	<b>27,3</b>	<b>100</b>
<b>10 час.</b>									
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	3	4,3	
<b>Обед</b>									
33	Салат " Степной"	30	0,5	3,2	3	32	3		
150,2	Суп картофельный с клецками	180	2,3	3,3	11,4	99	6,2		
381,	Бифштекс рубленый паровой,	60	10,15	8,3	0,12	115	0,1		
447	соус молочный к блюдам	10							
435	Капуста тушеная	100	2,11	3,43	33,04	68,46	16		
521	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,27		20,8	81	2,07		
123	Хлеб	30	2,6	0,48	13,4	69,9	0		
	<b>Итого обед</b>	<b>550</b>	<b>18,03</b>	<b>18,71</b>	<b>81,76</b>	<b>465,4</b>	<b>27,4</b>	<b>33,2</b>	
<b>15 час.</b>									
530	Молочнокислый продукт пром.	150	4,2	3,3	6,1	71	0,9	5,1	
<b>Ужин</b>									
206	Макаронные изделия отварные с сыром	150	9,3	10	22,7	218	0,06		
506	Чай с лимовом	150	0	0	11,7	28	4,9		
279a	кекс "Здоровье"	20	1	4,5	8,5	120	0,3		
126	Фрукты	95	0,8	0,25	12,4	56	10		
	<b>Итого ужин</b>	<b>415</b>	<b>11,1</b>	<b>14,75</b>	<b>55,3</b>	<b>422</b>	<b>15,3</b>	<b>30,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,53</b>	<b>46,28</b>	<b>220,4</b>	<b>1402</b>	<b>47,9</b>		

Тех. карта из "СБ: технологические нормативы рецептур блюд и кулинарных изделий"

для дошкольных образовательных учреждений - Пермь 2012 "

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в

дошкольных учреждениях " Москва Дети проект 2012

## 7 ДЕНЬ

1м

№	Блюда	Высо	Б	Ж	У	Ккало	С	% Ккал	
<b>Завтрак</b>									
329	Пудинг из творога запеченый	120	17,9	11,9	27,6	227	0,3		
452	Соус молочный сладкий	25	0,75	1,8	3,9	30,3	0,18		
509	Какао с молоком	150	3,15	2,7	13	80	1		
2	Бутерброд с джемом	25	1,1	1,7	12,5	70,9	0		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>320</b>	<b>22,9</b>	<b>18,1</b>	<b>57</b>	<b>408,2</b>	<b>1,48</b>	<b>30,1</b>	<b>100</b>
<b>10 час.</b>									
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	2	4,4	
<b>Обед</b>									
120	Овощи натуральные	30	0,35		1,2	10	20		
184	Суп карт. с мясн. фрикадельками	180	1,6	5,74	12,39	82	1,01		
397	Суфле из отварной говядины	60	6,2	5,6	16,7	140	0,13		
6	со сливочным маслом	3	0,03	2,4	0,04	22			
324	Пюре свекольное	90	0,8	2,3	8,8	69,81	7,4		
526	Компот из плодов сушеных	150	0,24	0,15	10,4	47,9	2		
123	Хлеб	30	2,5	0,48	13,4	69,9	0		
	<b>Итого обед</b>	<b>543</b>	<b>11,82</b>	<b>16,67</b>	<b>62,93</b>	<b>441,61</b>	<b>30,5</b>	<b>32,6</b>	
<b>15 час.</b>									
530	Молочнокислый продукт пром.	150	4,2	3,3	6,1	71	0,9	5,2	
<b>Ужин</b>									
358	Фрикадельки рыбные	80	13,7	2,1	6,98	80	0,32		
330	пюре из овощей	80	2,4	2,9	11	60	4,4		
455	Соус сметанный натуральный	10	0,3	1,9	0,7	21	0,2		
506а	Чай со смородиный	150	0,36	0	7	30,2	1,8		
584	Сдоба обыкновенная	40	3,3	2,2	23	128			
126п	Фрукты	95	0,8	0,25	12,4	56	9		
	<b>Итого ужин</b>	<b>375</b>	<b>9,55</b>	<b>22,92</b>	<b>58,66</b>	<b>375,2</b>	<b>15,4</b>	<b>27,7</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,17</b>	<b>61,09</b>	<b>197,9</b>	<b>1356</b>	<b>50,3</b>		

Тех. карты из "СБ. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных и общеобразовательных учреждений. Пермь 2012"

"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях" Москва Делта принт 2012



## 8 день 1м

№ реп.	Блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккало Р	С	%	
								Ккал	
<b>Завтрак</b>									
314	Омлет с пшениной кашей	160	12,6	17,3	16,9	284	0,18		
514	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,05	17,82	81,5	0,7		
1	Бутерброд с маслом	35	3,09	3,96	19,93	119,4	0		
<b>Итого завтрак</b>		<b>375</b>	<b>18,2</b>	<b>21,81</b>	<b>54,65</b>	<b>484,9</b>	<b>0,88</b>	<b>34,6</b>	<b>100</b>
<b>10 час.</b>									
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	2	4,3	
<b>Обед</b>									
33	Салат сезонный	30	0,4	0	2,9	16	4,6		
157	Суп из разных овощей	150	1,6	5,1	8,64	64,3	8,7		
422	Котлета (из курицы) припущ.	50	6,6	10,4	5,5	126,3	0,13		
467	Соус паровой	20	0,3	1,6	1,6	20			
441	Картофельное пюре	90	2	2,3	20,18	123,4	0,14		
533	Напиток из шиповника	150	0,44		5,85	36	30		
123	Хлеб	30	2,6	0,48	13,4	69,9	0		
<b>Итого обед</b>		<b>520</b>	<b>13,94</b>	<b>19,88</b>	<b>69,57</b>	<b>439,9</b>	<b>39</b>	<b>31,4</b>	
<b>15 час.</b>									
530	Молочнокислый продукт промышл.	150	4,2	3,3	6,1	71	0,9	5,1	
<b>Ужин</b>									
153	Запеканка морковная	95	0,3	4,7	7,8	33,75	1,5		
559	Оладьи с вареньем	85	3,4	4,8	28	180	0,06		
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	54,1	0,9		
115	гренки из пшенич. хлеба	10	0,8	0,1	4,7	23			
126п	Фрукты	95	0,8	0,26	12,4	56	10		
<b>Итого ужина</b>		<b>465</b>	<b>5,3</b>	<b>9,86</b>	<b>66,4</b>	<b>346,85</b>	<b>12,5</b>	<b>24,7</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>42,34</b>	<b>54,95</b>	<b>209,9</b>	<b>1402,7</b>	<b>55,2</b>		

Тех. карты из "Сб. технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Пермь 2012"

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Москва Дети принт 2012

## 9 день 1м

№	Блюда	Высо	Б	Ж	У	Ккало	С	% Ккал
<b>Завтрак</b>								
280	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,7	5,3	27,8	180	0,9	
507	Чай с молоком	180	1,3	1,12	15,7	78	0,4	
104	Бутерброд с сыром	25	1,1	1,7	6,5	71	0	
<b>Итого завтрак</b>		<b>355</b>	<b>7,1</b>	<b>8,12</b>	<b>12,5</b>	<b>329</b>	<b>1,3</b>	<b>24,8</b>
<b>10 час.</b>								
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	2	4,5
<b>Обед</b>								
68	Салат из свёклы с зелёным горошком	30	0,5	1,9	2,6	30	4,22	
76	Рассольник ленинградский	150	2,3	7,09	15,6	91,2	3,3	
387	Запеканка картофельная с печенью	120	7,6	3,9	20,4	147	4,2	
446	Соус молочный для запекания	10	0,3	0,9	1	14,3	2	
517	Кисель из концентрата плодово-	150	1,1	0,03	21,7	91	0	
Хлеб		40	1,98	0,36	1,26	54	0	
<b>Итого обед</b>		<b>500</b>	<b>13,28</b>	<b>12,28</b>	<b>59,96</b>	<b>427,5</b>	<b>13,7</b>	<b>32,2</b>
<b>15 час.</b>								
530	Молочнокислый продукт пром.	150	4,2	3,3	61	71	0,9	5,4
<b>Ужин</b>								
210	Рагу из овощей	150	3	13	14,6	194	10	
310	Яйцо варёное	40	5,1	4,6		63		
506	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0,9	
126	Печенье	15	0,4	0,7	15	70	0,32	
126	Фрукты	95	0,8	0,25	12,4	56	10	
<b>Итого ужина</b>		<b>450</b>	<b>9,35</b>	<b>18,55</b>	<b>55,73</b>	<b>439,3</b>	<b>21,2</b>	<b>33,1</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>34,63</b>	<b>42,35</b>	<b>202,4</b>	<b>1327</b>	<b>39,1</b>	

Тех. карты из ТСБ: технологических карт приготовления блюд и кулинарных изделий

для дошкольных образовательных учреждений. Апрель 2012 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в

дошкольных учреждениях. Москва, Десять проект 2012.

## 10 день 1м

№	Блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	%Ккал	
<b>Завтрак</b>									
283	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,2	6,8	24,4	177,2	1		
510	Какао с молоком сгущенным	180	3,3	3,4	22	133,4	0,7		
2м	Бутерброд с джемом	35	0,6	1	10,3	82	0		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8,1</b>	<b>11,2</b>	<b>56,7</b>	<b>392,6</b>	<b>1,7</b>	<b>28,1</b>	<b>100</b>
<b>10 час.</b>									
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	3	<b>4,3</b>	
<b>Обед</b>									
129	Икра кабачковая	40	0,5	2,3	3,8	39	4		
154	Щи из свежей капусты	150	1	3,8	4	86	10		
351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	13,8	7,5	21,4	208	8,54		
524	Компот из апельсинов и яблок	150	0,6	0	12,2	51,8	5,2		
123	Хлеб	40	2,6	0,48	13,4	69,9	0		
	<b>Итого обед</b>	<b>560</b>	<b>18,5</b>	<b>14,08</b>	<b>54,8</b>	<b>454,7</b>	<b>23,74</b>	<b>32,5</b>	
<b>15 час.</b>									
530	Молочнокислый продукт пром	150	4,2	3,3	6,1	71	0,9	<b>5,1</b>	
<b>Ужин</b>									
126п	Фрукты	95	0,8	0,25	12,4	56	9		
331	Сыоники из творога запеченные	100	17,5	9,8	22	210	0,3		
493	Соус молочный сладкий/яблочный	20	1,4	1,8	11,2	66			
505	Чай с сахаром	160	0	0	11,25	45			
112	Бутерброд пикантный	15	1,9	3,5	4	43	0,28		
	<b>Итого ужин</b>	<b>390</b>	<b>21,6</b>	<b>15,35</b>	<b>60,85</b>	<b>420</b>	<b>9,58</b>	<b>30,0</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>53,1</b>	<b>44,03</b>	<b>191,65</b>	<b>1398</b>	<b>38,92</b>		

Тех. карты из "Сб. технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных оздоровительных учреждений Перель 2012"

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Москва Дели принт 2012