

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 56 г. Апатиты  
/Круглова Н.Б./  
приказ № 177-С от \_\_\_\_\_ 2024



**Основное (организованное) меню № 1**

**МБДОУ №56 г. Апатиты**

**Возрастная категория: 3 -7 лет**

**Режим функционирования: 12 час**

**Сан ПиН 2.3/2.4.3500-20**

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

# 1 день 1м

МЕНЮ	3- 7 лет		до 3 лет	
	Масса	Ккалор	Масса	Ккалор
<b>Завтрак</b>				
Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	283	150	212,9
Какао с молоком	180	107	180	107
Бутерброд с джемом	35	156	25	70,9
<b>Итог завтрак</b>	<b>415</b>	<b>546</b>	<b>355</b>	<b>390,8</b>
10 час.Сок фруктовый	100	60	100	60
<b>Обед</b>				
Сельдь	50	76,5	20	21
Борщ с фасолью и картофелем	200	100,9	150	64,3
Запеканка из печени с рисом	185	271	150	223
Компот из св. плодов или ягод	200	69	150	80
Хлеб рж.	50	87	40	69
<b>Итог обед</b>	<b>685</b>	<b>604,4</b>	<b>510</b>	<b>457,3</b>
15 час.Молочнокислый продукт	200	148	150	111
<b>Ужин</b>				
Запеканка капустная	200	277,2	150	200
соус молочный	50	21,7	30	12
Чай с сахаром	200	60,12	150	45
гренки из пшеничного хлеба	40	92	25	45
фрукты	100	59	95	56
<b>Итог ужина</b>	<b>590</b>	<b>510</b>	<b>450</b>	<b>358</b>

## 2 день 1м.

№ ред.	Блюда	Выхо д	Б	Ж	У	Ккалор	С		
								% Ккал	
<b>Завтрак</b>									
323	Запеканка из творога	150	26,45	18,32	23,65	369,8	2,71		
480-	Соус из кураги (или яблок)	20	1,1	0,01	2,2	10,1	0,01		
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	0,04	12,8	60,6	0,9		
Э	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	14,6	129	129		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>	<b>34,76</b>	<b>25,27</b>	<b>53,26</b>	<b>569,5</b>	<b>133</b>	<b>30,1</b>	<b>##</b>
<b>10 час</b>									
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	3	3,2	
<b>Обед</b>									
44	Салат из редьки с овощами	60	1	3	3,7	46,7	8,68		
72	Салат из моркови с курагой ***								
170	Суп с крупой	200	1,7	4,2	11,54	90,56	8,65		
174а	Тефтели мясные (2 вар)	70	15	16,6	40,61	181	0,3		
460	соус белый основной	20	0,21	1,2	1,71	16,49	1,2		
324	пюре из свеклы	150	3	5	13,11	107	11,5		
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,25	0,03	25,35	81	2,7		
123	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0		
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>24,46</b>	<b>30,63</b>	<b>112,7</b>	<b>609,75</b>	<b>33</b>	<b>32,2</b>	
<b>15 час</b>									
530	Молочнокислый продукт	200							
	<b>Итого</b>		<b>5,6</b>	<b>4,4</b>	<b>8,2</b>	<b>94,5</b>	<b>1,4</b>	<b>5,0</b>	
<b>Ужин</b>									
349	Рыба, запеченная в сметанном соусе	200	17,01	15,74	21,76	297,5	2,3		
120	Овощи натуральные	50	0,55	0,1	1,9	12			
121	Овощи натуральные соленые ***								
505	Чай с вареньем	200	0	0	15,4	60,2			
573	Булочка "Веснушка"	40	3,24	2,56	23,77	131	0,03		
126	Фрукты	100	0,85	0,26	13	59	12		
	<b>Итого ужин</b>	<b>590</b>	<b>21,66</b>	<b>18,66</b>	<b>75,83</b>	<b>559,7</b>	<b>14,3</b>	<b>29,6</b>	
	<b>ИТОГ</b>		<b>87,18</b>	<b>79,06</b>	<b>263,2</b>	<b>1893,45</b>	<b>183</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, Дели принт 2012

**3 день 1м**

№	Блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккалор	С	% Ккал
	<b>Завтрак</b>							
311	Омлет натуральный	120	8,7	13,3	2,35	164,1	0,7	
125	батон нарезной	20	1,2	0,5	10	51		
129	Икра кабачковая	70	0,8	3,3	5,4	54,6	3	
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,4	87,12	0,6	
101	Бутерброд с маслом	40	2,4	4	14,5	103	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>14,55</b>	<b>22,35</b>	<b>49,65</b>	<b>459,82</b>	<b>4,3</b>	<b>25,6</b>
	<b>10 час.</b>							
532	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,2</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>3,3</b>
	<b>Обед</b>							
27	Салат овощной с яблоками	60	0,7	0,12	4,5	23,6	6,68	
158	Суп с бобовыми	200	1,8	3,34	7,9	80,4	5,8	
414	Кура отварная	70	11,4	18,2	0,97	180	0,6	
456	Соус сметанный с томатом	30	1	5	1	65		
441	картофельное пюре	140	3,2	3,06	23,3	125	3,4	
533	Напиток из шиповника	200	0,56		27,89	101	60	
123	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>21,96</b>	<b>30,32</b>	<b>82,26</b>	<b>662</b>	<b>76,48</b>	<b>36,9</b>
	<b>15 час.</b>							
530	Молочнокислый продукт	200						
	<b>Итого</b>		<b>5,6</b>	<b>4,4</b>	<b>8,22</b>	<b>94,5</b>	<b>1,4</b>	<b>5,3</b>
	<b>Ужин</b>							
200	Пудинг из моркови и яблок	200	4,08	5,35	27,3	196	4,5	
6м	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66		
506	Чай с лимоном	200	0	0	15,4	60,2	1,8	
555	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,7	2	23,44	136		
126п	Фрукты	100	0,86	0,26	13	59	12	
	<b>Итого ужин</b>	<b>570</b>	<b>8,72</b>	<b>14,86</b>	<b>79,27</b>	<b>517,2</b>	<b>18,3</b>	<b>28,8</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,53</b>	<b>72,03</b>	<b>232,6</b>	<b>1793,52</b>	<b>102,08</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 Делта принт 2012

## 4 день

## 1м

№реп	Блюда	Выхо	Б	Ж	У	Ккало	С	% Ккал
	<b>Завтрак</b>							
275	Каша " Дружба"	200	5,3	11,3	22,7	215	1,3	
509	Какао с молоком	180	3,05	3,2	15,9	100	1,3	
2	Бутерброд с джемом	40	2,4	4	27,56	156	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>420</b>	<b>10,75</b>	<b>18,5</b>	<b>66,16</b>	<b>471</b>	<b>2,6</b>	<b>25,3</b>
	<b>10 час.</b>							
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	3	3,2
	<b>Обед</b>							
50	Салат из бел. капусты и свёклы	60	1,4	4,3	5,7	67,8	8,68	
	Зелёный горошек отварной ***							
75	Рассольник домашний	200	1,68	4,49	13,3	95,6	4,5	
138a	Печень, тушенная в сметане	100	15,7	6,4	2	125,6	5,6	
188	Отварной картофель	120	1,8	4,16	11	106	6,4	
517	Кисель плодово-ягодный	200	0,13		24,41	88,17	0	
123	хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>22,61</b>	<b>19,95</b>	<b>73,11</b>	<b>571,2</b>	<b>16,5</b>	<b>30,7</b>
	<b>15 час.</b>							
530	Молочнокислый продукт промышл.	200						
	<b>Итого</b>		<b>5,6</b>	<b>4,4</b>	<b>8,2</b>	<b>94,5</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Ужин</b>							
103	Бутерброд с яйцом	55	1,9	3,9	21	122		
155	Запеканка овощная	180	5,38	10,95	31,55	246	30,6	
471	Соус сухарный	20	0,14	1,42	1,3	130		
505	Чай с сахаром	200	0	0	15,4	60,12	0,9	
604	Печенье	20	1,5	0,2	9,5	46	0,32	
126л	Фрукты	100	0,86	0,26	13	59	12	
	<b>Итого ужин</b>	<b>575</b>	<b>9,78</b>	<b>16,73</b>	<b>91,75</b>	<b>663,1</b>	<b>43,82</b>	<b>35,7</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,44</b>	<b>59,68</b>	<b>252,4</b>	<b>1860</b>	<b>65,92</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, Делта принт 2012

## 5 день 1 м

№	Блюда	Выхо	Б	Ж	У	Ккалор	С	% Ккал
	<b>Завтрак</b>							
282	Каша пшеничная молочная вязкая	200	7,42	7,25	36,4	298	1,35	
514	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,9	
3	Бутерброд с сыром	45	4,7	6,9	1,6	129	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14,91</b>	<b>14,19</b>	<b>57,8</b>	<b>517,56</b>	<b>2,25</b>	<b>28,7</b>
	<b>10 час.</b>							
532	<b>Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>13,2</b>	<b>60</b>	<b>3</b>	<b>3,3</b>
	<b>Обед</b>							
1	Салат витаминный	60	0,6	6	6,3	84	8,68	
	Салат из свёклы с сыром и чесноком							
154	Щи из свежей капусты	200	1,1	3,9	4,4	62,1	9,8	
359	Биточки рыбные	80	5,03	5,02	7,84	120	0,4	
464	соус белый на рыбном бульоне	30	0,16	0,05	1,5	15,4		
442	Картофельное пюре с морковью	150	3,2	6,06	19,3	162	3,5	
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68		21,1	48,87	2,7	
123	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>730</b>	<b>14,07</b>	<b>21,63</b>	<b>77,14</b>	<b>579,37</b>	<b>25,08</b>	<b>32,1</b>
	<b>15 час.</b>							
530	Молочнокислый продукт промышл.	200						
	<b>Итого</b>		<b>5,6</b>	<b>4,4</b>	<b>8,2</b>	<b>94,5</b>	<b>1,4</b>	<b>5,2</b>
	<b>Ужин</b>							
339	Лапшевник с творогом	150	16	8,7	21	243	0,13	
493	сгущенное молоко	30	2,1	2,7	16,8	98		
506а	Чай со смородиной	200	0,13		12,26	61	2,8	
116	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,9	10,56	17,7	93	0,14	
126п	Фрукты	100	0,86	0,26	13	59	12	
	<b>Итого ужин</b>	<b>500</b>	<b>21,99</b>	<b>22,22</b>	<b>80,76</b>	<b>554</b>	<b>15,07</b>	<b>30,7</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>57,27</b>	<b>62,54</b>	<b>237,1</b>	<b>1805,43</b>	<b>46,8</b>	

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

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

## 6 день 1 м

№	Блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С	% Ккал
	<b>Завтрак</b>							
279	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,42	7,25	36,39	253	1,7	
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	12,03	57	0,6	
101	Бутерброд с маслом	40	2,4	4	14,5	103	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>440</b>	<b>11,27</b>	<b>12,5</b>	<b>62,92</b>	<b>413</b>	<b>2,3</b>	<b>23,0</b>
	<b>10 час.</b>							
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	3	3,3
	<b>Обед</b>							
33	Салат "Степной"	60	0,9	6,1	4,7	78,1	3,3	
160.19	Суп картофельный с клецками	200	0,97	2,1	5,3	52,3	7,01	
		20	1,17	1,1	4,8	36		
381	Бифштек рубленный паровой	80	11,5	9,3	0,01	150	0,13	
447	Соус молочный к блюдам	20	0,7	1,3	1,7	22	6,5	
435	Калуста тушеная	150	3,01	5,91	11,76	141	25,5	
521	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	7,07	81	2,6	
123	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>780</b>	<b>22,03</b>	<b>26,69</b>	<b>62,04</b>	<b>647,4</b>	<b>45</b>	<b>36,1</b>
	<b>15 час.</b>							
530	Молочнокислый продукт	200						
	<b>Итого</b>		<b>5,6</b>	<b>4,4</b>	<b>8,2</b>	<b>94,5</b>	<b>1,4</b>	<b>5,3</b>
	<b>Ужин</b>							
206	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,1	10	31,8	264	0,06	
506	Чай с лимоном	200	0,06		8	31	5,7	
279а	Кекс "Здоровье"	50	2,7	10,4	26,9	224	0,3	
126	Фрукты	100	0,86	0,26	13	59	12	
	<b>Итого ужина</b>	<b>550</b>	<b>14,72</b>	<b>20,66</b>	<b>79,7</b>	<b>578</b>	<b>18,1</b>	<b>32,2</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>54,32</b>	<b>64,35</b>	<b>216,1</b>	<b>1793</b>	<b>69,8</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 Дели принт 2012



## 7 день 1м

№	Блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккало	С	% Ккал
	<b>Завтрак</b>							
329	Пудинг из творога запеченный	150	22,34	14,92	34,47	333,9	0,3	
452	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,12	4,73	36,39	0,18	
509	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	111	1,3	
2	Бутерброд с джемом	35	1,5	2,5	17,5	99	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>415</b>	<b>28,62</b>	<b>23,04</b>	<b>74,2</b>	<b>580,3</b>	<b>1,78</b>	<b>33,7</b>
	<b>10 час.</b>							
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	3	3,5
	<b>Обед</b>							
120	Овощи натуральные	60	0,6	0,1	1,9	12	25	
184	Суп карт. с мясн. фрикадельками	200	1,8	2,3	9,9	82,5	1,01	
397	Суфле из отварной говядины	80	16,04	15,42	1,3	210	0,13	
6м	со сливочным маслом	5	0,04	3,6	0,07	23		
324	Пюре свекольное	150	2,1	5,06	13,11	107	9,45	
526	Компот из плодов сушеных	200	0,33	0,2	14,8	60,5	2,7	
123	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>745</b>	<b>24,21</b>	<b>27,28</b>	<b>67,78</b>	<b>582</b>	<b>38,3</b>	<b>33,8</b>
	<b>15 час.</b>							
530	Молочножелейный	200						
	<b>Итого</b>		<b>5,6</b>	<b>4,4</b>	<b>8,2</b>	<b>94,5</b>	<b>1,4</b>	<b>5,5</b>
	<b>Ужин</b>							
358	Фрикадельки рыбные	100	13,7	2,1	6,98	105,3	0,32	
330	пюре из овощей	100	2,4	2,9	11	80	4,4	
506аа	Чай со смородиной	200	0,1	0	8	32	2,8	
584	Сдоба обыкновенная	40	3,3	2,2	23	128	0	
126л	Фрукты	100	0,86	0,26	13	59	12	
	<b>Итого ужин</b>	<b>520</b>	<b>20,36</b>	<b>7,46</b>	<b>61,98</b>	<b>404,3</b>	<b>19,5</b>	<b>23,5</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>73,89</b>	<b>62,28</b>	<b>215,4</b>	<b>1721</b>	<b>64</b>	

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

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



меню №1				
<b>8 день 1м</b>				
<b>меню 17.03.2021</b>	<b>3 -7 лет</b>		<b>до 3 - х лет</b>	
<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккало</b>		
Омлет с				
пшениной кашей	180	284,3	180	284
Чай с молоком	200	90,56	180	82
Бутерброд с маслом	40	115,2	30	86
<b>Итог завтрак</b>	<b>420</b>	<b>490,1</b>	<b>390</b>	<b>452</b>
<b>10 час.Сок фруктовый</b>	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>100</b>	<b>60</b>
<b>Обед</b>				
Салат сезонный	60	24	30	12
Суп из разных овощей	200	65,82	150	50
Котлета (из курицы) припущ.	70	154,8	50	126
Соус паровой	20	22,6	18	20
Картофельное пюре	150	145,3	90	123
Напиток из шиповника	200	94,9	150	71
Хлеб	50	87	30	70
<b>Итог обед</b>	<b>750</b>	<b>594,4</b>	<b>518</b>	<b>472</b>
<b>15 час.Молочнокислый продукт</b>	<b>200</b>	<b>148</b>	<b>150</b>	<b>111</b>
<b>Ужин</b>				
Запеканка морковная	120	159	95	125
Оладьи с вареньем	100	220	85	180
Чай с сахаром	200	48,6	180	44
гренки из пшеничного хлеба	20	46	10	23
Бананы	200	59	195	56
<b>Итог ужин</b>	<b>550</b>	<b>532,6</b>	<b>565</b>	<b>428</b>

## 9 день 1м

№	Блюда	Выхо	Б	Ж	У	Ккалор	С	% Ккал
	<b>Завтрак</b>							
280	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,2	7,1	37,1	280	1,3	
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,4	87,12	0,6	
104	Бутерброд с сыром	45	6,6	9,5	9,8	151	0,32	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>	<b>14,25</b>	<b>17,85</b>	<b>64,3</b>	<b>518,12</b>	<b>2,22</b>	<b>27,8</b>
	<b>10 час.</b>							
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	3	3,2
	<b>Обед</b>							
68	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	1,1	3,7	5,2	69	8,68	
76	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,5	13,3	106	4,5	
387a	Запеканка картофельная с печенью	160	10,3	6,3	27,3	236	5,4	
465	Соус томатный	50	0,2	0,7	1,4	33,3		
517	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	0,25	0,03	24,41	91	0	
123	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>720</b>	<b>16,75</b>	<b>15,83</b>	<b>88,31</b>	<b>622,3</b>	<b>18,58</b>	<b>33,4</b>
	<b>15 час.</b>							
530	Молочнокислый продукт промышл.	200						
	<b>Итого</b>		<b>5,6</b>	<b>4,4</b>	<b>8,2</b>	<b>94,5</b>	<b>1,4</b>	<b>5,1</b>
	<b>Ужин</b>							
210	Рагу из овощей	200	3	14,5	16,8	235	13,3	
125	Батон	30	2,25	0,9	1,4	78,6		
310	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		
506	Чай с лимоном	200	0,06		15,25	62,5	0,9	
126	печенье	20	0,5	0,7	15	70	0,32	
126	Фрукты	100	0,86	0,26	13	59	12	
	<b>Итого ужин</b>	<b>590</b>	<b>11,77</b>	<b>20,96</b>	<b>61,75</b>	<b>568,1</b>	<b>26,52</b>	<b>30,5</b>
	<b>Итого</b>		<b>49,07</b>	<b>59,14</b>	<b>235,76</b>	<b>1863,02</b>	<b>51,72</b>	

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

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

## 10 день 1м

№	Блюда	Выхо	Б	Ж	У	Ккало	С	% Ккал
<b>Завтрак</b>								
283	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	9	32,49	236,2	1,4	
509	Какао с молоком	200	4	3,4	17,5	111	0,9	
2	Бутерброд с джемом	50	2,2	3	25	141	0	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11,74</b>	<b>15,4</b>	<b>74,99</b>	<b>488,2</b>	<b>2,3</b>	<b>26,3</b>
	<b>10 час.</b>							
532	Сок фруктовый	100	0,7	0,1	13,2	60	3	3,2
<b>Обед</b>								
129	Икра кабачковая	60	0,7	3	5	51	5	
154	Щи из свежей капусты	200	1,1	3,9	4,2	68,2	12,2	
351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	16,3	8,47	25,7	250,5	11,5	
524	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,6	0,08	24,5	124	2,7	
123	Хлеб	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>22</b>	<b>16,05</b>	<b>76,1</b>	<b>580,7</b>	<b>31,4</b>	<b>31,3</b>
	<b>15 час.</b>							
530	Молочнокислый продукт промышл.	200						
	<b>итого</b>		<b>5,6</b>	<b>4,4</b>	<b>8,2</b>	<b>94,5</b>	<b>1,4</b>	
<b>Ужин</b>								
331	Сырники из творога запеченные	120	20,9	11,8	26,35	276,2	0,28	
493	Молоко сгущеное	30	2,1	2,12	16,8	98	0,9	
505	Чай с сахаром	200	0	0	12,04	60,12	0	
112	Бутерброд пикантный	40	4,74	7,3	12,69	138	0,28	
126	Фрукты	100	0,86	0,26	13	59	12	
	<b>Итого ужин</b>	<b>490</b>	<b>28,6</b>	<b>21,48</b>	<b>80,88</b>	<b>631,32</b>	<b>12,3</b>	<b>34,0</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>68,64</b>	<b>57,43</b>	<b>253,4</b>	<b>1854,7</b>	<b>50,4</b>	

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

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