Согласованно:
технологом по питанию УО МП
администрации г.о.г. Чкаловск
Нижегородской области
_____ Ю.В. Разумова

Утверждаю:
Заведующей МБДОУ д/с 16
"Светлячок"
_____ М.Н. Лапкина
приказ

Основное десятидневное меню для организации питания детей 1,5-3 лет,3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях м.о.г.Чкаловск Осень-Зима 2026-2027г.

1 день		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
235	Каша пшенная вязкая	154	6	5	28	189	1
		185	8	6	34	227	1,2
1	Бутерброд с маслом	30	1,7	3,4	13	82	0
		40	2,6	5,3	17	125	0
4	Кофейный напиток	150	3,6	3,2	14	96	0,5
		180	4,3	3,8	17	115	0,6
	ИТОГО:	**334**	**11,3**	**11,6**	**55**	**367**	**1,5**
		405	**14,9**	**15,1**		**467**	**1,8**
	2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,2	10	43	2
		130	0,7	0,3	13	56	3
	ИТОГО:	**100**	**8**	**0,2**	**10**	**43**	**2**
		130	**0,7**	**0,3**	**13**	**56**	**3**
	Обед						
26	Салат из свеклы отварной	40	0,7	2,4	4	37	3
		60	1	3,6	6	56	4,5
104	Щи из св.капусты на м/к бульоне	155	1	3,3	2	87	5,5
		206	1,4	4,5	3	116	7
330	Плов из говядины	130	10,6	11,8	23	239	0,6
		150	12,2	13,6	26	276	0,7
491	Компот из ягод	150	0,1	0,1	8	33	12,4
		180	0,2	0,1	10	40	16,1
2	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8	43	0
		30	1,9	0,4	10	52	0
	ИТОГО:	**500**	**14**	**17,9**	**45**	**439**	**21,5**
		626	**16,7**	**22,2**	**55**	**540**	**28,3**
	Полдник						
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	29	179	0
		60	5,3	4,7	29	179	0
470	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,7	6	75	1
		180	5,5	4,5	7	90	1,3
	ИТОГО:	**210**	**9,6**	**8,4**	**35**	**254**	**1**
		240	**10,8**	**9,2**	**36**	**269**	**1,3**
	ИТОГО за день:	**1144**	**42,9**	**38,1**	**145**	**1103**	**26**
		1401	**43,1**	**46,8**	**104**	**1332**	**34,4**

2 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
229	Каша"Дружба"	154	3,9	5	21	143	1
		185	4,7	6	25	172	1,2
3	Бутерброд с сыром	35	4,2	3	13	93	0,05
		50	6	4,3	19	133	0,07
7	Какао с молоком	150	3,3	2,9	14	94	0,7
		180	4	3,5	17	113	0,8
	ИТОГО:	**339**	**11,4**	**10,9**	**48**	**330**	**1,75**
		415	**14,7**	**13,8**	**61**	**418**	**2,07**
	2 завтрак						
82	Фрукты свежие(яблоки)	90	0,3	0,3	9	40	6
		100	0,4	0,4	10	44	7
	ИТОГО:	**90**	**0,3**	**0,3**	**9**	**40**	**6**
		100	**4,35**	**3,75**	**10**	**44**	**7**
	Обед						
157	Овощи консервированные отварные	30	0,9	1,6	2	20	0,8
		50	1,5	1,9	3	34	1
129	Суп картофельный с макаронными изд.	150	2	2,5	11	93	5
		200	2,15	3,4	15	112	6,6
380/1	Капуста тушеная с птицей	130	11,8	11,2	10	189	5,2
		150	13,6	13	12	218	6
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,1	17	59	40
		180	0,6	0,2	17	71	48
2	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8	43	0
		30	1,9	0,4	10	52	0
	ИТОГО:	**485**	**16,8**	**15,7**	**48**	**404**	**51**
		610	**19,75**	**18,9**	**57**	**487**	**61,6**
	Полдник						
279	Запеканка из творога	110	15,7	8,9	25	240	0
		135	19,3	10,6	34	296	0
459	Чай с лимоном	150	0,2	0	7	30	0,8
		180	0,3	0,1	9	36	1
	ИТОГО:	**260**	**15,9**	**8,9**	**32**	**270**	**0,8**
		315	**19,6**	**10,7**	**43**	**332**	**1**
	ИТОГО за день:	**1174**	**44,4**	**35,8**	**137**	**1044**	**59,55**
		1440	**58,4**	**47,15**	**171**	**1281**	**71,67**

3 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
234	Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	154	5,4	7	22	166	1,1
		185	6,5	8,4	27	199	1,2
1	Бутерброд с маслом	30	1,7	3,4	13	82	0
		40	2,6	5,3	17	125	0
4	Кофейный напиток	150	3,6	3,2	14	96	0,5
		180	4,3	3,8	17	115	0,6
	ИТОГО:	**334**	**10,7**	**13,6**	**49**	**344**	**1,6**
		405	**13,4**	**17,5**	**61**	**439**	**1,8**
	2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,2	10	43	2
		130	0,7	0,3	13	56	3
	ИТОГО:	**100**	**0,5**	**0,2**	**10**	**43**	**2**
		130	**0,7**	**0,3**	**13**	**56**	**3**
	Обед						
27	Морковь отварная	40	0,6	1,3	6	25	1,7
		60	0,9	2	9	37	2,6
143	Гренки	12	0,9	0,1	6	27	0
		15	1,1	0,12	7	33	0
97	Суп молочный с овощами	154	3,39	3,26	10	83	6
		205	4,52	4,35	13	110	7
300	Рыба, запеченная в омлете	60	9	2,2	3	65	0,3
		80	12	2,9	4	86	0,4
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	7	77	2,6
		130	3,5	5,2	8	91	3,1
495	Компот из с/ф	150	0,4	0	15	63	0,2
		180	0,5	0	18	76	0,3
2	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8	43	0
		30	1,9	0,4	10	52	0
	ИТОГО:	**551**	**18,89**	**11,56**	**55**	**383**	**10,8**
		700	**24,42**	**14,97**	**69**	**485**	**13,4**
	Полдник						
523	Блинчики	110	8,4	13,07	34	286	0,7
		135	10,3	16,04	42	351	0,8
457	Чай с сахаром	150	0,15	0	7	29	0
		180	0,18	0	8,4	35	0
	ИТОГО:	**260**	**8,55**	**13,07**	**41**	**315**	**0,7**
		315	**10,48**	**16,04**	**50,4**	**386**	**0,8**
	ИТОГО за день:	**1245**	**38,64**	**38,43**	**155**	**1085**	**15,1**
		1550	**49**	**48,81**	**193,4**	**1366**	**19**

4 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
236	Каша молочная рисовая	154	5,7	7,6	26	189	0,1
		185	6,8	9,1	31	227	0,12
1	Бутерброд с маслом	30	1,7	3,4	13	82	0
		40	2,6	5,3	17	125	0
7	Какао с молоком	150	3,3	2,9	14	94	0,7
		180	4	3,5	17	113	0,8
	ИТОГО:	**334**	**10,7**	**13,9**	**53**	**365**	**0,8**
		405	**13,4**	**17,9**	**65**	**465**	**1,8**
	2 завтрак						
82	Фрукты свежие(яблоки)	90	0,3	0,3	9	40	6
		100	0,4	0,4	10	44	7
	ИТОГО:	**90**	**0,3**	**0,3**	**9**	**40**	**6**
		100	**0,4**	**0,4**	**10**	**44**	**7**
	Обед						
150	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	3	36	2,1
		50	0,9	4,5	4	59	3,5
77/1	Суп картофельный с рыбой	150	1,2	14	9	84	4
		200	1,6	1,9	12	112	5
376/1	Рагу из птицы	130	13,6	12,3	14	207	5,7
		150	15,7	14,2	16	239	6,6
2	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8	43	0
		30	1,9	0,4	10	52	0
491	Компот из ягод	150	0,1	0,1	8	33	12,4
		180	0,2	0,1	10	40	16,1
	ИТОГО:	**485**	**17,1**	**29,4**	**42**	**403**	**24,2**
		610	**20,3**	**21,1**	**52**	**502**	**31,2**
	Полдник						
268	Омлет натуральный	94	8,1	12,3	2	151	0,3
		115	10	15,2	3	184	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	13	65	0
		30	2,3	1	16	78	0
457	Чай с сахаром	150	0,15	0	7	29	0
		180	0,18	0	9	35	0
	ИТОГО за день:	**269**	**10,15**	**13,1**	**22**	**245**	**0,3**
		325	**12,48**	**16,2**	**28**	**297**	**0,4**
	ИТОГО за день:	**1178**	**38,25**	**56,7**	**126**	**1053**	**31,3**
		1440	**46,58**	**55,6**	**155**	**1308**	**40,4**

5 день		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
213	Каша гречневая вязкая	154	6,7	5,7	24	175	0,5
		185	8,1	6,8	29	210	0,6
1	Бутерброд с маслом	30	1,7	3,4	13	82	0
		40	2,6	5,3	17	125	0
4	Кофейный напиток	150	3,6	3,2	14	96	0,5
		180	4,3	3,8	17	115	0,6
	ИТОГО:	**334**	**12**	**12,3**	**51**	**353**	**1**
		405	**15**	**15,9**	**63**	**450**	**1,2**
	2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,2	10	43	2
		130	0,7	0,3	13	56	3
	ИТОГО:	**100**	**0,5**	**0,2**	**10**	**43**	**2**
		130	**0,7**	**0,3**	**13**	**56**	**3**
	Обед						
27	Морковь отварная	40	0,6	1,3	6	25	1,7
		60	0,9	2	9	37	2,6
95/1	Борщ с картофелем и мясом	155	5	6	5	110	5
		206	7	8	7	138	7
334	Запеканка с печенью	134	11,7	10,1	11	194	7
		155	13,5	11,7	13	225	8,2
487	Компот из яблок	150	0,2	0,1	11	45	2
		180	0,3	0,2	13	54	3
2	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8	43	0
		30	1,9	0,4	10	52	0
	ИТОГО:	**504**	**19,1**	**17,8**	**41**	**417**	**15,7**
		631	**23,6**	**22,3**	**52**	**506**	**20,8**
	Полдник						
581	Пряник	40	2,3	1,8	30	146	0
		60	3,5	2,7	45	220	0
479	Кисель из ягод	150	0,15	0,15	17	68	0,8
		180	0,18	0,18	20	81	1
	ИТОГО:	**190**	**2,45**	**1,95**	**47**	**214**	**0,8**
		240	**3,68**	**2,88**	**65**	**301**	**1**
	ИТОГО за день:	**1128**	**34,05**	**32,25**	**149**	**1027**	**19,5**
		1406	**42,98**	**41,38**	**193**	**1313**	**26**

6 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
236	Каша молочная рисовая	154	5,7	7,6	26	189	0,1
		185	6,8	9,1	31	227	0,12
1	Бутерброд с маслом	30	1,7	3,4	13	82	0
		40	2,6	5,3	17	125	0
7	Какао с молоком	150	3,3	2,9	14	94	0,7
		180	4	3,5	17	113	0,8
	ИТОГО:	**334**	**10,7**	**13,9**	**53**	**365**	**0,8**
		405	**13,4**	**17,9**	**65**	**465**	**0,92**
	2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,2	10	43	2
		130	0,7	0,3	13	56	3
	ИТОГО:	**100**	**0,5**	**0,5**	**10**	**43**	**2**
		130	**0,7**	**0,3**	**13**	**56**	**3**
	Обед						
26	Салат из свеклы отварной	40	0,7	2,4	4	37	3
		60	1	3,6	6	56	4,5
104	Щи из св.капусты на м/к бульоне	155	1	3,3	3	87	5,1
		206	1,4	4,5	4	116	6,8
328	Жаркое по-домашнему	130	12,2	9,3	17	200	9,7
		150	14,1	10,8	20	230	11,2
495	Компот из С/ф	150	0,4	0	15	63	0,2
		180	0,5	0	18	75	0,3
2	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8	43	0
		30	1,9	0,4	10	52	0
	ИТОГО:	**500**	**15,9**	**15,3**	**47**	**430**	**18**
		626	**18,9**	**19,3**	**58**	**529**	**22,8**
	Полдник						
279	Запеканка из творога	110	15,7	8,9	25	240	0
		135	19,3	10,6	31	296	0
459	Чай с лимоном	150	0,2	0	7	30	0,8
		180	0,3	0,1	9	36	1
	ИТОГО:	**260**	**15,9**	**8,9**	**32**	**270**	**0,8**
		315	**19,6**	**10,7**	**40**	**332**	**1**
	ИТОГО за день:	**1194**	**43**	**38,6**	**142**	**1108**	**21,6**
		1476	**52,6**	**48,2**	**176**	**1382**	**27,72**

7 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
230	Каша манная молочная	154	4,7	4,9	24	157	1
		185	5,6	5,9	28	188	1,2
3	Бутерброд с сыром	35	4,2	3	13	93	0,05
		50	6	4,3	19	133	0,07
4	Кофейный напиток	150	3,6	3,2	14	96	0,5
		180	4,3	3,8	17	115	0,6
	ИТОГО:	**339**	**12,5**	**11,1**	**51**	**346**	**1,55**
		415	**15,9**	**14**	**64**	**436**	**1,87**
	2 завтрак						
82	Фрукты свежие(яблоки)	90	0,3	0,3	9	40	6
		100	0,4	0,4	10	44	7
	ИТОГО:	**90**	**0,3**	**0,3**	**9**	**40**	**6**
		100	**0,4**	**0,4**	**10**	**44**	**7**
	Обед						
27	Морковь отварная	40	0,6	1,3	6	25	1,7
		60	0,9	2	9	37	2,6
143	Гренки	12	0,9	0,1	6	27	0
		15	1,1	0,12	7	33	0
113	Суп картофельный с бобовыми	150	6,2	3,7	12	107	2,8
		200	8,3	4,9	16	142	3,8
307	Котлеты или биточки рыбные	55	6,5	4,6	6	86	0
		76	9,5	5,2	8	112	0
256	Макаронные изделия отварные	110	4	3,6	22	135	0
		130	4,7	4,3	26	160	0
496	Напиток из шиповника	150	0,5	0,1	14	59	40
		180	0,6	0,2	17	71	48
2	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8	43	0
		30	1,9	0,4	10	52	0
	ИТОГО:	**530**	**19,4**	**13,6**	**68**	**455**	**44,5**
		676	**25,9**	**17**	**86**	**574**	**54,4**
	Полдник						
268	Омлет натуральный	94	8,1	12,3	2	151	0,3
		115	10	15,2	3	184	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	13	65	0
		30	2,3	1	16	78	0
457	Чай с сахаром	150	0,15	0	7	29	0
		180	0,18	0	9	35	0
	ИТОГО:	**269**	**10,15**	**13,1**	**22**	**245**	**0,3**
		325	**12,48**	**16,2**	**28**	**297**	**0,4**
	ИТОГО за день:	**1228**	**42,35**	**38,1**	**150**	**1086**	**52,35**
		1516	**54,68**	**47,6**	**188**	**1351**	**63,67**

8 день		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
235	Каша пшенная вязкая	154	6	5	28	189	1
		185	8	6	34	227	1,2
1	Бутерброд с маслом	30	1,7	3,4	13	82	0
		40	2,6	5,3	17	125	0
7	Какао с молоком	150	3,3	2,9	14	94	0,7
		180	4	3,5	17	113	0,8
	ИТОГО:	**334**	**11**	**11,3**	**55**	**365**	**1,7**
		405	**14,6**	**14,8**	**68**	**465**	**2**
	2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,2	10	43	2
		130	0,7	0,3	13	56	3
	ИТОГО:	**100**	**0,5**	**0,2**	**10**	**43**	**2**
		130	**0,7**	**0,3**	**13**	**56**	**3**
	Обед						
157	Овощи консервированные отварные	30	0,9	1,6	1,6	20	0,8
		50	1,5	1,9	2,7	34	1
129	Суп картофельный с макаронными изд.	150	2	2,5	11	93	5
		200	2,15	3,4	15	112	6,6
380	Капуста тушеная	110	2,2	3,7	9	76	13
		130	2,6	4,4	11	90	15
290	Пудинг из говядины	60	14,5	5,7	0,7	112	0,12
		80	18,8	6,2	0,8	134	0,16
491	Компот из ягод	150	0,1	0,1	8	33	11
		180	0,1	0,1	10	38	13
2	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8,4	43	0
		30	1,9	0,4	10	52	0
	ИТОГО:	**525**	**21,3**	**13,9**	**38,7**	**377**	**29,92**
		670	**27,05**	**16,4**	**49,5**	**460**	**35,76**
	Полдник						
738	Пирожок с картофелем и луком	60	4	3,6	19	126	0,6
		60	4	3,6	19	126	0,6
469	Молоко кипяченое	150	4,3	3,9	7	80	1,1
		180	5,2	4,7	9	96	1,2
	ИТОГО:	**210**	**8,3**	**7,5**	**26**	**206**	**1,7**
		240	**9,2**	**8,3**	**28**	**222**	**1,8**
	ИТОГО за день:	**1169**	**41,1**	**32,9**	**129,7**	**991**	**35,32**
		1445	**51,55**	**39,8**	**158,5**	**1203**	**42,56**

9 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
229	Каша"Дружба"	154	3,9	5	21	143	1
		185	4,7	6	25	172	1,2
1	Бутерброд с маслом	30	1,7	3,4	13	82	0
		40	2,6	5,3	17	125	0
4	Кофейный напиток	150	3,6	3,2	14	96	0,5
		180	4,3	3,8	17	115	0,6
	ИТОГО:	**334**	**9,2**	**11,6**	**48**	**321**	**1,5**
		405	**11,6**	**15,1**	**59**	**412**	**1,8**
	2 завтрак						
82	Фрукты свежие(яблоки)	90	0,3	0,3	9	40	6
		100	0,4	0,4	10	44	7
	ИТОГО:	**90**	**0,3**	**0,3**	**9**	**40**	**6**
		100	**0,4**	**0,4**	**10**	**44**	**7**
	Обед						
150	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	3	36	2,1
		50	0,9	4,5	4	59	3,5
95/1	Борщ с картофелем и мясом	155	1,2	3,2	6,3	102	4,9
		206	1,5	4,1	8,4	136	6,4
303	Суфле рыбное	60	8,4	3,6	2	67	0,2
		80	11,2	4,8	3	90	0,3
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	7	77	2,6
		130	3,5	5,2	8	91	3,1
495	Компот из с/ф	150	0,4	0	15	63	0,2
		180	0,5	0	18	76	0,3
2	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8	43	0
		30	1,9	0,4	10	52	0
	ИТОГО:	**530**	**15,2**	**14,2**	**41,3**	**388**	**10**
		676	**19,5**	**19**	**51,4**	**504**	**13,6**
	Полдник						
230	Каша манная	154	4,7	4,9	24	157	1
		185	5,6	5,9	28	188	1,2
457	Чай с сахаром	150	0,15	0	7	29	0
		180	0,18	0	9	35	0
	ИТОГО:	304	4,85	4,9	31	186	1
		365	**5,78**	**5,9**	**37**	**223**	**1,2**
	ИТОГО за день:	**1258**	**29,55**	**31**	**129,3**	**935**	**18,5**
		1546	**37,28**	**40,4**	**157,4**	**1183**	**23,6**

10 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
234	Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	154	5,4	7	22	166	1,1
		185	6,5	8,4	27	199	1,2
1	Бутерброд с маслом	30	1,7	3,4	13	82	0
		40	2,6	5,3	17	125	0
7	Какао с молоком	150	3,3	2,9	14	94	0,7
		180	4	3,5	17	113	0,8
	ИТОГО:	**334**	**10,4**	**13,3**	**49**	**342**	**1,8**
		405	**13,1**	**17,2**	**61**	**437**	**2**
	2 завтрак						
82	Фрукты свежие(яблоки)	90	0,3	0,3	9	40	6
		100	0,4	0,4	10	44	7
	ИТОГО:	**90**	**0,3**	**0,3**	**9**	**40**	**6**
		100	**0,4**	**0,4**	**10**	**44**	**7**
	Обед						
26	Салат из свеклы отварной	40	0,7	2,4	4	37	3
		60	1	3,6	6	56	4,5
115	Суп картофельный с клецками	150	1,8	2,5	11	102	2,4
		200	2,4	3,3	15	136	3,2
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	28	178	0
		130	7,3	5,4	33	210	0
367	Птица в соусе	70	6,6	7,8	2	103	0,2
		90	8,5	8,8	3	133	0,3
2	Хлеб ржаной	25	1,6	0,3	8	43	0
		30	1,9	0,4	10	52	0
487/1	Компот из яблок	150	0,2	0,1	11	45	2
		180	0,3	0,2	13	54	3
	ИТОГО:	**545**	**17,1**	**17,7**	**64**	**508**	**7,6**
		690	**21,4**	**21,7**	**80**	**641**	**11**
	Полдник						
581	Пряник	40	2,3	1,8	30	146	0
		60	3,5	2,7	45	220	0
382	Кисель из сока натурального	150	0,4	0,05	23	93	1
		180	0,5	0,06	27	112	1
	ИТОГО:	**190**	**2,7**	**1,85**	**53**	**239**	**1**
		240	**4**	**2,76**	**72**	**332**	**1**
	ИТОГО за день:	**1159**	**30,5**	**33,15**	**175**	**1129**	**16,4**
		1435	**38,9**	**42,06**	**223**	**1454**	**21**

Итого в среднем за 10 дней:	1187,70	38,47	37,50	152,00	1056,10	29,56
	1465,50	47,51	45,78	195,00	1317,30	37,00

	Норма 75%	ясли	сад	Норма 100%	
завтрак	20%	350	410	350	400
2 завтрак	5%	100	100	100	100
обед	35%	530	650	450	600
полдник	15%	250	300	200	250
Итого:		1230	1460	1100	1350

	75% ясли	сад	откл.	откл.	ясли норм	сад норм
белки	38	47	90,48	87,04	42	54
жиры	37	46	78,72	76,67	47	60
углеводы	152	195	74,88	74,71	203	261
витамин С	30	37	66,67	74,00	45	50
калорийность	1056	1315	75,43	73,06	1400	1800

В составлении меню использованы сборники рецептур: "Сборник рецептур блюд и кулинарныхизделий для питания детей в дошкольных учреждениях " 2010г., "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для" 2021г.

Прошнуровано, пронумеровано, скреплено печатью

11 (одиннадцать) листа(ов)

Цифрой прописью

зав. [подпись] / Лапкина М.Н.

Наименование должности подпись расшифровка

МП