

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю понедельник

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С		Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10		11	12
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	10/30	4,76	7,16	35,41	231,4		0,034	0,021			8,1	0,38
168	Каша вязкая гречневая, с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,8	166		0,11	0,06			9,4	2,49
397	Кофейный напиток с молоком сгущ	180	3,67	3,19	15,82	107		0,05	0,14	1,43		137	0,43
213	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,15		0,015	0,09			11	0,5
	Итого	400	15,64	17,51	77,17	535,55		0,209	0,311	1,43		165,5	3,8
	Второй завтрак												
401	Снежок	150	3,87	3,54	6,8	66		0,054	0,18	1,47		167	0,135
	Итого	550	19,51	21,05	83,97	601,55		0,263	0,491	2,9		332,5	3,935
	Обед												
ТТК	Салат «Радуга»	30	0,59	1,57	4	28,26		0,027	0,02	4,2		7,9	0,24
85	Суп картофельный с клецками, на курином бульоне, зелень.	200/3	1,67	2,68	9,71	69,8		0,064	0,042	4,6		18,78	0,65
ТТК292	Котлета рубленая из птицы «Крепыш»	50/5	6,67	8,11	3,98	116		0,025	0,076	1,42		50,7	0,36
168	Каша перловая вязкая	155	3,07	3,99	21,8	135		0,03	0,02			14,3	0,6
376	Компот из кураги+С витамин	180	0,4	0,02	25	101,7		0,002	0,005	0,4		28,62	1,12
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4		0,022	0,006	0		4	0,22
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5		0,1	0,045	0		16,5	2,25
	Итого	693	17,59	17,27	92,4	594,66		0,27	0,214	10,62		140,8	5,44
	Уплотненный полдник												
268	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96		0,08	0,11	0,14		40,9	0,74
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	21,79	137,25		0,14	0,11	18,15		36,98	1
ТТК	Чай с лимоном	180/3	0,12	0,02	10,2	41				2,55		12,8	0,32
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1		0,033	0,009	0		6	0,33
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	0,02	10		16	2,2
ТТК	Печенье творожное	60	2,16	7,68	17,7	153,9		0,048	0,06	0,24		49,02	0,54
	Итого	583	16,89	18,11	65,72	537,25		0,301	0,289	21,08		145,7	2,93
	Всего за день	1826	54,0	56,4	242,1	1733,46		0,83	0,99	34,6		619	12,305

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	У		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак												
1	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35		198,35	0,034	0,012		6,9	0,37	
236	Пудинг из творога с рисом, соус яблочный	100/30	14,76	9,97	24,03		244,8	0,042	0,22	0,46	123,13	0,78	
ТТК	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31		89	0,04	0,14	1,20	113,9	0,37	
	Итого	345	21,93	16,22	73,69		532,15	0,116	0,372	1,66	243,93	1,52	
	Второй завтрак												
401	Бифидок	150	4,56	4,06	5,83		80	0,07	0,24	1,68	184	0,18	
	Итого	495	26,49	20,28	79,52		612,15	0,186	0,612	3,34	427,93	1,7	
	Обед												
32	Салат из свеклы с курагой	30	0,47	1,84	4,06		34,62	0,009	0,014	2,32	12,5	0,42	
75	Рассольник Домашний с мясом, сметана, зелень.	15/200/5/2	6	5,39	12,08		120,95	1	1	9,55	34,45	1,34	
288	Фрикадельки мясные в соусе сметанном с томатом	40/40	6,33	6,04	5,6		102	0,035	0,06	0,32	17,45	0,62	
205	Макаронные изделия отварные	124	4,54	3,48	21,8		136,8	0,05	0,024		4	0,91	
372	Компот из черносливы +С витамин	180	0,31	0,095	21,24		88,56	0,004	0,0014	0,4	18,28	0,4	
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06		43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85		100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	706	22,84	17,745	92,69		626,83	1,22	1,1504	12,59	107,18	6,16	
	Уплотненный полдник												
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		44	0,03	0,02	10	16	2,2	
143	Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,69		209,6	0,088	0,088	18,46	54,85	0,88	
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25		101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59		65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
473	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93		151	0,07	0,04	0	11,3	0,73	
	Итого	515	5,42	16,938	61,08		571,4	0,1528	0,1224	28,82	105,48	4,53	
	Всего за день	1716	54,75	54,96	233,29		1810,38	1,56	1,885	44,75	640,59	12,39	

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

[illegible]

Примерное цикличное меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: С Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю четверг

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	
3	Завтрак												
	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35		198,35	0,034	0,012		6,9	0,37	
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,85	5,21	18,83		145,2	0,086	0,2	0,91	161,6	0,5	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36		91	0,04	0	1,17	113,2	0,12	
	Итого	415	13,2	11,53	68,54		434,55	0,16	0,212	2,08	281,7	0,99	
401	Второй завтрак												
	Кефир	150	4,35	3,75	6		75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	Итого	565	17,55	15,28	74,54		509,55	0,22	0,472	3,13	461,7	1,14	
	Обед												
25	Салат из картофеля с зел.горошком	30	0,82	2,12	2,86		33,81	0,03	0,03	2,51	5,86	0,27	
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей, сметана, зелень.	15/200/5/2	5,62	8,75	6,4		94,05	0,066	0,068	12,7	41,33	1,16	
274	Зразы рубленые	50	6,53	7,2	7,5		126,26	0,032	0,065	0,93	22,93	4,73	
168	Каша вязкая ячневая	125	2,66	3,27	17,13		107,87	0,048	0,024		22,58	0,48	
375	Компот из сухофруктов+С-витамин	180	0,4	0,018	25		101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
тпк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06		43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
тпк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85		100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	677	21,22	22,258	86,8		607,59	0,2998	0,2434	16,5	141,83	10,23	
	Уплотненный полдник												
тпк	Корж маковый	50	3,7	14,3	29,9		263	0,07	0,05		134,68	0,75	
238	Запеканка из творога с морковью, соус молочный сладкий	130/30	15,74	14,73	34,89		334,65	0,09	0,29	1,03	166,49	0,95	
591	Кисель	180	0,2	0,01	31,74		127	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61	
тпк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59		65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого	520	21,65	29,34	110,12		833,75	0,194	0,352	1,16	318,02	2,64	
	Всего за день	1762	60,42	66,878	271,46		1950,89	0,71	1,07	20,79	921,55	14,01	

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11	12	
2	Завтрак													
	Бутерброд с повидлом	10/30	4,23	0,66	38,62		172,24	0,033	0,009	0,08		6,8	0,49	
230/351	Вареники ленивые, соус молочный сладкий	150/30	24,43	13,06	27,29		324	0,107	0,39	0,68		220,59	1,105	
ТТК	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31		89	0,04	0,14	1,20		113,94	0,37	
	Итого	400	31,33	16,06	80,22		585,24	0,18	0,539	1,96		341,33	1,965	
	Второй завтрак													
401	Йогурт	150	4,9	3,8	17		121,5	0,06	0,31	1,4		183	0,15	
	Итого	550	36,23	19,86	97,22		706,74	0,24	0,849	3,36		524,33	2,115	
	Обед													
63	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95		25,59	0,0027	0,024	0,57		12,42	0,3	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне, зелень	200/2	2,15	2,27	13,71		83,8	0,09	0,05	6,6		19,68	0,86	
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71		261	0,027	0,057	0,36		28,51	1,15	
376	Компот из изюма+С витамин	180	0,4	0,018	25		101,7	0,0018	0,0054	0,36		28,63	1,12	
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06		43,4	0,022	0,006	0		4	0,22	
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85		100,5	0,1	0,045	0		16,5	2,25	
	Итого	622	18,46	14,628	98,28		615,99	0,2435	0,1874	7,89		109,74	5,9	
	Уплотненный полдник													
460	Крендель Сахарный	50	3,54	6,57	27,87		185	0,05	0,05			9,7		
271	Кнели из рыбы	60/5	8,18	6,12	3,27		101,05	0,04	0,066	0,21		29,5	0,34	
199	Пюре гороховое	120/3	10,65	5,35	27,35		199	0,38	0,08	0		73,96	3,66	
591	Кисель	180	0,2	0,01	31,74		127	0,001	0,003	0,13		10,85	0,61	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59		65,1	0,033	0,009	0		6	0,33	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		44	0,03	0,02	10		16	2,2	
	Итого:	548	24,98	18,75	113,62		721,15	0,534	0,228	10,34		146,01	7,14	
	Всего за день	1720	79,67	53,24	309,12		2043,88	1,02	1,26	21,59		780,08	15,16	

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
- ТТК-технично-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 3 — 7 лет)

Меню на 2 недели вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10		11	12	
3	Завтрак													
168	Бутерброд с маслом и сыром	5/10/30	6,8	6,81	35,35		234,75	0,038	0,045	0,07		94,9	0,47	
213	Каша молочная манная	200/5	4,52	4,07	30,57		177	0,04	0,02	0		10,6	0,45	
ТТК	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28		63	0,03	0,18			22	1	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31		89	0,04	0,14	1,20		113,9	0,37	
	Итого	470	13,99	13,22	80,23		563,75	0,118	0,205	1,27		219,4	1,29	
401	Второй завтрак													
	Бифидок	150	4,56	4,06	5,83		80	0,07	0,24	1,68		184	0,18	
	Итого	620	18,55	17,28	86,06		643,75	0,188	0,445	2,95		403,4	1,47	
	Обед													
ТТК	Салат Осенний	30	0,41	1,56	2,57		25,98	0,02	0,016	3,6		6,39	0,22	
76	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметана, зелень	15/200/5/2	6,02	4,66	13,53		126,95	0,1	0,083	6,13		27,49	1,29	
ТТК149/2	Голубцы ленивые из птицы с соусом сметанным	155	12,41	11,08	10,81		192,7	0,075	0,11	40		58,75	1,57	
372	Компот из свежих яблок +С вит	180	0,14	0,14	21,49		87,84	0,01	0,01	1,55		13,03	0,85	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59		65,1	0,11	0,093	0		42,6	1,05	
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85		100,5	0,1	0,045	0		16,5	2,25	
	Итого	667	24,84	30,06	80,84		599,07	0,415	0,357	51,28		164,76	7,23	
	Уплотненный полдник													
ТТК11	Булочка «Витушка»	50	4,4	8	34,6		218	0,07	0,25	0		0,9	0,8	
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,47	17,08		141,6	0,11	0,22	0,91		160,8	1,12	
ТТК	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99		40	0		0,03		8	0,28	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59		65,1	0,033	0,009	0		6	0,33	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		44	0,03	0,02	10		16	2,2	
	Итого	560	12,84	14,19	85,06		508,7	0,243	0,499	10,94		191,7	4,73	
	Всего за день	1847	56,23	61,53	251,96		1751,52	0,85	1,30	65,17		759,86	13,43	

Примерное циклическое меню (2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (от 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Завтрак										
	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37
231/351	Сырники из творога с соусом молочным сладким	100/30	19,27	14,02	15,37	264,45	0,078	0,29	0,35	174,6	0,82
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	1,43	137	0,43
	Итого	345	27,44	21,12	66,54	569,8	0,162	0,472	1,78	318,5	1,62
	Второй завтрак										
401	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	Итого	495	31,79	24,87	72,84	645,8	0,192	0,672	2,23	504,5	1,77
	Обед										
67	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	2,18	37,53	0,013	0,011	2,8	9,37	0,24
ткк289	Уха «Золотая рыбка»	200/20	1,76	2,22	12,31	84,8	0,1	0,06	8,86	19,34	0,88
255	Печень по-строгановски	40/40	10,6	8,98	2,81	148	0,16	116	6,76	26,59	4
205	Макаронные изделия отварные	124	4,54	3,48	21,8	136,8	0,05	0,024	0	4	0,91
398	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
ткк	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22
ткк	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25
	Итого	704	23,12	18,84	85,68	630,03	0,455	116,196	108,42	99	9,07
	Уплотненный полдник										
ткк27	Корж молочный	50	2,4	4,38	23,8	144	0,03	0,01	0,005	9,5	0,32
142/330	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216	0,16	0,11	20	32,56	1,2
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52
ткк	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого	510	8,97	17,67	88,03	545,1	0,273	0,169	33,605	78,06	6,57
	Всего за день	1709	63,88	61,38	246,55	1820,93	0,92	117,037	144,255	681,56	17,41

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У	У		В1	В2	С		Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	Завтрак													
1	Бутерброд с маслом	5/30	4,5	3,91	35,35	198,35	0,034	0,012		6,9	0,37			
185	Каша жидкая молочная Геркулес	155	5,24	8,82	18,12	174	0,13	0,12		113	1,3			
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0	1,17	113,2	0,12			
	Итого	370	12,59	15,14	67,83	463,35	0,204	0,132	1,17	233,1	1,79			
	Второй завтрак													
401	Кефир	150	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	0,54	223,2	0,18			
	Итого	520	17,81	19,64	75,03	553,35	0,274	0,442	1,71	456,3	1,97			
	Обед													
49	Салат витаминный (3 вариант)	30	0,78	1,86	6,63	46,47	0,017	0,017	9,45	9,57	0,29			
57	Борщ с капустой, картофелем и с говядиной, сметана, зелень	15/200/5/2	5,79	5,24	10,45	112,35	0,06	0,07	8,33	41,83	1,46			
282	Шницель рубленый	60	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	0	10,6	0,89			
133	Картофель, тушенный в соусе	120	2,57	7,48	18,63	152	0,1	0,072	8,74	20,64	0,98			
376	Компот из сушеных фруктов+С вит	180	0,4	0,018	25	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12			
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22			
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25			
	Итого	682	23,66	22,238	97,59	688,42	0,3508	0,2954	26,88	131,77	7,21			
	Уплотненный полдник													
ТТК	Кекс	50	2,05	2,8	33,2	167	0,08	0,08	0,45	23	0,63			
275	Колбасные изделия отварные	30	3,3	7,17	0,12	78	0,06	0,048	0	10,5	0,54			
168	Каша вязкая пшеничная	125	3,29	3,29	20,2	123,4	0,064	0,024	0	13,38	1,4			
399	Сок	180	0,9	0	18,18	76	0,02	0,02	3,6	14	2,52			
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33			
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2			
	Итого:	515	8,66	10,67	74,89	430,1	0,223	0,177	14,05	69,5	6,22			
	Всего за день	1717	50,13	50,13	247,51	1671,87	0,8478	0,9144	42,64	657,57	15,4			

Примерное циклическое меню

(2-х недельное)

Сезон: осенне-зимний
Категория: СаД (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	Завтрак											
2	Бутерброд с повидлом	10/30	4,23	0,66	38,62	172,24	0,033	0,009	0,08	6,8	0,49	
230/351	Вареники ленивые, соус молочный сладкий	150/30	24,43	13,06	27,29	324	0,107	0,39	0,68	220,59	1,105	
ТТК	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	1,20	113,94	0,37	
	Итого	400	31,33	16,06	80,22	585,24	0,18	0,539	1,96	341,33	1,965	
	Второй завтрак											
401	Йогурт	150	4,9	3,8	17	121,5	0,06	0,31	1,4	183	0,15	
	Итого	550	36,23	19,86	97,22	706,74	0,24	0,849	3,36	524,33	2,115	
	Обед											
63	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	0,0027	0,024	0,57	12,42	0,3	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне, зелень	200/2	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	6,6	19,68	0,86	
304	Плов из птицы	140	10,21	11,02	26,71	261	0,027	0,057	0,36	28,51	1,15	
376	Компот из изюма+С витамин	180	0,4	0,018	25	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,12	
ТТК	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,2	9,06	43,4	0,022	0,006	0	4	0,22	
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,85	0,7	18,85	100,5	0,1	0,045	0	16,5	2,25	
	Итого	622	18,46	14,628	98,28	615,99	0,2435	0,1874	7,89	109,74	5,9	
	Уплотненный полдник											
460	Крендель Сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0,05	0,05		9,7		
271	Кнели из рыбы	60/5	8,18	6,12	3,27	101,05	0,04	0,066	0,21	29,5	0,34	
199	Пюре гороховое	120/3	10,65	5,35	27,35	199	0,38	0,08	0	73,96	3,66	
591	Кисель	180	0,2	0,01	31,74	127	0,001	0,003	0,13	10,85	0,61	
ТТК	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,3	13,59	65,1	0,033	0,009	0	6	0,33	
368	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	Итого:	548	24,98	18,75	113,62	721,15	0,534	0,228	10,34	146,01	7,14	
	Всего за день:	1720	79,67	53,24	309,12	2043,88	1,02	1,26	21,59	780,08	15,16	

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях-2011г, ДеЛи принт-544с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях-2012, ДеЛи принт-584с, руковод. М.П.Могильный, В.А.Тутельян
3. ТТК-техничко-технологические карты на новые, фирменные и вновь разработанные блюда организации.