

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ НШ «ПРОГИМНАЗИЯ»



В.В. Горячева

Перспективное меню
на осенне-зимний период
МБОУ НШ «ПРОГИМНАЗИЯ»
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ДО 7 ЛЕТ
Сургут 2021

Утверждаю:

Директор _____ Горячева В.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
	Какао с молоком	200	4,50	4,89	17,09	130,36	7/3
	Батон "Кчаю"	30	0,24	0,12	2,25	11,04	
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Овощной салат "Весенний"	40	10,24	17,76	1,20	205,60	11/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	490	23	35	52	621	
10 ЧАСОВ							
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	10	44	
ОБЕД							
	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	4,09	2,19	47,83	12/2
	Суп рыбный	250	8,45	4,61	14,50	133,26	44/1
	Голубцы ленивые	220	15,60	14,70	19,09	270,89	10/3
	Компот из кураги и изюма	200	0,65	0,07	23,63	97,79	2/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775	28	24	80	653	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Ватрушка с джемом	70	4,89	5,51	39,06	225,21	6/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	11	46	327	
УЖИН							
	Салат из зеленого горошка с огурцом конс.	60	2,02	4,17	4,68	64,19	6/4
	Зразы картофельные фаршированные мясом	220	15,69	18,74	26,08	335,63	11/2
	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлеб прибрежный	15	0,92	0,18	5,99	29,22	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	21	24	63	550	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2135	82	95	252	2195	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	13/1
	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Бутерброд с маслом и с сыром	46	3,43	6,21	2,30	78,83	/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	461	11	14	50	374	
10 ЧАСОВ							
	Сок литровый	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из перца свежего	60	0,22	4,00	1,90	44,47	20-0/2
	Свекольник	250	3,37	7,57	16,40	147,07	41/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,63	45,20	30,05	553,54	6/1
	Гуляш мясной	100	9,95	12,24	3,82	165,18	16/3
	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	22,60	92,72	15/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	24	70	97	1114	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,36	
	Мандарины	50	0,40	0,10	3,75	17,50	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	8	8	42	270	
УЖИН							
	Салат "Зимний"	60	1,11	4,15	6,17	66,39	21/2
	Рыба под овощами	200	13,05	5,12	17,04	166,43	9/1
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Хлеб прибрежный	15	0,92	0,18	5,99	29,22	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	17	10	56	384	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2136	61	102	256	2186	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	26,21	201,72	7/1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,51	4,83	20,79	144,69	10/3
	Бутербродс маслом сливочным	35	0,28	3,75	2,32	44,09	/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	12	17	57	426	
10 ЧАСОВ							
	Сок литровый	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Помидор порционный	60	0,66	0,12	2,28	12,84	/1
	Суп фасолевый со сметаной	250	4,38	7,68	16,98	154,45	27/4
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,60	5,61	34,33	218,15	1/1
	Люля-кебаб	73	12,31	10,86	6,64	173,53	18/5
	Соус красный основной	40	0,54	1,50	3,13	28,09	2/3
	Компот из шиповника	200	0,51	0,21	22,22	92,79	29/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	818	29	27	108	791	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка домашняя	70	6,19	5,16	38,82	226,33	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	58	364	
УЖИН							
	Нектарин	100	1,10	0,30	10,60	49,50	
	Запеканка творожная	150	17,91	9,04	13,75	207,96	6/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	15	0,92	0,18	5,99	29,22	
	ИТОГО ЗА УЖИН	530	22	14	56	439	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2148	76	67	289	2063	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	200	6,37	8,15	27,62	209,33	2/1
	Какао с молоком	200	4,50	4,89	17,09	130,36	7/3
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Батон "Кчаю"	30	0,24	0,12	2,25	11,04	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	11	17	47	384	
10 ЧАСОВ							
	Сок литровый	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из огурцов свежих	60	0,44	8,06	1,42	79,92	13/2
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	5,53	3,12	15,74	113,08	126/11
	Бигус с мясом	220	14,68	15,44	10,29	238,72	9/2
	Компот из свежих яблок и груш	200	0,18	0,16	17,40	71,68	24/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	725	24	28	67	615	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Кекс	35	2,03	8,51	14,67	143,33	
	Абрикосы	100	0,90	0,10	9,00	40,50	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	315	9	16	26	282	
УЖИН							
	Икра свекольная	60	1,05	4,07	6,00	64,79	22/2
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	220	15,45	5,56	31,62	238,24	3/2
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	15	0,92	0,18	5,99	29,22	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	19	11	64	429	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2095	65	71	214	1752	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная	200	4,38	7,70	12,09	135,20	8/1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,51	4,83	20,79	144,69	10/3
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	
	Батон "Кчаю"	30	0,24	0,12	2,25	11,04	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	10	16	43	359	
10 ЧАСОВ							
	Сок литровый	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из томатов в с/с	60	0,68	4,06	2,23	48,04	31/1
	Рассольник	250	3,55	7,61	17,48	152,43	29/2
	Плов с курами	220	4,10	8,64	40,09	254,40	3/3
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775	12	21	95	620	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Пирог с картофелем	150	9,67	10,13	63,75	384,98	/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	330	15	15	71	477	
УЖИН							
	Салат яблочный с сахаром	60	0,23	0,20	8,72	37,61	33/7
	Вареники ленивые	150	27,07	8,79	34,55	325,58	8/3
	Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	25	1,53	0,30	9,98	48,70	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	31	10	88	565	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	2145	69	63	307	2064	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	200	4,38	7,70	12,09	135,20	8/1
	Какао с молоком	200	4,50	4,89	17,09	130,36	7/3
	Бутерброд с маслом сливочным	35	0,28	3,75	2,32	44,09	/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	10	16	39	345	
10 ЧАСОВ							
	Бананы	100	1,50	0,10	19,20	83,70	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	2	0	19	84	
ОБЕД							
	Салат из огурцов и помидоров	60	0,57	4,09	2,19	47,83	12/2
	Суп Рисовый с чесноком	250	3,22	5,61	18,77	138,33	12/2
	Картофельное пюре	150	3,31	5,07	21,04	142,97	9/1
	Рулет мясной с яйцом	80	14,86	14,31	3,54	202,24	32/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	585	25	30	66	635	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	
	Печенье в пачках	44	2,82	7,39	30,14	198,35	
	Абрикосы	80	0,72	0,08	7,20	32,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	304	9	13	45	332	
УЖИН							
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,10	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,63	45,20	30,05	553,54	6/1
	Индейка порционная	80	12,11	6,03	1,49	108,49	15/3
	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Хлеб прибрежный	15	0,92	0,18	5,99	29,22	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	530	23	58	69	883	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1969	68	117	237	2279	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,84	8,94	24,45	205,64	9/1
	Какао с молоком	200	4,50	4,89	17,09	130,36	7/3
	Бутерброд с маслом и с сыром	46	3,43	6,21	2,30	78,83	/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	461	16	20	51	450	
10 ЧАСОВ							
	Сок литровый	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из зеленого горошка с огурцом конс.	60	2,02	4,17	4,68	64,19	6/4
	Борщ	250	5,49	9,21	16,19	169,52	36/3
	Гарнир перловый рассыпчатый	150	5,16	4,24	36,87	206,14	3/1
	Печень в сметанном соусе	100	14,96	8,21	6,63	160,20	39/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Компот из сухих фруктов	200	0,34	0,07	12,98	53,97	20/3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	805	31	27	100	765	
ПОЛДНИК							
	Йогурт	180	6,30	7,20	1,98	97,92	
	Крекер	25	1,45	5,38	14,53	112,28	
	Нектарин	100	1,10	0,30	10,60	49,50	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	305	9	13	27	260	
УЖИН							
	Пудинг творожный	150	28,32	11,24	21,60	300,80	10/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	31	12	52	444	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2101	88	72	240	1962	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	200	6,44	7,90	26,21	201,72	7/1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,51	4,83	20,79	144,69	10/3
	Бутербродс маслом сливочным	35	0,28	3,75	2,32	44,09	/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	45,50	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	13	17	67	471	
10 ЧАСОВ							
	Сок литровый	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,29	6,15	13,42	142,01	14/3
	Перец фаршированный мясом	220	11,46	14,78	17,98	250,71	30/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	Компот из изюма	200	0,23	0,05	19,55	79,59	2-0/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	23	22	71	576	
ПОЛДНИК							
	Снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	
	Булочка с помадкой	70	9,02	16,41	47,47	373,40	3-0/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	14	21	67	511	
УЖИН							
	Салат из кукурузы	60	1,66	4,12	3,91	59,28	6/1/4
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	220	10,01	18,46	18,47	280,03	34/2
	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	14,29	57,61	19/3
	Хлеб прибрежный	15	0,92	0,18	5,99	29,22	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	ИТОГО ЗА УЖИН	520	15	24	55	491	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2135	65	83	271	2092	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная	200	6,91	8,43	26,72	210,37	3/1
	Чай сладкий	200			13,99	55,96	3/3
	Бутерброд с маслом и с сыром	46	3,43	6,21	2,30	78,83	/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	461	11	15	50	380	
10 ЧАСОВ							
	Сок литровый	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из помидоров с репчатым луком	60	0,65	4,12	2,42	49,31	13/2
	Щи со свежей капустой	250	2,65	6,77	13,95	127,25	31/3
	Азу с чесноком и картофелем	220	14,49	15,82	24,69	298,94	14/2
	Компот из кураги	200	0,62	0,04	18,10	75,20	23/3
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775	22	28	80	654	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Кекс песочный	70	6,64	7,82	48,05	289,03	12/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	14	57	396	
УЖИН							
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,78	/1
	Суфле рыбное	85	19,56	14,91	2,28	221,43	6/1
	Гарнир перловый рассыпчатый	150	5,16	4,24	36,87	206,14	3/1
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	0,11	0,08	9,67	39,82	25/3
	Хлеб прибрежный	15	0,92	0,18	5,99	29,22	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Нектарин	50	0,55	0,15	5,30	24,75	
	ИТОГО ЗА УЖИН	585	29	20	74	593	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2171	74	77	270	2066	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБОУ НШ Прогимназия

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	200	6,58	7,99	26,48	204,13	13/1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,51	4,83	20,79	144,69	10/3
	Бутербродс маслом сливочным	35	0,28	3,75	2,32	44,09	/1
	Джем	10	0,02	0,02	5,59	22,62	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	460	13	17	63	451	
10 ЧАСОВ							
	Сок литровый	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД							
	Салат из сладкого перца	60	0,30	4,02	2,29	46,48	9/4
	Суп овощной	250	3,65	7,58	15,47	144,63	23/3
	Жаркое по-домашнему	220	15,40	16,70	25,70	314,49	6-0/3
	Компот из чернослива	200	0,35	0,11	22,60	92,72	15/2
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	775	23	29	87	702	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	7	6	43	254	
УЖИН							
	Зразы творожные с курагой	150	29,30	10,81	30,17	335,05	12/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	
	Хлеб столичный	25	1,93	0,75	12,53	64,55	
	Чай полусладкий	200			8,00	32,01	6/3
	ИТОГО ЗА УЖИН	430	33	15	64	522	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2035	75	67	266	1972	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	21070	723	815	2603	20632	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	2107	72	82	260	2063	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		14	36	51		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ" г. Пермь 2001 г.

- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больнсого ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 11 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна . -2016.