



Утверждаю:

Заведующая МДОУ Тисульским

ДС № 2 «Лукоморье»

Коломыцева Т.В.

«05» ноября 2024 г.

## **ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**осенне-зимний период.**

**для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет.**

**МДОУ Тисульский детский сад № 2 « Лукоморье»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Каша манная	180	5,04	6,58	25,25	194,94	0,93	90/2
	Чай с сахаром	180	1,1	-	10,8	43,8	0,23	943/10
	Хлеб пшеничный с сыром	35/5	5,29	4,0	19,92	139,8	0,07	3/20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>11,43</b>	<b>10,58</b>	<b>55,97</b>	<b>378,54</b>	<b>1,23</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	-	-	12,0	48,0	-	3/13
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>-</b>	
Обед:	Горошек зеленый отварной консервированный	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Борщ из капусты и картофеля	180	1,4	4,8	8,8	78,0	13,7	27/36
	Гуляш мясной из свинины	70	12,4	10,0	3,2	151,6	0,5	277/45а
	Каша гречневая	140	4,2	5,97	20,44	245,47	-	206/62
	Компот из сухофруктов+ вит С	180	0,3	-	20,39	82,78	0,72+0,5	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>24,0</b>	<b>21,23</b>	<b>76,58</b>	<b>682,15</b>	<b>20,42</b>	
Уплотненный полдник:	Суп-уха	180	3,18	4,68	18,2	101,52	8,67	41/33
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Напиток из шиповника	180	0,6	-	17,1	73,0	90,0	398/16
	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288,0	0,009	279/70
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>470</b>	<b>11,77</b>	<b>13,8</b>	<b>102,45</b>	<b>559,32</b>	<b>98,68</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1630</b>	<b>47,2</b>	<b>45,61</b>	<b>247,0</b>	<b>1668,01</b>	<b>120,33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак:	Каша вязкая молочная «Рябчик»	180	5,98	6,84	25,33	185,94	1,71	84/7
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4	-	945/10а
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	1,26	0,23	21,0	97,6	0,02	2/21
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>8,5</b>	<b>8,51</b>	<b>61,09</b>	<b>360,94</b>	<b>1,73</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,3	0,2	13,8	52,0	4,6	368/67
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>13,8</b>	<b>52,0</b>	<b>4,6</b>	
Обед:	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39,0	4,8	93/25а
	Щи из свежей капусты	180	2,99	9,07	10,15	131,36	30,48	55/32
	Биточки из птицы с соусом томатным	70 <sup>20</sup>	9,71/ 0,11	10,98/ 0,72	6,6/ 1,1	164,01/ 11,2	-/ 0,8	178/54; 238/56
	Макароны отварные	140	5,13	5,46	28,42	182,7	-	206/59
	Компот из кураги+ вит С	180	0,26	-	20,39	82,78	0,72+0,5	253/14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,09	16,4	82,4	-	2/23
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>21,44</b>	<b>28,68</b>	<b>86,92</b>	<b>693,45</b>	<b>37,3</b>	
Уплотненный полдник:	Суп гороховый с гречками	230	3,63	2,53	26,94	146,55	5,05	44/31
	Кисель плодово-ягодный	180	-	-	16,39	54,0	-	233/17
	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,7	-	27/68
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>440</b>	<b>4,47</b>	<b>3,52</b>	<b>66,52</b>	<b>307,25</b>	<b>5,05</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1620</b>	<b>34,71</b>	<b>40,91</b>	<b>228,33</b>	<b>1413,64</b>	<b>48,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак:	Каша пшеничная	180	6,53	7,09	30,9	214,17	0,88	96/4
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,35	138,52	0,9	242/9
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком	35/5	3,36	1,51	22,9	120,0	0,15	101/21a
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>13,28</b>	<b>12,14</b>	<b>77,15</b>	<b>472,69</b>	<b>1,93</b>	
2 завтрак:	Кисломолочный продукт	100	2,7	3,0	3,8	55,1	-	251/18
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>3,8</b>	<b>55,1</b>	-	
Обед:	Кукуруза отварная консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Суп-лапша домашняя	180	1,76	3,5	10,02	78,76	0,73	46/29
	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	-	291/53
	Компот из сухофруктов+ вит С	180	0,3	-	20,39	82,78	0,72+0,5	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>20,47</b>	<b>11,81</b>	<b>80,96</b>	<b>514,84</b>	<b>6,95</b>	
Уплотненный полдник:	Рагу из овощей	190	2,35	4,25	10,71	91,47	15,11	139/64
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Чай с сахаром	180	1,1	-	10,8	43,8	0,23	943/10
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	125,1	-	27/68
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>440</b>	<b>8,95</b>	<b>7,51</b>	<b>63,41</b>	<b>357,17</b>	<b>15,34</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>45,4</b>	<b>34,46</b>	<b>225,32</b>	<b>1399,8</b>	<b>24,22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,27	5,23	17,99	139,5	0,9	44/41
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,9	17,7	106,8	0,9	258/8
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,5	5,7	16,2	130,1	-	1/19
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>10,28</b>	<b>13,83</b>	<b>51,89</b>	<b>376,4</b>	<b>1,8</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	-	-	12,0	48,0	-	3/13
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>-</b>	
Обед:	Горошек зеленый отварной консервированный	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Рассольник ленинградский	180	3,61	8,13	23,3	107,7	11,35	96/35
	Тефтели рыбные	70	5,37	4,04	6,86	90,67	1,57	146/51
	Пюре картофельное	140	3,03	5,72	21,7	149,8	23,68	139/64
	Компот из изюма+вит С	180	0,3	-	20,39	82,78	0,72+0,5	253/15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,09	16,4	82,4	-	2/23
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>17,45</b>	<b>18,08</b>	<b>92,8</b>	<b>540,85</b>	<b>42,82</b>	
Уплотненный полдник:	Каша кукурузная	180	6,53	7,08	30,78	214,2	0,88	96/6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Кисель плодово-ягодный	180	-	-	16,39	54,0	-	233/17
	Оладьи с творогом и сгущенным молоком	70	8,4	5,85	13,45	139,8	0,18	452/75a
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>470</b>	<b>18,13</b>	<b>13,29</b>	<b>80,22</b>	<b>504,8</b>	<b>1,06</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1630</b>	<b>45,86</b>	<b>45,2</b>	<b>236,91</b>	<b>1470,05</b>	<b>45,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак:	Каша «Дружба»	180	5,59	6,94	24,93	180,9	1,75	84/3
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,35	138,52	0,9	242/9
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	2,5	0,23	21,0	97,6	0,02	2/21
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>11,48</b>	<b>10,71</b>	<b>69,28</b>	<b>417,02</b>	<b>2,67</b>	
2 завтрак:	Компот из кураги	100	0,14	-	9,82	39,86	3,04	253/14
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,14</b>	<b>-</b>	<b>9,82</b>	<b>39,86</b>	<b>3,04</b>	
Обед:	Маринад из свеклы	50	0,55	4,55	3,72	58,0	1,7	130/25
	Суп шахтерский	180	1,4	4,8	7,8	74,12	13,7	101/39
	Котлеты домашнему с соусом томатным	70 <sup>20</sup>	9,84/ 0,11	8,02/ 0,72	7,16/ 1,1	139,13/ 11,2	0,81/ 0,8	161/46a 238/58
	Макароны отварные	140	5,13	5,46	28,42	182,7	-	206/59
	Компот из сухофруктов+ вит С	180	0,3	-	20,39	82,78	0,72+0,5	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>20,53</b>	<b>23,91</b>	<b>88,19</b>	<b>644,73</b>	<b>18,23</b>	
Уплотненный полдник:	Суп «Кудрявый» со сметаной	180	3,7	5,3	14,3	114,19	11,9	80/28a
	Чай с сахаром	180	1,1	-	10,8	43,8	0,23	943/10
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,77	1,41	22,5	109,8	-	27/68
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>430</b>	<b>9,77</b>	<b>7,07</b>	<b>67,2</b>	<b>364,59</b>	<b>12,13</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>41,92</b>	<b>41,69</b>	<b>234,49</b>	<b>1466,2</b>	<b>36,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак:	Каша манная	180	5,04	6,58	25,25	194,94	0,93	90/2
	Чай с сахаром	180	1,1	-	10,8	43,8	0,23	943/10
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	2,5	0,23	21,0	97,6	0,02	2/21
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>8,64</b>	<b>6,81</b>	<b>57,05</b>	<b>336,34</b>	<b>1,18</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	-	-	12,0	48,0	-	3/13
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>-</b>	
Обед:	Горошек зеленый отварной консервированный	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Суп-уха	180	3,18	4,68	18,2	101,52	8,67	41/33
	Печень говяжья по-строганновски	70	15,47	19,25	3,15	246,05	0,04	172/49
	Рис отварной	140	8,14	13,63	70,0	417,85	-	304/61
	Компот из сухофруктов+ вит С	180	0,3	-	20,39	82,78	0,72+0,5	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>660</b>	<b>32,79</b>	<b>38,02</b>	<b>135,49</b>	<b>972,5</b>	<b>14,93</b>	
Уплотненный полдник:	Суп из овощей	180	1,4	4,2	9,06	83,0	16,04	99/42
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Напиток из шиповника	180	0,6	-	17,1	73,0	90,0	398/16
	Творожники песочные	70	6,3	7,98	21,35	159,99	0,14	417/74
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>470</b>	<b>11,5</b>	<b>12,54</b>	<b>67,11</b>	<b>412,72</b>	<b>106,18</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1630</b>	<b>52,93</b>	<b>57,37</b>	<b>271,65</b>	<b>1769,56</b>	<b>122,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак:	Каша геркулесовая	180	5,6	7,8	22,9	182,1	0,96	93/1
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77,4	-	945/10а
	Хлеб пшеничный с сыром	35/5	5,29	4,0	19,92	139,8	0,07	3/20
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>12,15</b>	<b>13,24</b>	<b>57,58</b>	<b>399,3</b>	<b>1,03</b>	
2 завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,7	3,0	3,8	55,1	-	251/18
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3,0</b>	<b>3,8</b>	<b>55,1</b>	<b>-</b>	
Обед:	Кукуруза отварная консервированная	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Рассольник ленинградский	180	3,61	8,13	23,3	107,7	11,35	96/35
	Мясные ёжики с соусом томатным	70 <sup>20</sup>	14,18/ 0,11	13,9/ 0,72	3,49/ 1,1	195,83/ 11,2	2,05/ 0,8	73/48а; 238/58
	Макароны отварные	140	5,13	5,46	28,42	182,7	-	203/59
	Компот из кураги+ вит С	180	0,26	-	20,39	82,78	0,72+0,5	253/14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,09	16,4	82,4	-	2/23
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>28,43</b>	<b>28,4</b>	<b>97,25</b>	<b>690,11</b>	<b>20,42</b>	
Уплотненный полдник:	Свекольник	180	1,46	3,6	10,08	79,02	6,32	58/40
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Кисель плодово-ягодный	180	-	-	16,39	54,0	-	233/17
	Ватрушка с повидлом	70	8,24	1,17	48,76	255,7	0,14	289/69
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>460</b>	<b>8,79</b>	<b>11,96</b>	<b>80,19</b>	<b>574,82</b>	<b>6,32</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1640</b>	<b>52,07</b>	<b>56,6</b>	<b>238,82</b>	<b>1719,33</b>	<b>27,77</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,27	5,23	17,99	139,5	0,9	44/41
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,9	17,7	106,8	0,9	258/8
	Хлеб пшеничный с вареным сгущенным молоком	35/5	3,36	1,51	22,9	120,0	0,15	101/21a
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>11,14</b>	<b>9,64</b>	<b>58,59</b>	<b>366,3</b>	<b>1,95</b>	
2 завтрак:	Компот из кураги	100	0,14	-	9,82	39,86	3,04	253/14
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,14</b>	<b>-</b>	<b>9,82</b>	<b>39,86</b>	<b>3,04</b>	
Обед:	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39,0	4,8	93/25a
	Суп картофельный с бобовыми	180	1,68	2,8	9,8	71,12	8,3	36/28
	Капуста тушеная с птицей	150	14,29	11,71	9,73	201,0	3,27	336/52
	Компот из сухофруктов+ вит С	180	0,3	-	20,39	82,78	0,72+0,5	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>21,97</b>	<b>14,97</b>	<b>63,67</b>	<b>479,2</b>	<b>17,79</b>	
Уплотненный полдник:	Каша кукурузная	180	6,53	7,08	30,78	214,2	0,88	96/6
	Гренка молочная	75	5,84	5,26	25,32	165,0	0,16	58/71
	Чай с сахаром	180	1,1	-	10,8	43,8	0,23	943/10
	Кондитерские изделия (вафли)	30	0,84	0,99	23,19	106,7	-	27/68
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>465</b>	<b>14,31</b>	<b>13,33</b>	<b>90,09</b>	<b>529,7</b>	<b>1,27</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1565</b>	<b>50,42</b>	<b>37,94</b>	<b>222,17</b>	<b>1415,06</b>	<b>24,05</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак:	Каша пшеничная молочная	180	5,44	6,54	30,86	204,44	0,9	96/3 б
	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,35	138,52	0,9	242/9
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	2,5	5,7	16,2	130,1	-	1/19
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>11,33</b>	<b>15,78</b>	<b>70,41</b>	<b>473,06</b>	<b>1,8</b>	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100	-	-	12,0	48,0	-	3/13
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>-</b>	
Обед:	Маринад из свеклы	50	0,55	4,55	3,72	58,0	1,7	130/25
	Суп сборный	180	1,4	4,2	9,06	83,0	16,04	48/37
	Котлета рыбная с соусом томатным	70 <sup>20</sup>	7,3/ 0,11	2,4/ 0,72	7,8/ 1,1	81,04/ 11,2	0,3/ 0,8	66/51а; 238/58
	Каша гречневая	140	4,2	5,97	20,44	245,47	-	206/62
	Компот из изюма+ вит С	180	0,3	-	20,39	82,78	0,72+0,5	253/15
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,09	16,4	82,4	-	2/23
	<b>Итого за обед:</b>	<b>680</b>	<b>19,2</b>	<b>17,93</b>	<b>78,91</b>	<b>643,89</b>	<b>20,06</b>	
Ужин:	Суп картофельный с клецками	180	2,7	2,36	12,12	80,6	8,3	37/30
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Кисель плодово-ягодный	180	-	-	16,39	54,0	-	233/17
	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,77	1,41	22,5	109,8	-	27/68
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>430</b>	<b>7,67</b>	<b>4,13</b>	<b>70,61</b>	<b>341,2</b>	<b>8,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>38,2</b>	<b>37,84</b>	<b>231,93</b>	<b>1506,15</b>	<b>30,16</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак:	Каша рисовая	180	4,5	5,85	28,63	184,5	0,94	105/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,9	17,7	106,8	0,9	258/8
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	2,5	0,23	21,0	97,6	0,02	2/21
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>9,51</b>	<b>8,98</b>	<b>67,33</b>	<b>388,9</b>	<b>1,86</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,18	44,0	10,0	368/72
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,18</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	
Обед:	Горошек зеленый отварной консервированный	50	2,5	0,1	4,15	27,5	5,0	198/26
	Суп крестьянский	180	1,65	5,6	11,1	101,22	15,6	42/38
	Жаркое домашнему	150	5,66	4,0	11,0	170,42	6,17	153/47
	Компот из сухофруктов+ вит С	180	0,3	-	20,39	82,78	0,72+0,5	349/12
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>13,31</b>	<b>10,06</b>	<b>66,24</b>	<b>478,72</b>	<b>27,99</b>	
Уплотненный полдник:	Макароны отварные с сыром	190	18,13	12,92	80,64	161,27	-	204/58
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,36	19,6	96,8	-	2/22
	Чай с сахаром	180	1,1	-	10,8	43,8	0,23	943/10
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,3	2,9	23,19	106,7	-	27/68
	<b>Итого за уплотненный полдник:</b>	<b>440</b>	<b>24,73</b>	<b>16,18</b>	<b>134,23</b>	<b>408,57</b>	<b>0,23</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1540</b>	<b>47,95</b>	<b>35,62</b>	<b>276,98</b>	<b>1320,19</b>	<b>40,08</b>	
	<b>Итого за весь период:</b>	<b>16015</b>	<b>456,66</b>	<b>433,24</b>	<b>2413,6</b>	<b>15147,99</b>	<b>519,33</b>	
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1601,5</b>	<b>45,66</b>	<b>43,32</b>	<b>241,36</b>	<b>1514,79</b>	<b>51,93</b>	

## Список сборников рецептур используемых при составлении меню:

1. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт. 2011 -543 с. (2010, с. 199)
2. Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под редакцией М. П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт. 2011 -584 с. (2005, 2007 г.)
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений.г. Новокузнецк, 2010 г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений.г. Пермь, 2004г. (2008 г., 2009 г.)
6. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный- К.: А.С.К., 2005 г.
7. А. Клявия «Большой рецептурный кулинарный словарь». Издательство Агропромиздат Сборник рецептур.
8. Методические материалы «Организация детского питания в дошкольных организациях». Под ред. Академика РАЕН док. мед. наук И.Я. Конь.
9. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1, 1996 г.
10. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А.Я., Уральский региональный центр питания, г Пермь, 2011 г