

Утверждаю:

Региональный руководитель ООО «КСП»

Н.В.Щеголькова
03.03.2025 г.

Согласовано:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

«Детский сад № 1 Центрального района г. Волгограда»
Щеголькова Н.В.
03.03.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

Приложение 1

к Дополнительному соглашению

Утверждено	Согласовано
Неполингель	Заключик

11114 г. Ярославль
от 15.02.2011

Примерное 2-ти дневное меню

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-часовой режим функционирования

1 Вариант

Прием пищи, количество Белка	Масса порции	Напитки напитка			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КЕРНОЙ (РАСОВОЙ)	180					Сборник рецептур под ТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ С ЛИМОНКОМ	200					Сборник рецептур под ТК
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	3010					Сборник рецептур под ТК
Итого за прием пищи:	420	9,7	14,4	45,8	361,1	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					Сборник рецептур под ТК
Итого за прием пищи:	200	1	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛКОВАННОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур под ТК
СУП С МАКАРОЧНЫМИ КЛДЕЦИЯМИ НА БУЛЬЮНЕ	180					Сборник рецептур под ТК
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150					Сборник рецептур под ТК
КОМПЮТ ИЗ СУПЕНИХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур под ТК
ХЛЕБ ПЕСЕНЧАТЫЙ	50					Сборник рецептур под ТК
ХЛЕБ ПИЧЕННИЙЫЙ	40					Сборник рецептур под ТК
Итого за прием пиши:	650	27,7	21,8	89,9	673,1	
Ужин/вечерний подливка						
ТЕФТЕЛЯ С СОУСОМ (помидоры)	70,50					Сборник рецептур под ТК
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур под ТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОЧАЙНОМ	190/10					Сборник рецептур под ТК
ХЛЕБ ПИЧЕННИЙЫЙ	50					Сборник рецептур под ТК
БУЛЮЧКА ВАЛДАЙСКАЯ	50					Сборник рецептур под ТК
Итого за прием пиши:	530	21,0	20,5	93,3	654,8	
Всего за день:		59,4	56,9	268,8	1 802,4	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовной режим функционирования**

2. Варант

Прием пищи, вычисляемое блюдо:	Масса пportionи	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическое документы
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША ЖИДКАЯ (БЕРКУЛЕСОВАЯ)	180/5				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕНОМА, МЕЛОМ, ПОВАДКОМ	190/10				Сборник рецептур или ТТК
СЫР ЧИСТОВИДНЫЙ	10				Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	25				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0
2 Завтрак					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖЕЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕБЛЫ	50				Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛОВЫМИ ГОРОХОМ НА БУЛДОНЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
ТИБО ИЗ ГРИБОВ	150				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕХО ПЛОДОВ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЛЕЧИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	610	37,9	38,5	85,8	848,2
Ужин-晚餐ный прием					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70				Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОЮМ СЛЮДОЧНЫМ	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЛЕЧИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	487	20,2	13,0	76,9	514,4
Всего за день:	807	72,0	61,7	252,5	1874,2

Примерное 20-ти дневное меню

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часововой режим функционирования

3 Вариант

Принадлежность к пищевому блоку	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическое изоусовещество
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		
КАПСАЖИСКАЯ (МАННАЯ)	180				Заптрак
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ПЛЮКОМ, МЕЛОМ, ПОВЕРХНОСТЬЮ БАТОНОВ	190/10				Сборник рецептур или ТТК
ЯИЧНОЕ БЛЮДО (яйца вареные, сметана, дрожжи и т.д.)	1				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:					Сборник рецептур или ТТК
СОЕВЫЙ АССОРТИМЕНТ	445	14,4	9,3	51,9	351,7
Итого за прием пиши:	200				Сборник рецептур или ТТК
ОВОЩИ по сезону	200	1,0	0,2	19,6	83,4
ОВОЩИ по сезону	50				Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬЮНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10				Сборник рецептур или ТТК
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕЛЬЮ (мясной)	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	647	16,4	12,5	72,1	487,1
Указанные выше					
ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ ИЛИ СВЕКЛЫ (С БЕРСОЙ)	60				Сборник рецептур или ТТК
КОЛЛЕТЫ, БЫСТОЧКИ, ЦВЕЧКИ ИЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30				Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕНЧЕВАЯ)	130				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60				Сборник рецептур или ТТК
БУЛДОЧКА ВЕСТУШКА	50				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	580	28,5	26,6	130,6	894,0
Всего за день:	601,3	49,1	274,1	1 820,2	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дополнительного возраста 3-7 лет, 12 часовкой режим фруктоаморфования

4 Вариант

Применение, количество блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
	Масса нормы	Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУГЛЫЙ ПРЕЧЕВСЯД	180				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ				180/107	Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ				40/515	Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СВЕЖЕЕ				200	Сборник рецептур или ТТК
<i>Итого за прием пищи:</i>					
	637	12,7	13,7	63,6	440,5
2 Завтрак					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
<i>Итого за прием пиши:</i>					
	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ		60			Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОЛОВЫМИ ГОРОХОМ НА БУЛЫШЕ		180			Сборник рецептур или ТТК
ТЕФТЕЛИ С СОУСОМ (говядина)			70/30		Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		130			Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНИХ ФРУКТОВ		200			Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕНИЧНЫЙ		40			Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПИЦЕНИЧНЫЙ		20			Сборник рецептур или ТТК
<i>Итого за прием пиши:</i>		730	24,7	21,2	99,3
Ужин-ночник					
КОФЕЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ		70			Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130			Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЫМ ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОЧИПОМ		190/10			Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ		50			Сборник рецептур или ТТК
БУЛОНЧА ВЕСНУШКА		50			Сборник рецептур или ТТК
<i>Итого за прием пиши:</i>		500	22,4	18,8	94,5
<i>Всего за день:</i>			60,5	53,9	277,0
					1 866,5

Примерное 20-ти дневное меню

Для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часововой режим фруктоокорячного

5 Вариант

Продукт питания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическое документы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША ЖГУЧАЯ (ПЕРСИКЕВОЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАДЫШОК С МАСЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРРОД С ДЛЯМОМ И ЧИПСИДОМ	305(20)					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:					457,4	
2- Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	Сборник рецептур или ТТК
САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАЙНОЙ КАПУСТЫ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПИРОГ ИЗ ПТИЦЫ	150					Сборник рецептур или ТТК
КУССЕЛЬ ИЗ ПЮРЕДЫ, ГРЯДУХА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	610	35,4	36,1	90,1	833,0	
Упомянутый поговор						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСИЛИРОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
КОУПЕТЫ ИЛИ БИТОРКИ РЫБНЫЕ ЗАЛЕЧЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
КАРТОФЕЛЬ СТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130					Сборник рецептур или ТТК
НАДЫШОК ИЗ ПЛОДОВ ШИМОВИКА	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЛЕЧЕЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:						
Всего за день:		66,3	63,3	252,7	1 881,4	

**Противоречие 20-ти дневного меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

6 Вариант

Прием пищи, назначение блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая достоверность
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАПА ЖИДКАЯ (МАИНДА)	180				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107				Сборник рецептур или ТТК
БАТОЛ	30				Сборник рецептур или ТТК
СЫР (БЮРДИЯБУ)	10				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:					
ФРУКТЫ СВЕЖЕЕ					Сборник рецептур или ТТК
БОЛОТНЫЙ САЛАТ	200	0,8	0,8	19,0	91,2
Итого за прием пищи:					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННАМИ ИДЕЛЬЦЕВЫМИ НА БУДЬОНЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЫЙ ЛЕННИНЫЕ	140/50				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУПЕЧЕНЫХ ФРУКТОВ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	720	21,4	16,0	90,6	612,4
Учебно-тренировочный					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ГВОЗДИКИ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/50				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	467	24,9	22,1	89,3	659,3
Всего за день:		61,2	47,0	284,7	1 810,9

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовной режим функционирования**

7 Вариант

Применение, напечатанное блоком	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая посуда и инструменты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ИКРА ЖАЛАЧКОВАЯ КОЖЕВЕННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
ЯЧИШЕ БЫСЮС (блюдо вареное, овощи, приправы в т.ч.)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ЛИМОНОМ, МЕДОМ, ПОЧИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
БАКОВЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	430	18,7	24,3	32,0	426,9	
	200					
	200	1,0	6,2	19,6	8,4	Сборник рецептур или ТТК
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОЙ (тиканка) С СОУСОМ ГОМАННЫМ	180/25					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОНИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНОЙ (тиканка) С СОУСОМ ГОМАННЫМ	150/30					Сборник рецептур или ТТК
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ТИБУДОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:						
ЧИСТОВОЙ ПОСУДЫ						
ГРЯДКИ С СОУСОМ (тиканка)	70/30					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
БУРГЕЧКА НЕСЛУГИКА	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:						
Итого за день:		67,5	63,0	229,5	1 794,4	

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12-часовой режим функционирования

8 Вариант

Примечания, включение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая закономерность
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
КАША ЖУДЖАЯ (МАИНДА)	180				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛЕМОНОМ	180/107				Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30				Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ТОРТИЧЕВО)	10				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:					
	417	12,1	8,1	56,8	346,0
2 Завтрак					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,0	94,2
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННАМИ ИДЕЙКАМИ НА БУЛЬЮНЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЦЫ ЛЕЩИВЫЕ	140/50				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	720	23,4	16,0	90,6	612,4
Ужин низкокалорийный					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАННИКО	150/50				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАШИЧКА	50				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	467	24,9	22,1	88,3	659,3
Всего за день:		61,2	47,9	254,7	1 810,9

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовной режим функционирования**

9 Вариант

Принимаемые пищевые продукты, напитки, витаминные добавки	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
КАША ЖИДКАЯ (ПИЩЕВАЯ)	180				Сборник рецептур кип ТТК
МОЛОКО КИЙЧЕВОЕ	180				Сборник рецептур кип ТТК
БАТОН	30				Сборник рецептур кип ТТК
СЫР (ПОРЦИОННЫЙ)	10				Сборник рецептур кип ТТК
Итого за прием пищи:					
	400	17,9	12,5	594	422,7
					Сборник рецептур кип ТТК
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				
Итого за прием пиши:	200	1,0	0,2	19,6	8,4
					Сборник рецептур кип ТТК
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50				Сборник рецептур кип ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЬЮДЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10				Сборник рецептур кип ТТК
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНЫХ РИСОВ	150				Сборник рецептур кип ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ВАРЕНЬЯ	180				Сборник рецептур кип ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	50				Сборник рецептур кип ТТК
ХЛЕБ ПИЩЕВЫЙ	20				Сборник рецептур кип ТТК
Итого за прием пиши:	640	26,9	19,9	86,8	64,7
					Сборник рецептур кип ТТК
Установленный подсчет					
БАКЛАЖАНЫ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С БАНАНЫ	150/50				Сборник рецептур кип ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200				Сборник рецептур кип ТТК
БАТОН	50				Сборник рецептур кип ТТК
Итого за прием пиши:	450	37,1	26,3	64,9	66,5
Всего за день:		82,9	58,9	236,7	1 804,3

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим фруктово-овощевания**

10 Блюда

Примечание к меню	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технические документы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ЧЕРНАЯ КАБАЧКОВАЯ КОМПОЗИЦИЯ ВЫПОЛНЕННАЯ ЗЕЛЕНЫМ БЫКОВОДОМ (блюдо первое, супчик, дрожжи и т.д.)	50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ С ЩИРЕВЬЯМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	30					Сборник рецептур или ТТК
Сок в ассортименте						
Итого за прием пищи:	200					Сборник рецептур или ТТК
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОВЫМЫМ ИЗДЕЛИЕМ НА БУЛЖОНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОЗИЦИЯ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПИЦЦЕЙНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	670	23,9	16,4	88,4	599,9	
Ужин и ночной прием пищи						
КОЛЛЕТЫ БИТУЧКИ, ПРИЦЕЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ПРЕЧЕВАЯ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВОСТОМ	190/100					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПИЦЦЕЙНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	22,1	21,0	72,8	579,3	
Итого за день:	68,6	64,4	218,6	1 807,4		

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

11 Баранык

При舒心е яицко, начиненное баклажаном	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал	Технологическое дополнение
		Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
СУП МОЛОДЦЫЙ С КРУГЛОЙ РИСОВОЙ	180				Сборник рецептурный ТТК
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОДИКОМ	180				Сборник рецептурный ТТК
БУТЕРБРОД С МАСТОМ	35/10				Сборник рецептурный ТТК
Итого за прием пищи:					
	465	9,9	14,1	484,1	382,2
1 Завтрак					
ЖЕЛТОК ФАРШИРОВАННЫЕ ИЗЮМОМ	110				Сборник рецептурный ТТК
Итого за прием пищи:					
	110	6,7	0,5	31,9	137,9
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептурный ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЫЖНЕ	180				Сборник рецептурный ТТК
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ЧЕМПАНЬЮ (свекла) С СОУСОМ ТОМАТИЧЕМ	150/30				Сборник рецептурный ТТК
КОМПЛЕКТ СРЕДНИХ ПИКОЛОВ	180				Сборник рецептурный ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	50				Сборник рецептурный ТТК
ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептурный ТТК
Итого за прием пиши:					
	670	23,9	11,8	105,8	648,7
Учебно-внеклассные виды занятий					
ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ НА МОРОВИНАХ	50				Сборник рецептурный ТТК
КОЛЛЕКЦИЯ РУБЛЕННАЯ КЕППИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	70/50				Сборник рецептурный ТТК
ПОРГЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150				Сборник рецептурный ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107				Сборник рецептурный ТТК
ХЛЕБ ПЛЕНИЧНЫЙ	35				Сборник рецептурный ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50				Сборник рецептурный ТТК
Итого за прием пиши:					
	602	23,6	24,6	98,6	724,1
Всего за день:		58,1	51,0	284,4	1 892,0

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часововой режим функционирования**

12 Вариант

Примечание: написание блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Технологическая ценность, ккал	Технологическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША ЖИДКАЯ (ГРУКУЛЕССАЯ)	180					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЫЖНЕ	200					
БУТЕРБРОД С ДРЕВЕСНОЙ ГРИДИЦКОЙ	300/520					
Итого за прием пищи:	435	13,2	11,6	73,5	457,4	
2 Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200					
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЫЖНЕ	180					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕНА, ВАРЕНЫЙ	180					
ХЛЕБ ПЕКАРСТВЕННЫЙ	50					
Итого за прием пищи:	610	35,4	36,1	90,1	833,0	
Учитываемый подсчет						
ИКРА КОБАЧКОВАЯ Консервированная	50					
КОЛЛЕТЫ ИЛИ БЕТОРЫЕ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНЫЙ С МАСЛОМ СИМОНОВЫМ	130					
НАПИТОК ИЗ ПЛОТОВ ПЛОТОВНИКА	180					
ХЛЕБ ПШЕНЧНЫЙ	40					
Итого за прием пищи:	470	16,7	15,4	69,5	506,6	
Итого за день:	663	66,3	63,2	152,7	1 880,4	

Приложение 20-ти листов

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

13 Ruprecht

Продукция, наименование блока	Параметры печенки			Энергетическая ценность, ккал	Технологические показатели
	Масса порции	Белок, г	Жир, г		
Лаврак					
КАША ЖИВКАЯ (ПШЕНЧНАЯ)	180				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180				Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЛЯМОМ ИЛИ ПОВАДКОМ	305/20				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	415	13,3	10,2	77,1	457,7
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				
Итого за прием пищи:	200	1,9	6,2	19,6	83,4
Обед					
овощи по сезону	50				Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОННЫМ КЕРДЕЛАМ НА БУЛЬЮСЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
ТЕФЕЛЫ С СОУСОМ (говядина)	70/30				Сборник рецептур или ТТК
КАЛЫСА ТУШЕНЫЕ	130				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	720	21,9	20,1	89,2	636,7
Ужин/ночный подсчет					
СУФЛЕ ИЗ РИБИСЫ	70				Сборник рецептур или ТТК
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (РИСОВАЯ)	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЛЯМОМ, МЕЛОМ, ПОВАДКОМ	19/10				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕННЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	500	22,1	13,7	97,3	608,0
Всего за день:	58,3	44,2	283,2		1785,8

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

14. Баранин

Примечания, напоминание блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая поколевание
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		
БЛЮДА КАБАЧКОВЫЕ КЮФЕСЕРИЯ ВАННАЯ	50				Сборник рецептур или ТТК
ЯРЧИЙ БЛЮДО (яйца всмятку, салат, гарнир и т.д.)	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕ, ДЖЕЛЛЕНД, ПОВИДЛОМ	190/10				Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	20				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:					
СОС В АССОРТИМЕНТЕ	420	17,9	24,0	26,9	400,7
Брокколи припущенная:	200				
	200	1,0	0,2	19,6	83,4
					Сборник рецептур или ТТК
Овощи по сезону	50				Сборник рецептур или ТТК
БОРИСКАЛУССИИ И КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛВОНЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
ГОЛУБЫЕ ЛЕННЫЕ	140/50				Сборник рецептур или ТТК
КОМПОСТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУДОК	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	640	19,6	16,6	69,6	516,3
Учебно-исследовательский материал					
ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ (говядина)	70/30				Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОЧНЫЕ ЧЕЧЕЛДЫ И ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130				Сборник рецептур или ТТК
НАПИТОК ИЗ ЦВЕТОВ ПИВНОЧНИЦЫ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАЙЧИМЯЯ	50				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	490	21,4	21,9	101,5	718,3
Белое вино:					
Белое за питье:	61,9	61,9	62,7	217,6	1818,7

Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часововой режим фруктооминирования

15 Вариант

Примечания, вы можете изменить блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологическая достоверность
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
СУТЫ МОЛОЧНЫЙ С КРУГОЙ ГРЕЧЕНОВОЙ	180					Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОСТНЫЙ)	10					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ НАЧИТОК С МОЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:						
ФРУКТЫ СНЕЖНЫЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	200	0,8	0,8	19,0	91,2	Сборник рецептур или ТТК
		Общий				
ИЮРА КАЛАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
СУТЬ С КРУГОЙ НА БУЛВАРЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ЦВОД ИЗ ПРИДА	150					Сборник рецептур или ТТК
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОВИДА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕВАНИЙНЫЙ	50					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПИШЕНИЙНЫЙ	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	630	37,0	38,1	98,2	887,2	Сборник рецептур или ТТК
		Удешевленный вариант				
КОЛБЕТЫ, БЫТОВЫЕ, ЦВЕТНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
РАГУ ОВОДНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/107					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПИШЕНИЙНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	447	16,9	21,2	51,0	481,8	
Всего за день:		68,4	71,6	221,0	1 829,8	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

16. Выпрыг

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Биогидро-химический показатель	Технологическая подсветка
		белок, г	жир, г	углеводы, г		
Завтрак						
КАША ЖИДКАЯ (ШЕДЕВРНАЯ)	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ КАПИТОК С МАЛЮКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/20					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	20					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:						
	455	15,2	10,9	90,5	525,6	
1 Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	200					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:						
	200	9,8	6,8	19,0	91,2	
Обед						
ОНОДА ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
ПРИЧИСВЯЖЕЙ КАПИСТЬЕ С КАРТОФЕЛЕМ НА БУЛЮЖНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
ПИЦЦА, ТУНИННАЯ В СОСУ С ОВОЩАМИ	150					Сборник рецептур или ТТК
КОМПОТ ИЗ СУПЕЧНЫХ ФРУКТОВ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКАЛЬНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:						
	630	21,7	20,6	76,1	580,7	
Учебно-спортивный подход						
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70					Сборник рецептур или ТТК
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДКОМ, ПОВИДЛОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:						
	490	21,8	14,6	80,4	548,4	
Всего за день:		59,5	46,9	266,0	1745,9	

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовной режим функционирования**

17. Барнек

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая документация
		Белки, г	Жиры, г		
КАША ВЯЖАЯ МОЛОЧНАЯ (РУССКАЯ)	380				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МАЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180				Сборник рецептур или ТТК
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	305/10				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	405	9,8	16,2	57,0	425,4
2. Завтрак					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед					
САЛАТ ИЗ БЕЛКОВАННОЙ КАПУСТЫ	50				Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ НА БУЛЬБЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5				Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬНЫЙ СОСУС (говядина)	70/30				Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130				Сборник рецептур или ТТК
ЮМСЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЛЕНЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	685	21,2	24,6	93,7	696,6
Ужин/вечерний подливка					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДКИМ С ВАНИЛЬЮ	150/60				Сборник рецептур или ТТК
КИСЛОКОМПОДСИДИЙ ПРОДУКТ	200				Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	40				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	450	36,7	27,4	58,5	647,3
Итого за день:	684,7	68,7	68,4	228,8	1 852,7

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовод режима функционирования.**

19 Бараны

Прием пищи, включение блюда	Масса порции	Направление		Энергетическая ценность, ккал	Технологическая использованная
		Белок, г	Жир, г		
Завтрак					
КАША ЖУРКА (ГРЕНКУЛСОВАЯ)	180/5				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, БАРХЕСОМ, ДРЕВЕНОМ, МЕДКОМ, ПОЧИНОКОМ	190/10				Сборник рецептур или ТТК
СЫР (ПОРЧИВАЙ)	10				Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	25				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	420	12,1	9,2	51,2	337,0
2. Завтрак					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
ФРУКТЫ СНЕДЬ	200				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	38,6	174,6
Обед					
САЛАТ ИЗ СНЕЖНЫХ	50				Сборник рецептур или ТТК
СУТЬ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОГОВЫМ (ГОРОХОМ) НА БУЛДОЖЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
ПЛОВ РЕПТИДА	150				Сборник рецептур или ТТК
КОМБЮТ ИЗ СНЕЖНЫХ ПИРОВ	180				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	610	37,9	38,5	85,8	844,2
Ужин/ночный прием					
ТВОРОГ С СОУСОМ (томатом)	70/30				Сборник рецептур или ТТК
РАЦУ ОВощное (3 ВАРУЩАГ)	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	467	14,8	18,4	45,6	427,6
Всего за день:		66,6	67,1	221,2	1787,4

**Примерное 20-ти дневное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часововой режим функционирования**

19 Вариант

Предмет пищи, напитокование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологический документации
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г		
Завтрак					
ИКРА КАЛАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50				Сборник рецептур или ТТК
ДЛЯ ЧЕРНОГО ЧАЯ (чайный заварной супер, десерт, джем и т.д.)	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛЯВКАМИ	200				Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	30				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пищи:	430	21,6	26,8	378	484,8
2 Завтрак					
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	200	1,0	0,2	19,6	83,4
Обед					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50				Сборник рецептур или ТТК
СУП С МАКАРОФЕНИМ И ЖИВЫМИ НА БУЛЬЮНЕ	180				Сборник рецептур или ТТК
ПИЦЦА, ПРИЧЕРНАЯ В СОСУСЕ С ОВОЩАМИ	150				Сборник рецептур или ТТК
КОМПЛЕКТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕКЕЛЬНЫЙ	40				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПИЕЧНЫЙ	50				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	670	21,9	16,4	88,4	599,9
Учебно-игровой перерыв					
КОФЕЕТЫ, БАТОНЧИКИ, ЦИНАДЖИ РУБЛЕННЫЕ	70				Сборник рецептур или ТТК
КАПУА РАССЫПНАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧЕВАЯ)	150				Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДКОМ, ПОВИДЛОМ	190/10				Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПИЕЧНЫЙ	30				Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:	450	22,1	21,0	72,8	579,3
Всего за день:		68,6	64,4	218,6	1 807,4

**Примерное 20-ти приемное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования**

20. Варншт

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Технологические документы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
КАША ЖИДКАЯ ОЧИЩЕННАЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОФЕЙНЫЙ ПАНИТОК С МАСЛОКОМ	200					Сборник рецептур или ТТК
БАТОН	50					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:		430	15,2	8,1	78,5	447,5
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ						
Итого за прием пиши:		200	0,8	0,8	19,0	91,2
						Сборник рецептур или ТТК
ИКРА КАЛАЧКОВАЯ КОНСИРВОВАННАЯ	50					Сборник рецептур или ТТК
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ ИЛИ БУЛЫЖНЕ	180					Сборник рецептур или ТТК
КОЛЛЕТЫ БЫТОВЫЕ ШПИДЕЛЬ РУБЛЕННЫЕ	70					Сборник рецептур или ТТК
МАКАРОНЫ ИЗ ДИЛЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130					Сборник рецептур или ТТК
ЮМЕЛЬ ИЗ ПОЧИЦА, ДЛЯ ТАМ, ВАРЕНЬЯ	180					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЕЧЕНЫЙ	40					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:		680	24,5	28,4	112,6	816,1
УЧЕЛОСЧЕННЫЙ ПОСУДА						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	50					Сборник рецептур или ТТК
ФРИКАДЕЛЬКИ ВКУСНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	140/50					Сборник рецептур или ТТК
ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ЛИМОНОМ, МЕДОМ, ПОМИДОРОМ	190/10					Сборник рецептур или ТТК
ХЛЕБ ПЛЕЧИЧНЫЙ	30					Сборник рецептур или ТТК
Итого за прием пиши:		470	15,2	14,9	49,6	407,5
Всего за день:			55,7	51,3	259,7	1762,3
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ						
Итого		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал/дн	
Итого за неделю		1 292,0	1156,1	4 966,5	36 434,0	
Среднее значение за прием		64,6	57,8	248,3	1821,7	