

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад» с.Щельябож
Н.А. Вокуева
« 03 » сентября 2024 г.

Примерное десятидневное меню в пищевой ценности приготовленных блюд.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория детей: 1 - 3 лет

Энергетическая ценность составляет 1137,5 ккал +/- 5 % (при 10,5-часовом рабочем дне)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг С
			Б	Ж	У		
	1 день						
	завтрак						
265	Каша манная	150	5,8	8,5	26,70	209,42	1,07
506	Чай с лимоном	150	0,04	0,001	11,43	46,87	2,1
107	Бутерброд с маслом	30	1,22	12,5	7,5	147,32	-
	2-ой завтрак						
532	сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
16	Салат из свежих огурцов	40	0,29	4,04	0,91	41,05	1,82
154	Щи из свежей капусты	150	0,88	2,95	3,13	43,59	10,1
402	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	60	5,92	5,7	3,95	90,86	-
432	Макаронные изделия отварные	100	3,68	4,15	22,56	146,94	-
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11
122	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	80	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
571	Слойка «Свердловская»	40	3,11	5,9	23,28	158,7	0,04
529	Молоко	150	4,19	4,7	7,56	90,09	0,37
			29,44	49,07	166,81	1235,62	24,91
	2 день						
	завтрак						
268	Каша рисовая	150	4,7	8,58	27,8	209,42	1,07

508	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,48
105	Бутерброд с маслом и с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
21	Салат из свежих помидоров	40	0,4	4,08	1,38	44,7	8,19
142	Борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,08	6,74	60,94	8,03
415	Курица в соусе с томатом	60	5,19	4,04	2,04	51,59	0,62
441	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4
526	Компот из кураги	150	0,25	0,15	16,4	67,94	0,21
122	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	80	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
554	Ватрушка с повидлом	40	2,9	1,41	19,54	102,57	-
529	Молоко	150	4,19	4,7	7,56	90,09	0,37
310	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	-
			36,39	44,0	225,71	1175,86	23,75
	3 день						
	завтрак						
180	Вермишель молочная	150	4,28	2,99	12,93	107,35	0,68
107	Бутерброд с маслом	30	1,22	12,5	7,5	147,32	-
507	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	0,48
	2-ой завтрак						
126	Фрукты свежие	100	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
	обед						
3	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,06	4,04	3,85	54,74	10,72
170	Суп с крупой	150	1,24	3,14	8,65	67,92	0,81
368	Мясо отварное	60	16,34	11,67	-	166,5	-
435	Капуста тушеная	100	2,11	3,43	33,04	78,46	17,0
526	Компот из изюма	150	0,25	0,15	0,75	67,94	0,75
122	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	уплотненный полдник						
8	Салат из моркови и яблок	40	0,36	4,08	2,86	50,14	1,7
529	Молоко	150	4,19	4,7	7,56	90,09	0,37
603	Пряники	40	2,36	1,88	30,0	146,4	-
			36,33	50,09	141,46	1147,1	37,31

	4 день						
	завтрак						
263	Каша гречневая молочная	150	6,86	9,48	24,66	213,98	1,07
510	Какао с молоком сгущенным	150	2,78	2,87	18,37	111,13	0,29
105	Бутерброд с маслом и с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
71	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,78	4,04	2,61	52,96	2,14
148	Рассольник «Ленинградский»	150	1,25	3,22	7,66	73,4	7,11
379	Жаркое по домашнему	100	10,1	10,3	7,8	165,01	3,92
526	Компот из чернослива	150	0,25	0,15	16,4	67,94	0,21
122	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	80	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
330/493	Сырники из творога со сгущенным молоком	40 / 20	6,93	4,37	9,31	113,4	0,09
529	Молоко	150	4,19	4,7	7,56	90,09	0,37
			41,74	47,92	141,03	1087,95	24,37
	5 день						
	завтрак						
282	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,8	7,4	26,93	200,1	1,09
505	Чай с сахаром	150	-	-	11,28	45,09	-
107	Бутерброд с маслом	30	1,22	12,5	7,5	147,32	-
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
60	Салат из свеклы отварной	40	0,68	2,03	3,72	36,22	3,38
161	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,66	1,76	9,08	68,13	6,81
382	Голубцы ленивые	60	5,11	4,97	12,11	57,07	7,45
441	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4
518	Кисель из варенья	150	0,09	-	29,03	116,49	0,03
122	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	80	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8

565	Шанежка с яблоками	40	2,14	1,17	21,98	107,0	2,14
529	Молоко	150	4,19	4,7	7,56	90,09	0,37
310	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63,0	-
			31,63	44,0	178,12	1204,27	33,97
	6 день						
	завтрак						
270	Каша ячневая	150	3,9	7,85	28,70	203,44	0,48
506	Чай с лимоном	150	0,04	0,001	11,43	46,87	2,1
109	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,69	4,29	32,63	175,83	0,18
	2-ой завтрак						
126	Фрукты свежие	100	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
	обед						
3	Салат из свежей капусты с морковью	40	0,06	4,04	3,85	54,74	10,72
157	Суп из овощей	150	1,03	2,65	4,29	49,36	11,4
188	Картофель отварной	100	1,84	4,78	10,95	86,36	13,44
347	Рыба, припущенная в молоке	60	8,05	4,27	1,86	78,04	0,7
532	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
122	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	уплотненный полдник						
8	Салат из моркови и яблок	40	0,36	4,08	2,86	50,14	1,7
604	Печенье сахарное	40	3,0	3,92	29,76	166,8	-
529	Молоко	150	4,19	4,7	7,56	90,09	0,37
			27,75	41,21	173,13	1178,57	50,39
	7 день						
	завтрак						
180	Вермишель молочная	150	4,28	2,99	12,93	107,35	0,68
510	Какао с молоком сгущенным	150	2,78	2,87	18,37	111,13	0,29
105	Бутерброд с маслом и с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
16	Салат из свежих огурцов	40	0,29	4,04	0,91	41,05	1,82
145	Свекольник	150	1,30	2,64	7,2	69,46	5,24
387	Картофельная запеканка с мясом	100	11,64	11,75	9,43	190,05	1,98
523	Компот из свежих яблок с	150	0,18	0,15	19,01	78,22	2,02

	лимоном						
122	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	80	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
301	Биточки пшениные со сгущенным молоком	40 / 20	2,22	1,19	12,37	62,60	0,13
529	Молоко	150	4,19	4,7	7,56	90,09	0,37
603	Пряники	40	2,36	1,88	30,0	146,4	-
			37,84	41,0	164,44	1196,39	21,94
	8 день						
	завтрак						
281	Каша из хлопьев овсяных	150	5,37	6,73	21,62	170,39	1,15
505	Чай с сахаром	150	-	-	11,28	45,09	-
107	Бутерброд с маслом	30	1,22	12,5	7,5	147,32	-
	2-ой завтрак						
126	Фрукты свежие	100	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
	обед						
21	Салат из св помидоров	40	0,4	4,08	1,38	44,7	8,19
154	Щи из свежей капусты	150	8,8	2,95	3,13	43,59	10,1
377	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	60	10,57	9,87	1,01	135,23	0,24
432	Макаронны отварные	100	3,68	4,15	22,56	146,94	-
522	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,55	83,88	0,11
122	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	80	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
567	Шанежка с картофелем	40	0,67	4,38	22,4	144,94	2,09
529	Молоко	150	4,19	4,7	7,56	90,09	0,37
			38,72	50,08	146,71	1191,47	31,85
	9 день						
	завтрак						
263	Каша гречневая молочная	150	6,86	9,48	24,66	213,98	1,07
507	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	0,48
107	Бутерброд с маслом	30	1,22	12,5	7,5	147,32	-
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
129	Икра кабачковая	40	0,48	3,5	3,08	31,2	3,84

142	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1,06	3,08	6,74	60,94	8,03
414	Птица отварная	60	9,7	7,2	-	112,8	0,54
424	Рис отварной	100	2,49	4,07	25,07	15,04	-
526	Компот из кураги	150	0,25	0,15	16,4	67,94	0,21
122	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	80	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
591	Творожники песочные	40	4,28	8,11	17,66	161,12	0,02
529	Молоко	150	4,19	4,7	7,56	90,09	0,37
			35,2	54,35	160,99	1142,67	23,86
	10 день						
	завтрак						
271	Каша пшеничная	150	6,4	8,63	28,68	220,18	1,03
505	Чай с сахаром	150	-	-	11,28	45,09	-
105	Бутерброд с маслом и с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
60	Салат из свеклы отварной	40	0,68	2,03	3,72	36,22	3,38
168	Суп с рыбными консервами	150	5,80	3,29	7,66	85,54	4,37
441	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,4
391	Котлеты из говядины	60	10,75	10,11	8,5	168,39	-
526	Компот из изюма	150	0,25	0,15	16,4	67,94	0,21
122	Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,5	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	80	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
311	Омлет	65	5,6	8,6	1,52	105,88	-
604	Печенье сахарное	40	3,0	3,92	29,76	166,8	-
			43,13	49,76	163,57	1292,94	21,8

Использованная литература:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (издание 6-е с дополнениями), Пермь 2012 год

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад» с.Щельябож
Н.А. Вокуева
«03» сентября 2024 г.

Примерное десятидневное меню в пищевой ценности приготовленных блюд.

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория детей: 3 -7 лет

Энергетическая ценность составляет 1575 ккал +/- 5 % (при 10,5-часовом рабочем дне)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг
			Б	Ж	У		С
	1 день						
	завтрак						
265	Каша манная	200	7,73	11,44	35,6	279,23	1,43
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8
107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10,0	196,42	-
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58	2,73
154	Щи из свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12	13,46
402	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	80	7,89	7,62	5,26	121,15	-
432	Макаронны отварные	130	4,79	5,4	29,33	191,02	-
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	8,84	38,25	8,5
571	Слойка «Свердловская»	60	4,67	8,86	34,92	238,06	0,06
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5
			38,65	67,17	219,9	1644,29	34,13
	2 день						
	завтрак						
268	Каша рисовая	200	6,28	11,44	37,07	279,23	1,43

508	Какао с молоком	200	2,61	0,45	29,95	118,29	0,65
105	Бутерброд с маслом и с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11
	2-ой завтрак						
126	Фрукты свежие	100	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
	обед						
21	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	12,29
142	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,11	8,99	81,25	3,21
415	Курица в соусе с томатом	80	6,92	5,39	2,72	68,79	0,82
441	Картофельное пюре	130	2,67	5,51	12,21	125,92	4,42
526	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	8,84	38,25	8,5
554	Ватрушка с повидлом	60	3,67	1,75	42,24	199,35	0,15
310	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	-
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5
			44,14	55,01	209,93	1503,36	37,16
	3 день						
	завтрак						
180	Вермишель молочная	200	5,71	5,25	17,25	143,14	0,91
107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10,0	196,42	-
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
3	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,98	6,06	5,78	82,12	16,09
170	Суп с крупой	200	1,66	4,19	11,54	90,56	1,08
368	Мясо отварное	80	21,78	15,56	-	222,0	-
435	Капуста тушеная	130	2,74	4,46	42,95	102,0	22,1
526	Компот из изюма	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	уплотненный полдник						
8	Салат из моркови и яблок	60	0,55	6,12	4,29	75,21	2,54
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5
603	Пряники	60	3,54	2,82	45,0	219,6	-
			49,74	69,44	223,88	1594,87	48,65
	4 день						

	завтрак						
263	Каша гречневая молочная	200	9,16	12,65	32,89	285,32	1,43
510	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,83	24,49	148,17	0,38
105	Бутерброд с маслом и с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11
	2-ой завтрак						
126	Фрукты свежие	100	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
	обед						
71	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,17	6,06	3,92	79,45	3,22
148	Рассольник «Ленинградский»	200	1,67	4,3	10,22	97,87	9,48
379	Жаркое по домашнему	130	13,15	13,48	10,15	214,54	4,6
526	Компот из чернослива	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	8,84	38,25	8,5
330/493	Сырники со сгущенным молоком	60 / 20	10,33	6,53	13,51	150,42	0,13
532	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
			49,47	56,31	179,67	1448,14	36,93
	5 день						
	завтрак						
282	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,79	9,9	35,01	266,89	1,46
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12	-
107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10,0	196,42	-
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
60	Салат из свеклы отварной	60	1,03	3,05	5,59	54,33	5,07
161	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,22	2,36	12,11	90,84	9,08
382	Голубцы ленивые	80	6,81	6,62	2,82	114,14	9,94
441	Картофельное пюре	130	2,67	5,51	12,21	125,92	4,42
518	Кисель из варенья	200	0,12	-	38,71	155,32	0,05
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	8,84	38,25	8,5
565	Шанежка с яблоками	60	3,22	1,75	32,98	160,5	3,22

529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5
310	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63,0	-
			40,3	57,64	221,37	1611,85	46.74
	6 день						
	завтрак						
270	Каша ячневая	200	5,21	10,47	38,27	271,26	2,44
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,8
109	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,13	2,86	21,64	117,22	0,12
	2-ой завтрак						
126	Фрукты свежие	100	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
	обед						
3	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,98	6,06	5,78	82,12	16,09
157	Суп из овощей	200	1,38	3,53	5,72	65,82	15,12
188	Картофель отварной	130	2,39	6,21	14,24	112,27	17,47
347	Рыба, припущенная в молоке	80	17,44	9,24	4,03	2,48	0,94
532	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	уплотненный полдник						
8	Салат из моркови и яблок	60	0,55	6,12	4,29	75,21	2,54
604	Печенье сахарное	60	4,5	5,88	44,64	250,2	-
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5
			49,04	57,52	210,3	1379,6	66,82
	7 день						
	завтрак						
180	Вермишель молочная	200	5,71	5,25	17,25	143,14	0,91
510	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,83	24,49	148,17	0,38
105	Бутерброд с маслом и с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
16	Салат из свежих огурцов	60	0,44	6,06	1,37	61,58	2,73
145	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62	6,99
387	Картофельная запеканка с мясом	130	15,13	15,28	12,27	247,07	2,57
523	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7

122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	8,84	38,25	8,5
301	Биточки пшениные со сгущенным молоком	60/20	3,26	1,7	18,0	93,9	0,19
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5
603	Пряники	60	3,54	2,82	45,0	219,6	-
			48,51	54,03	217,42	1557,89	30,08
	8 день						
	завтрак						
281	Каша из хлопьев овсяных	200	7,16	8,98	28,84	227,19	1,53
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12	-
107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10,0	196,42	-
	2-ой завтрак						
126	Фрукты свежие	100	0,56	0,24	6,48	34,4	4,8
	обед						
21	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	12,29
154	Щи из свежей капусты	200	1,17	3,93	4,17	58,12	13,46
377	Бефстроганов из отварной говядины с соусом	80	14,1	13,17	1,35	180,3	0,32
432	Макароны отварные	130	4,79	5,4	29,33	191,02	-
522	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84	0,15
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	8,84	38,25	8,5
567	Шанежка с картофелем	60	5,97	6,57	33,6	217,41	
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5
			45,5	68,11	196,89	1596,23	41,55
	9 день						
	завтрак						
263	Каша гречневая	200	9,15	12,65	32,89	285,32	1,43
507	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65
107	Бутерброд с маслом	40	1,62	16,66	10,0	196,42	-
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
129	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8	5,76

142	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,11	8,99	81,25	3,21
414	Птица отварная	80	12,9	9,7	-	150,4	0,72
424	Рис отварной	130	3,24	5,29	32,6	195,6	-
526	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	8,84	38,25	8,5
591	Творожники песочные	60	6,42	12,17	26,5	241,68	0,02
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5
			46,97	72,04	121,51	1699,54	25,57
	10 день						
	завтрак						
271	Каша пшеничная	200	8,54	11,5	38,23	293,57	1,38
505	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,12	-
105	Бутерброд с маслом и с сыром	35	5,01	8,16	7,42	123,14	0,11
	2-ой завтрак						
532	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	18,0	72,0	4,5
	обед						
60	Салат из свеклы отварной	60	1,03	3,05	5,59	54,33	5,07
168	Суп с рыбными консервами	200	7,74	4,39	10,22	114,06	5,83
441	Картофельное пюре	130	2,67	5,51	12,21	125,92	4,42
391	Котлеты из говядины	80	14,34	13,49	11,45	224,52	-
526	Компот из изюма	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28
122	Хлеб	40	3,04	0,32	19,68	94,0	-
	уплотненный полдник						
126	Фрукты свежие	85	0,34	0,34	8,84	38,25	8,5
311	Омлет	80	6,89	10,58	1,87	130,3	-
604	Печенье сахарное	60	4,5	5,88	44,64	250,2	-
			55,18	63,57	315,06	1670,99	30,09

Использованная литература:

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (издание 6-е с дополнениями), Пермь 2012 год