

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
МДОБУ «Медведевский детский сад 4 «Ромашка»

Утверждаю  
Заведующий МДОБУ «Медведевский  
детский сад 4 «Ромашка»  
\_\_\_\_\_ И.А. Найденович



Перспективное десятидневное меню  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
МДОБУ «Медведевский детский сад 4 «Ромашка»  
(возраст 3-7 лет)

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>410</b>	<b>8.56</b>	<b>13.92</b>	<b>48.4</b>	<b>361.7</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	6.3	7.3	25.4	191.7	96/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.6	12.8	129	1/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27.4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	0	0	27.4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>645</b>	<b>20.21</b>	<b>19.2</b>	<b>81.1</b>	<b>620.46</b>	
	Суп "Волна"на курином бульоне , с мясом птицы	180/15	4.77	6.48	16.4	182.07	39/2004
	Гуляш из отварного мяса	35/35	9	7.23	2.31	110.25	277/2012
	Рис отв.с м.сл.	150	3	4.8	20.4	137.3	321/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>240</b>	<b>11.3</b>	<b>7.2</b>	<b>44.1</b>	<b>285.9</b>	
	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9в-2020
	Чай с сах.	180	6.1	5.4	10.1	113.3	400/2012
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>400</b>	<b>6.41</b>	<b>4.33</b>	<b>42.47</b>	<b>299</b>	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.3	3.9	14.1	173.4	93/2012
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.18	9.7	46.6	ТН
<b>Итого за первый день</b>		<b>1795</b>	<b>46.48</b>	<b>44.65</b>	<b>243.47</b>	<b>1662.06</b>	

20.09

5.28

34.47

15.88

16.61

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400</b>	<b>10.8</b>	<b>13.55</b>	<b>44.05</b>	<b>357.05</b>	19.84
	Каша вязкая ячневая молочная	180	6.5	7.3	24.3	204	99/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Бутерброд с сыром	30/10	4.3	6.25	13.25	126.25	3/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>90.5</b>	5.03
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>670</b>	<b>21.26</b>	<b>18.49</b>	<b>87.06</b>	<b>584.45</b>	32.47
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом	180/20	3.07	3.92	10.37	89.45	57,107/2012
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	10	8	9.3	150	286/2012
	Макароны отв.с маслом сливочным	150	4.5	6	21.9	140.3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0.39	0.02	24.99	101.7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>200</b>	<b>7.2</b>	<b>7.1</b>	<b>97.4</b>	<b>291</b>	16.17
	плоды свежие	200	0	0	27.4	95	399/2012
			7.2	7.1	70	196	ТН
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>390</b>	<b>11.6</b>	<b>14.5</b>	<b>44.6</b>	<b>392.2</b>	21.79
	Гречка рассыпчатая на молоке	180	3	4.8	20.4	137.2	321/2012
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Хлеб пшеничный	30	1.5	0.18	9.7	46.6	ТН
<b>Итого за второй день</b>		<b>1760</b>	<b>55.21</b>	<b>58.44</b>	<b>279.11</b>	<b>1715.20</b>	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400</b>	<b>12.8</b>	<b>12.76</b>	<b>76.15</b>	<b>358.2</b>	
	Каша вязкая манная молочная	180	6.2	7.3	25	149.3	88/2004
	Какао с молоком	180	3.6	3.15	16.5	106.9	397/2012
	Бутерброд с повидлом	30/10	3	2.31	34.65	102	2/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>90.5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>670</b>	<b>20.12</b>	<b>16.46</b>	<b>133.93</b>	<b>616.79</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом	180/20	3.02	3.81	7.03	73.09	67,107/2012
	Рыба тушеная с овощами	80	9	4	40.4	84	144/2004
	Пюре картофельное	150	3.6	5.4	36.7	209.7	315/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0	24.7	101.4	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>220</b>	<b>6.5</b>	<b>8.2</b>	<b>27.5</b>	<b>213.6</b>	
	Чай с молоком	180	2.8	2.5	15.8	98.6	391,394/2012
	Печенье весовое	40	3.7	5.7	11.7	115	ТН
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>360</b>	<b>21.31</b>	<b>7.25</b>	<b>36.17</b>	<b>296.1</b>	
	Макароны отв. С м. сл. /яйцо отв.	160/20	20.7	7	17.5	217.1	54-27м-2020
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
<b>Итого за третий день</b>		<b>1750</b>	<b>65.08</b>	<b>49.47</b>	<b>279.75</b>	<b>1575.19</b>	

19.90

5.03

34.27

11.87

16.45

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>390</b>	<b>10.5</b>	<b>8.7</b>	<b>50.3</b>	<b>293.3</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5.3	6	21.3	124.6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	77.5	Ттн
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27.4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	0	0	27.4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>730</b>	<b>20.75</b>	<b>20.18</b>	<b>91.46</b>	<b>631.57</b>	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом	180/20	3.28	4	12.93	99.07	76,107/2012
	Рулет с луком и яйцом	80	9.98	8.11	8.04	145	295/2011
	Гречка рассыпчатая	150	3	4.8	20.4	137.2	321/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>220</b>	<b>2.21</b>	<b>1.65</b>	<b>59.27</b>	<b>250</b>	
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Кондитерское изделие (конфета)	40	1.6	1.4	40.6	171	Ттн
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>395.00</b>	<b>7.82</b>	<b>6.32</b>	<b>46.2</b>	<b>243.1</b>	
	Каша вязкая рисовая молочная	180	5.3	6	21.3	124.6	
	Чай с лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.7	77.5	ТН
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1835</b>	<b>41.28</b>	<b>36.85</b>	<b>274.63</b>	<b>1512.97</b>	

16.29

5.28

35.09

13.89

13.51

И, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	395	10.49	16.11	45.7	376.15	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	4.75	6.36	16.4	140.25	93/2004
	Какао с молоком	180	3.6	3.15	16.5	106.9	397/2012
	Бутерброд с маслом	30/5	2.14	6.6	12.8	129	1/2012
			0				
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	4.35	4.8	6	90.5	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	610	20.68	17.024	87.5	674.71	251/2004
	Суп картофельный с овощными на курином бульоне, с мясом	180/15	4.55	3.804	12.31	101.32	81,108/2012
	Котлета рубленая из мяса	50	7.54	7.89	7.87	132.5	305/2012
	Соус томатный	20	0.2	0.84	1.6	14.9	348/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4.95	3.8	23.73	235.15	205,204/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	200	0	0	13.1	54	
	Плоды свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
УЖИН	норма не менее 450	330	11.6	14.5	31.5	338.2	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/10	8.8	12.1	17.2	247	245/1988
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
Итого за пятый день		1635	47.12	52.434	183.8	1533.56	

20.90

5.03

37.48

3.00

18.79

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 6							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>395</b>	<b>10.5</b>	<b>8.7</b>	<b>50.3</b>	<b>293.3</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5.3	6	21.3	124.6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Бутерброд с маслом	30/5	2.4	0.3	14.7	77.5	ТН
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27.4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	0	0	27.4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>670</b>	<b>19.83</b>	<b>20.61</b>	<b>89.7</b>	<b>606.29</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с маслом	180/20	3.02	3.81	7.03	73.09	67,107/2012
	Тефтели мясные (2 вариант)	60/20	8.61	10.23	12.57	176.9	287,348/2012
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4.5	6	21.9	140.3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0.4	0.02	27.7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>280</b>	<b>8.00</b>	<b>4.30</b>	<b>49.80</b>	<b>271.20</b>	
	Чай с молоком	180	2.8	2.5	15.8	98.6	391,394/2012
	Плюшка сахарная	100	5.2	1.8	34	172.6	54-9В-2020
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>390</b>	<b>7.3</b>	<b>4.26</b>	<b>40</b>	<b>293.4</b>	
	Суп молочный с крупой	180	4.3	3.9	14.10	173.4	93/2012
	Чай с сахаром	180	0	0	6.5	26.8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	19.4	93.2	ТН
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1835</b>	<b>45.63</b>	<b>37.87</b>	<b>257.20</b>	<b>1559.19</b>	

16.29

5.28

33.68

15.07

16.30

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 7							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>415</b>	<b>7.92</b>	<b>8.16</b>	<b>55.1</b>	<b>326.6</b>	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	5.8	6.6	21.8	183.6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Бутерброд с повидлом	30/10	2	1.54	23.1	102	2/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>90.5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>725</b>	<b>16.43</b>	<b>19.894</b>	<b>82.98</b>	<b>576.2</b>	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с мясом птицы	180/15	1.9	3.534	9.84	78.3	57,108/2012
	Рулет с луком и яйцом	80	9.98	8.11	8.04	145	295/2011
	Рис отварной	150	3.6	5.4	36.7	209.7	315/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.15	0.15	23.8	97.6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>200</b>	<b>9.50</b>	<b>12.00</b>	<b>35.90</b>	<b>291.30</b>	
	сушка Малютка	20	5.5	8.5	17.5	172.5	ТН
	Какао с молоком	180	4	3.5	18.4	118.8	397/2012
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>360</b>	<b>21.31</b>	<b>7.25</b>	<b>36.17</b>	<b>296.1</b>	
	Макароньы отв. С м. сл. /яйцо отв.	180	20.7	7	17.5	217.1	54-27м-2020
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1800</b>	<b>59.51</b>	<b>52.10</b>	<b>216.15</b>	<b>1580.70</b>	

18.14

5.03

32.01

16.18

16.45



II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400</b>	<b>12</b>	<b>14.95</b>	<b>50.65</b>	<b>404.05</b>	
	Каша вязкая манная молочная	180	5.1	6.4	23.1	189	91/2004
	Чай с молоком	180	2.6	2.3	14.3	88.8	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	30/10	4.3	6.25	13.25	126.25	3/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>90.5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>660</b>	<b>21.77</b>	<b>16.594</b>	<b>91.41</b>	<b>605.78</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне с мясом	180/20	2.53	2.044	13.01	80.58	82,108/2012
	Тефтели рыбные	80	12.5	9.2	10	172.3	54-9p-2020/ 54-2covc-2020
	Пюре картофельное	150	3	4.8	20.4	137.2	321/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0.44	0	27.5	112.7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.1</b>	<b>54</b>	
	Плоды свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>390.00</b>	<b>8.3</b>	<b>6.36</b>	<b>47.2</b>	<b>244.6</b>	
	Каша вязкая рисовая молочная	180	5.3	6	21.3	124.6	
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	19.4	93.2	ТН
	Чай с сахаром	180	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1750.00</b>	<b>46.42</b>	<b>42.704</b>	<b>208.36</b>	<b>1398.93</b>	

22.45

5.03

33.65

3.00

13.59

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 9							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>395.00</b>	<b>10.95</b>	<b>17.55</b>	<b>48.62</b>	<b>395.5</b>	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5.7	7.6	19.7	168.3	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	1/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>90.5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>610</b>	<b>20.73</b>	<b>16.064</b>	<b>89.4</b>	<b>673.67</b>	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, с мясом птицы	180/15	4.55	3.804	12.31	101.32	81,108/2012
	Котлета рубленая из птицы	50	7.54	7.89	7.87	132.5	305/2012
	Соус томатный	30	0.34	1.26	2.4	22.35	348/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4.95	3.8	23.73	235.15	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0.39	0.02	24.99	101.7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>220</b>	<b>3.7</b>	<b>5.7</b>	<b>39.1</b>	<b>210</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	27.4	95	399/2012
	Печенье весовое	40	3.7	5.7	11.7	115	ТН
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>390</b>	<b>21.12</b>	<b>17.18</b>	<b>45</b>	<b>420.3</b>	
	Жаркое по-домашнему	180	18	16.8	15.4	286.1	153/2004
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	19.4	93.2	ТН
	Чай с лимоном	180/10/5	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1715.00</b>	<b>60.85</b>	<b>61.294</b>	<b>228.12</b>	<b>1789.97</b>	

21.97

5.03

37.43

11.67

23.35

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400</b>	<b>8.64</b>	<b>8.85</b>	<b>55.4</b>	<b>326.45</b>	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	4.04	5.01	18	135.65	91/2004
	Чай с молоком	180	2.6	2.3	14.3	88.8	391,394/2012
	Бутерброд с повидлом	30/10	2	1.54	23.1	102	2/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4.35</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>90.5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4.35	4.8	6	90.5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>655</b>	<b>26.21</b>	<b>26.27</b>	<b>83.49</b>	<b>698.81</b>	
	Суп "Волна" на курином бульоне, с мясом птицы	180/15	4.77	6.48	16.4	182.07	39/2004
	Гуляш из мяса	80	13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м-2020
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4.5	6	21.9	140.3	186/2004
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	87.84	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>13.1</b>	<b>54</b>	
	Плоды свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
			4				
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>330</b>	<b>21.12</b>	<b>17.18</b>	<b>45</b>	<b>420.3</b>	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/10	8.8	12.1	17.2	247	245/1988
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1685</b>	<b>64.32</b>	<b>57.1</b>	<b>202.99</b>	<b>1590.06</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>17560.00</b>	<b>534.36</b>	<b>492.78</b>	<b>2494.87</b>	<b>16135.24</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1756.00</b>	<b>53.44</b>	<b>49.28</b>	<b>249.49</b>	<b>1613.52</b>	

18.14

5.03

38.82

3.00

23.35

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Под общей ред. профессора Перевалова А.Я. Пермь - 2011

Л.Е. Курнешова Организация питания детей в дош. Обр. учр.(Рецептура из справочника МФСЭСЭБН/ Центр"Школьная книга" г.Москва 2006.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора в 2020 году.

Сб. рецептов блюд диетического питания, под ред. под общей ред. профессора Шарманова Т.Ш., 1988 год