

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Ежовский детский сад «Солнышко»**

Утверждено
приказом заведующего МДОБУ
«Ежовский детский сад
«Солнышко»
№ 4-А от 27.02.2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**10-ти дневное
с 04.03.2024 г.**

Возрастная категория: 1-3 лет, 3-7 лет.

2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 1		1-3 л.	3-7 л.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,5	27,4	156	208	2,54	3,3	8
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	2,9	2,4	2,4	14,4	14,4	91	91	1,1	1,1	692
	Бутерброд с сыром	10/20	15/40	4	6	6,8	10,2	6,3	9,4	105,4	158,1	0	0,1	97
		355	400	10,2	13,3	15,8	21,4	41,2	51,2	352,4	457,1	3,64	4,5	
2-й завтрак	Снежок	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,2	4,2	50,6	50,6	0,2	0,2	401
		100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,2	4,2	50,6	50,6	0,2	0,2	
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	5,56	9,88	2,75	4,8	8,84	15,48	82,57	144,58	5,5	6,6	54
	Гуляш из мяса	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,5	0,6	252
	Пюре картофельное	100	150	2,1	3,15	4,5	6,75	14,6	21,9	109	163,5	14	21	520
	Компот из кураги	150	200	4,5	5,4	0	0	103,5	124,2	412,5	495	0,3	0,4	639
	Хлеб ржаной	20	40	1,7	3,4	0,6	1,3	8,5	17	51,8	103,6	0,16	0,2	-
		480	670	18,36	27,83	13,55	20,45	137,29	181,05	779,47	1071,48	20,46	28,8	
полдник	Свекла тушеная	50	100	1,88	3,76	2,57	5,14	7,09	14,18	46,9	93,8	0,64	1,27	23
	Яйцо вареное	60	60	3,06	3,06	2,76	2,76	0,18	0,18	37,8	37,8	0,06	0,06	337
	Хлеб пшеничный	20	40	2,1	3,2	0,9	1,4	8,7	13,1	54,8	82,2	0,04	0,06	
	Конфета	15	15	0,53	0,53	1,5	1,5	11,25	11,25	60	60	0	0	
	Чай б/с	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	8,98	11,98	30	43	0,02	0,03	263
		295	415	7,61	10,61	7,74	10,82	36,2	50,69	229,5	316,8	0,76	1,42	
Итого за первый день		1230	1585	39,1	54,6	39,6	55,2	218,9	287,1	1412,0	1896,0	25,1	34,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту ры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
		1-3 л.	3-7 л.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
ДЕНЬ 2 Завтрак	Каша "Дружба"	150	200	4,7	6,6	5,8	8,4	20,8	36	150,8	241	0,68	0,9	9
	Чай с молоком	150	200	1,65	2,2	1,65	2,2	17,25	23	87	116	0,49	0,66	630
	Бутерброд с маслом	5/20	10/40	1,1	1,8	9	14,4	6,8	10,9	115	184	0	0	2
		335	400	7,06	8,66	16,45	25	44,85	69,9	352,8	541	1,17	1,56	
2-й завтрак	Ряженка	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,2	4,2	50,6	50,6	0,2	0,2	401
		100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,2	4,2	50,6	50,6	0,2	0,2	
Обед	Рассольник "Ленинградский со сметаной"	150	250	0,97	1,62	3,04	5,06	6,56	10,93	62	104	4,52	7,54	73
	Плов из мяса птицы	150	200	13,95	18,6	10,5	14	31,95	42,6	267	356	1,43	1,9	2
	Компот из свежих яблок	150	200	1,2	1,6	0,12	0,16	17,91	23,88	70,35	93,8	4,95	6,6	14
	Хлеб ржаной	20	40	1,7	3,4	0,6	1,3	8,5	17	51,8	103,6	0,1	0,16	-
		470	690	17,82	25,22	14,26	20,52	64,92	94,41	451,15	657,4	11	16,2	
полдник	Ватрушка королевская	100	150	38,91	58,37	14,91	22,37	24	36	276,01	414,02	0,27	0,41	2
	Напиток лимонный	150	200	0,1	0,1	0	0	18,9	18,9	73	73	12,75	12,75	207
		250	350	39,01	58,47	14,91	22,37	42,9	54,9	349,01	487,02	13,02	13,16	
Итого за второй день	1155	1540	66,79	95,25	48,12	70,39	156,87	223,41	1203,56	1736,02	25,39	31,12		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	1-3	3-7	1-3	3-7	
ДЕНЬ 3		1-3 л.	3-7 л.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак	Каша манная жидкая	150	200	2,4	3,2	6,38	8,5	15,75	21	132	176	12,67	3,56	7
	Какао с молоком	150	200	4,4	4,4	4,5	4,5	29,3	29,3	171	171	1,4	1,4	4
	Батон	20	40	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6	0	0	
		360	405	8,3	9,85	11,46	13,87	55,33	65,72	355,4	425,6	14,07	4,96	
2-й завтрак	Снежок	100	100	2,8	2,8	2,4	2,4	4,6	4,6	52	52	0,8	0,8	
		100	100	2,8	2,8	2,4	2,4	4,6	4,6	52	52	0,8	0,8	
Обед	Щи со сметаной	150	250	1,04	1,74	2,93	4,88	5,09	9,21	35	85	11,07	18,45	67
	Жаркое по-домашнему	170	200	20,81	24,4	5,34	6,28	18,5	21,76	205,01	241,18	7,26	8,54	396
	Кампот из чернослива	150	200	0,33	0,39	0,01	0,018	20,82	24,98	94,75	110,7	0,46	0,57	16
	Хлеб ржаной	20	40	1,7	3,4	0,6	1,3	8,5	17	51,8	103,6	0,1	0,16	-
		490	690	23,88	29,93	8,88	12,478	52,91	72,95	386,56	540,48	18,89	27,72	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	80	3,82	5,09	2,55	3,4	37,8	50,42	190	253	0,06	0,09	458
	Сок в ассортименте	200	200	0	0	0	0	2,2	2,2	9	9	0	0	
		260	280	3,82	5,09	2,55	3,4	40	52,62	199	262	0,06	0,09	
Итого за третий день		1210	1475	38,8	47,67	25,29	32,148	152,84	195,89	992,96	1280,1	33,82	33,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У	1-3	3-7	1-3	3-7	
ДЕНЬ 4		1-3	3-7 л.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	200	2,55	3,4	7,5	10	11,7	15,6	126,45	168,6	2,67	3,56	6
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,85	2,9	2,41	2,4	14,36	14,4	91	91	1,1	1,1	692
	Бутерброд с маслом	5/20	10/40	1,1	1,8	9	14,4	6,8	10,9	115	184	0	0	97
		355	400	6,5	8,1	18,91	26,8	32,86	40,9	332,45	443,6	3,77	4,66	
2-й завтрак	Ряженка	100	100	2,8	2,8	2,4	2,4	4,6	4,6	52	52	0,8	0,8	401
		100	100	2,8	2,8	2,4	2,4	4,6	4,6	52	52	0,8	0,8	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,61	2,68	1,7	2,83	10,2	17,14	62,8	104,7	4,45	8,25	38
	Голубцы ленивые	100	150	12	18	10,7	16,05	13,65	20,4	188,5	282,75	22,1	33,1	27
	Компот из изюма	150	200	0,3	0,36	0	0	20,5	24,7	79,5	95,4	0,4	0,4	9
	Хлеб ржаной	20	40	1,7	3,4	0,6	1,3	8,5	17	51,8	103,6	0,1	0,16	-
		470	570	15,61	24,44	13	20,18	52,85	79,24	382,6	586,45	27,05	41,91	
полдник	Суп молочный с макаронами изделиями	150	200	4,3	5,7	3,5	4,6	14,12	18,8	108	144	0,66	0,88	93
	Хлеб пшеничный	20	40	2,1	3,2	0,9	1,4	8,7	13,1	54,8	82,2	0,04	0,06	
	Напиток из плодов шиповника	150	200	0,3	0,36	0,02	0,02	17,7	21,2	70,5	84,6	75	100	15
		170	240	6,4	8,9	4,4	6	22,82	31,9	162,8	226,2	0,7	0,94	
Итого за четвёртый день		1095	1310	31,3	44,2	38,7	55,4	113,1	156,6	929,9	1 308,3	32,3	48,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 5		1-3	3-7 л.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	153	204	1,46	1,95	99
	Чай с молоком	150	200	1,65	2,2	1,65	2,2	17,25	23	87	116	0,49	0,66	630
	Бутерброд с повидлом	25/20	25/40	2,03	2,94	3,21	4,64	11,34	16,38	127	184	0,08	0,11	2
		360	405	8,66	11,78	10,55	14,43	49,69	67,51	367	504	2,03	2,72	
2-й завтрак	Кефир	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,2	4,2	50,6	50,6	0,2	0,2	401
		100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,2	4,2	50,6	50,6	0,2	0,2	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	150	250	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	12,74	61,5	102,5	6,17	10,28	57
	Котлета рыбная	60	70	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97	0,18	0,24	255
	Рожки отварные с маслом	100	150	3,6	5,4	2,79	4,1	24,4	36,6	136,61	204,91	0	0	332
	Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,54	0	0	23,6	28,3	93	111,6	0,4	0,4	376
	Хлеб ржаной	20	40	1,7	3,4	0,6	1,3	8,5	17	51,8	103,6	0,1	0,16	-
		480	710	14,45	21,24	8,79	13,57	69,47	101,43	416,91	619,61	6,85	11,08	
полдник	Пряник	30	30	1,95	1,95	2,25	2,25	21,6	21,6	114,45	114,45	0	0	
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
	Чай б/с	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	8,98	11,98	30	43	0,02	0,03	263
		280	330	2,39	2,41	2,66	2,67	40,38	43,38	188,45	201,45	10,02	10,03	
Итого за пятый день		1220	1545	28,4	38,33	24,5	33,17	163,74	216,52	1022,96	1375,66	19,1	24,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 6		1-3	3-7 л.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	150	200	3,3	4,4	6,6	8,8	20,55	27,4	108,16	208	2,54	3,3	8
	Какао с молоком	150	200	3,75	5	3,75	5	24,45	32,6	142,5	190	0,67	0,9	4
	Батон	20	40	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6	0	0	
		350	390	8,55	11,65	10,93	14,67	55,28	75,42	303,06	476,6	3,21	4,2	
2-й завтрак	Ряженка	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,2	4,2	50,6	50,6	0,2	0,2	401
		100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,2	4,2	50,6	50,6	0,2	0,2	
Обед	Суп гороховый с мясом	150	250	3,29	5,49	3,07	5,27	9,79	16,32	81	135	3,48	5,81	81
	Котлета рубленая из мяса	60	60	11,22	11,22	2,36	2,36	9,33	9,33	103	103	0	0	305
	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,7	11,6	7,8	10,4	42,6	56,8	279	372	0	0	3
	Компот из сухофруктов	150	200	0,45	0,54	0	0	23,6	28,3	93	111,6	0,4	0,4	16
	Хлеб ржаной	20	40	1,7	3,4	0,6	1,3	8,5	17	51,8	103,6	0,1	0,16	-
		530	750	25,36	32,25	13,83	19,33	93,82	127,75	607,8	825,2	3,98	6,37	
полдник	Сдоба обыкновенная	50	50	4	4	2,6	2,6	27,1	27,1	149	149	0,16	0,16	766
	Напиток апельсиновый	150	200	0,1	0,1	0,02	0,02	9,18	9,18	80	80	5,13	5,13	207
		200	250	4,1	4,1	2,62	2,62	36,28	36,28	229	229	5,29	5,29	
Итого за шестой день		1180	1490	40,91	50,9	29,88	39,12	189,6	243,65	1190,46	1581,4	12,68	16,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 7		1-3	3-7 л.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	200	1,65	2,2	12,45	16,6	16,5	22	132	176	2,67	3,2	5
	Чай с лимоном	150	200	0,27	0,27	0	0	13,7	13,7	54	54	1,8	1,8	2
	Бутерброд с маслом	5/20	10/30	1,1	1,8	9	14,4	6,8	10,9	115	184	0	0	2
		355	400	3,02	4,27	21,45	31	37	46,6	301	414	4,47	5	
2-й завтрак	Снежок	100	100	2,8	2,8	2,4	2,4	4,6	4,6	52	52	0,8	0,8	401
		100	100	2,8	2,8	2,4	2,4	4,6	4,6	52	52	0,8	0,8	
Обед	Щи со сметаной	150	250	1,04	1,74	2,93	4,88	5,09	9,21	35	85	11,07	18,45	67
	Гуляш из мяса птицы	60	80	4,5	6	5,7	7,6	1,85	2,47	123,6	164,8	0,5	0,6	252
	Пюре картофельное	100	150	2,1	3,15	4,5	6,75	14,6	21,9	109	163,5	14	21	520
	Компот из изюма	150	200	0,3	0,5	0	0	20,5	31,4	79,5	124	0,24	0,8	16
	Хлеб ржаной	20	40	1,7	3,4	0,6	1,3	8,5	17	51,8	103,6	0,1	0,16	
		500	635	9,64	14,79	13,73	20,53	50,54	81,98	398,9	640,9	25,91	41,01	
полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,3	5,7	3,5	4,6	14,12	18,8	108	144	0,66	0,88	93
	Хлеб пшеничный	20	40	2,1	3,2	0,9	1,4	8,7	13,1	54,8	82,2	0,04	0,06	
	Напиток из шиповника	150	200	0,3	0,40	0,0	0,0	17,7	23,6	70,5	94,0	165,0	220,0	15
		320	440	6,7	9,3	4,4	6,0	40,5	55,5	233,3	320,2	165,7	220,94	
Итого за седьмой день		1275	1575	22,2	31,2	42,0	59,9	132,7	188,7	985	1 427,1	196,88	267,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 8		1-3 г.	3-7 л.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак	Каша пшённая жидкая	150	200	3,45	4,6	0,97	1,3	30	40	178,05	237,4	2,53	3,3	4
	Кофейный напиток	150	200	3,75	5	3,75	5	24,45	32,6	142,5	190	0,67	0,9	692
	Батон	20	40	1,5	2,25	0,58	0,87	10,28	15,42	52,4	78,6	0	0	
		350	390	8,7	11,85	5,3	7,17	64,73	88,02	372,95	506	3,2	4,2	
2-й завтрак	Ряженка	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,2	4,2	50,6	50,6	0,2	0,2	401
		100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4,2	4,2	50,6	50,6	0,2	0,2	
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	250	0,97	7,62	3,04	5,06	6,56	10,93	62	104	4,52	7,54	73
	Котлета рыбная	60	70	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97	0,18	0,24	255
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,6	5,4	2,79	4,19	24,4	363,6	136,61	204,92	0	0	332
	Компот из кураги	150	200	0,3	0,5	0	0	20,5	31,4	79,5	124	0,24	0,8	376
	Хлеб ржаной	20	40	1,7	3,4	0,6	1,3	8,5	17	51,8	103,6	0,1	0,16	-
		480	710	14,18	27,01	8,88	13,81	65,29	429,72	403,91	633,52	5,04	8,74	
полдник	Свекла тушеная	50	100	1,88	3,76	2,57	5,14	7,09	14,18	46,9	93,8	0,64	1,27	23
	Яйцо вареное	60	60	3,06	3,06	2,76	2,76	0,18	0,18	37,8	37,8	0,06	0,06	337
	Хлеб пшеничный	20	40	2,1	3,2	0,9	1,4	8,7	13,1	54,8	82,2	0,04	0,06	
	Чай б/с	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	8,98	11,98	30	43	0,02	0,03	263
		280	400	7,08	10,08	6,24	9,32	24,95	39,44	169,5	256,8	0,76	1,42	
Итого за восьмой день		1210	1600	32,86	51,84	22,92	32,8	159,17	561,38	996,96	1446,9	9,2	14,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
				Б	Б	Ж	Ж	У	У						
ДЕНЬ 9		1-3 г.	3-7 л.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
Завтрак	Каша манная жидкая	150	200	2,4	3,2	6,37	8,5	15,75	21	132	176	2,67	3,56	7	
	Какао с молоком	150	200	3,75	5	3,75	5	24,45	32,6	142,5	190	0,67	0,9	4	
	Бутерброд с сыром	10/20	15/40	4	6	6,8	10,2	6,3	9,4	105,4	158,1	0	0,1	97	
		355	400	10,15	14,2	16,92	23,7	46,5	63	379,9	524,1	3,34	4,56		
2-й завтрак	Снежок	100	100	2,8	2,8	2,4	2,4	4,6	4,6	52	52	0,8	0,8	401	
		100	100	2,8	2,8	2,4	2,4	4,6	4,6	52,0	52,0	0,8	0,8		
Обед	Борщ со сметаной	150	250	1,09	1,81	2,95	4,91	7,64	12,74	61,5	102,5	6,17	10,28	57	
	Плов из птицы	150	200	13,95	18,6	10,5	14	31,95	42,6	267	356	1,43	1,9	2	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,37	0,5	0	0	23,5	31,4	93	124	0,48	0,64	376	
	Хлеб ржаной	20	40	1,7	3,4	0,6	1,3	8,5	17	51,8	103,6	0,1	0,16		
		470	690	17,11	24,31	14,05	20,21	71,59	103,74	473,3	686,1	8,18	12,98		
полдник	Ватрушка с творогом	60	80	7,9	10,5	4,69	6,26	25	33,3	173	230	0,03	0,04	458	
	Сок в ассортименте	200	200	0	0	0	0	2,2	2,2	9	9	0	0	0	
		260	280	7,9	10,5	4,69	6,26	27,2	35,5	182	239	0,03	0,04		
Итого за девятый день			1185	1470	37,96	51,81	38,06	52,57	149,89	206,84	1087,2	1501,2	12,35	18,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту ры
				Б	Б	Ж	Ж	У	У					
ДЕНЬ 10		1-3 г.	3-7 л.	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак	Каша "Дружба"	150	200	4,95	6,6	6,3	8,4	27	36	180,9	241,2	0,67	0,9	9
	Чай с молоком	150	200	1,65	2,2	1,65	2,2	17,25	23	87	116	0,49	0,66	630
	Бутерброд с повидлом	25/20	25/40	2,03	2,94	3,21	4,64	11,34	16,38	127	184	0,08	0,11	2
		360	400	8,63	11,74	11,16	15,24	55,59	75,38	394,9	541,2	1,24	1,67	
2-й завтрак	Ряженка	100	100	2,8	2,8	2,4	2,4	4,6	4,6	52	52	0,8	0,8	401
		100	100	2,8	2,8	2,4	2,4	4,6	4,6	52	52	0,8	0,8	
Обед	Суп картофельный с макаронами изделиями	150	200	1,61	2,68	1,7	2,83	10,2	17,14	62,8	104,7	4,45	8,25	38
	Жаркое по-домашнему	170	200	20,81	24,48	5,34	6,28	18,5	21,6	205,01	241,18	7,26	8,54	396
	Компот из свежих яблок	150	200	1,2	1,6	0,12	0,16	17,91	23,88	70,35	93,8	4,95	6,6	14
	Хлеб ржаной	20	40	1,7	3,4	0,6	1,3	8,5	17	51,8	103,6	0,1	0,16	-
		490	640	25,32	32,16	7,76	10,57	55,11	79,62	389,96	543,28	16,76	23,55	
полдник	Пряник	30	30	1,95	1,95	2,25	2,25	21,6	21,6	114,45	114,45	0	0	
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	368
	Напиток лимонный	150	200	0,1	0,1	0	0	18,9	18,9	73	73	12,75	12,75	207
		280	330	2,45	2,45	2,65	2,65	50,3	50,3	231,45	231,45	22,75	22,75	
Итого за десятый день	1230	1470	39,2	49,15	23,97	30,86	165,6	209,9	1068,31	1367,93	41,55	48,77		
Итого за 10 дней	11990	15060	377,46	514,99	333,02	461,538	1602,37	2490,05	10889,43	14920,54	408,35	537,47		
Среднее значение за период			37,746	51,499	33,302	46,1538	160,237	249,005	1088,943	1492,054	40,835	53,747		
Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности			13,8652	13,8062	30,5819	30,93306	58,8596	66,75496						

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кулизд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кулизд. для ОУ, под ред. В.Т.Лапшиной, М., 2004г.

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

Сб.технол.нормат., рец. и кул. изд. для питания школьников, под ред. М.П. Могильного, М.: Дели принт, 2005г.