

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОУ «Оршанский детский сад «Родничок»

Е.В. Ефремова

Приказ № 58 от 01.09.2025г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ОРШАНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК»
(возрастная категория: 1-3 лет/ 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 1		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная	150/150	4,76	6,4	16,4	140,2	54-9к
			4,76	6,4	16,4	140,2	
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	4,7	6,9	14,5	139	3
		30/5/15	6,3	9,2	19,4	185,3	
	Чай с сахаром	150/200	0,045	0,015	7	28	392
			0,06	0,02	9,3	37,3	
Итого за завтрак	норма 350/400	345/400	9,51	13,32	37,90	307,20	21,94
			11,12	15,62	45,10	362,80	20,16
2 ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	150/190	0,75	0	15,1	64	399
			0,95	0	19,2	81,1	
Итого за 2 завтрак		150/190	0,75	0,00	15,10	64,00	4,57
			0,95	0,00	19,20	81,10	4,51
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	150/200	3,3	3,2	9,8	80,8	81
			4,4	4,2	13	107,8	
	Плов с мясом	130/150	14	7,7	24,6	227,5	443
			16,2	8,8	28,3	262,5	
	Свекла отварная	30/50	0,45	0,03	2,73	12,6	32
			0,75	0,05	4,6	21	
	Компот из кураги и изюма	150/200	0,3	0,015	20,8	84,7	376
			0,4	0,2	27,8	113	
	Хлеб ржаной	30/50	2	0,4	10,1	52,2	123
			3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	норма 450/600	490/650	20,05	11,345	68,03	457,8	32,70
			25,05	13,85	90,4	591,3	32,85
ПОЛДНИК							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
	Какао с молоком	150/180	2,6	2,5	16,7	100,1	54-21гн
			3,1	3	20	120,1	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52	0,16	9,84	47	122
			2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за полдник	норма 200/250	210/250	16,92	14,36	43,84	210,1	15,01
			18,68	15,44	55,36	253,6	14,09
Итого за день			47,23	39,02	164,87	1039,10	
			55,80	44,91	210,06	1288,80	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 2		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150/180	3,7	4,4	17,9	126,8	54-16к
			4,4	5,3	21,5	152,1	
	Бутерброт с маслом	25/5/30/5	1,8	5,6	10,9	102	1
			2,1	6,6	12,8	119	
	Чай с молоком	150/190	2,6	2,3	11,3	77	252
			3,2	2,8	13,5	92,4	
Итого за завтрак	норма 350/400	330/405	8,1	12,3	40,1	305,8	21,84
			9,7	14,7	47,8	363,5	20,19
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт	140/150	4,06	4,48	5,6	82,6	251
			4,35	4,8	6	88,4	
Итого за 2 завтрак		140/150	4,06	4,48	5,60	82,60	5,90
			4,35	4,80	6,00	88,40	4,91
ОБЕД							
	Щи из св капусты на к/б, со сметаной	150/180	3,4	4,2	4,3	69,1	54-1с
			6,2	5	5,1	82,9	
	Котлета мясная паровая	50/80	7,78	5,8	7,8	114,4	282
			12,44	9,24	12,56	183	
	Картофельное пюре	110/150	2,7	4,2	17,07	120,8	321
			3,7	5,7	17,9	164,7	
	Компот из ч/слива и кураги	150/180	0,3	0,015	20,8	84,7	376
			0,36	0,018	25	101,7	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,5	13,4	69,6	123
			3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	норма 450/600	500/640	16,78	14,715	63,37	458,6	32,76
			26	20,558	77,26	619,3	34,41
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с морковью	130/140	12,5	7,3	20,9	199,7	54-2г-2020
			14,5	8,5	24,3	232,9	
	Чай с сахаром	150/190	0,1	0	4,8	19,6	400
			0,12	0	6	24,8	
Итого за полдник	норма 200/250	280/330	12,6	7,3	25,7	219,3	15,66
			14,62	8,5	30,3	257,7	14,32
Итого за день			24,88	38,80	134,77	1066,30	
			35,70	48,56	161,36	1328,90	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 3		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная	150/170	4,3	4,3	24,6	155,8	54-1к
			4,9	4,9	27,9	176,6	
	Чай с лимоном	150/180	0,075	0,015	7	29	393
			0,09	0,018	8,5	34,8	
	Бутерброд с маслом, с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,66	156	2
		30/5/20	2,49	3,93	27,66	156	
Итого за завтрак	норма 350/400	355/405	6,865	8,245	59,26	340,8	24,34 20,41
			7,48	8,848	64,06	367,4	
2 ЗАВТРАК							
	Кисель фруктовый	150/180	0,42	0,045	22,65	92,7	645
			0,5	0,054	27,2	111,2	
Итого за 2 завтрак		150/180	0,42	0,05	22,65	92,70	6,62 6,18
			0,50	0,05	27,20	111,20	
ОБЕД							
	Борщ с картофелем на к/б, со сметаной	150/200	0,5	1,2	3,4	26,3	58
			0,6	1,5	4,5	35,1	
	Рыба отварная	50/80	8,8	0,34	0,4	40	242
			14,13	0,55	0,62	64	
	Каша гречневая рассыпчатая	110/150	6,1	7,9	25,9	222,2	302
			8,4	10,8	35,4	303	
	Компот из ч/слива и изюма	150/180	0,3	0,015	20,8	84,7	376
			0,36	0,018	25	101,7	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,5	13,4	69,6	123
			3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	норма 450-600	500/660	18,3	9,955	63,9	442,8	31,63 32,82
			26,79	13,468	82,22	590,8	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,1	3,4	13,4	100,6	93
			4,4	4,5	17,9	134,2	
	Чай с сахаром	150/180	0,1	0	4,8	19,6	392
			0,12	0	5,7	23,5	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,52	0,16	9,84	47	122
			2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за полдник	норма 200/250	320/410	5,72	3,56	28,04	167,2	
			6,8	4,74	38,36	228,2	
Итого за день			31,31	21,81	173,85	1043,50	
			34,77	27,11	211,84	1297,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 4		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая	150/180	5,3	4,4	19,8	140,3	54-20к
			6,5	5,1	23,9	168,7	
	Кофейный напиток с молоком	170/190	2,6	2,1	9,3	66,7	393
			3,5	2,7	10,7	81,7	
	Бутерброт с маслом	25/5/30/5	1,8	5,6	10,9	102	1
			2,1	6,6	12,8	119	
Итого за завтрак	норма 350/400	350/405	9,7	12,1	40	309	
			12,1	14,4	47,4	369,4	
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	140/150	4,06	4,48	5,6	82,6	251
			4,35	4,8	6	88,5	
Итого за 2 завтрак		140/150	4,06	4,48	5,6	82,6	
			4,35	4,8	6	88,5	
ОБЕД							
	Суп овощной на к/б, со сметаной	150/180	1,05	3	5,1	58,4	202
			1,26	3,6	6,14	70,15	
	Суфле куриное	50/80	7,8	7,9	1,5	108,1	310
			12,48	12,59	2,45	173	
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/150	3,9	3,6	24	144,3	54-1г
			5,4	4,9	32,8	196,8	
	Икра свекольная	30/50	0,72	2,3	3,9	39,6	78
			1,2	3,8	6,5	66	
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,5	1,7	14,2	61	398
			0,6	2,05	17,1	73,2	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,5	13,4	69,6	123
			3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	норма 450/600	530/690	16,57	19	62,1	481	
			24,24	27,54	81,69	666,15	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30/50	2,25	2,94	22,32	125,1	604
			3,75	4,9	37,2	208,5	
	Плоды свежие в ассортименте/яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Чай с сахаром	150/180	0,045	0	6,99	28	392
			0,054	0	8,4	33,6	
Итого за полдник	норма 200/250	280/330	2,695	3,34	39,11	197,1	
			4,204	5,3	55,4	286,1	
Итого за день			33,03	38,92	146,81	1069,70	
			44,89	52,04	190,49	1410,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 5		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая	150/170	4,3	4,7	18,4	130,7	302
			4,8	5,3	20,9	148,1	
	Чай с сахаром	150/180	0,045	0,015	7	28	54-23гн
			0,054	0,018	8,4	33,6	
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10/30/5/15	4,7	6,9	14,5	139	3
			6,3	9,2	19,4	185,3	
Итого за завтрак	норма 350/400	345/400	9,045	11,615	39,9	297,7	21,26
			11,154	14,518	48,7	367	20,39
2 ЗАВТРАК							
	Сок фруктовый	150/190	0,75	0	15,15	63,3	399
			0,95	0	19,2	81,1	
Итого за 2 завтрак		150/190	0,75	0,00	15,15	63,30	4,52
			0,95	0,00	19,20	81,10	4,51
ОБЕД							
	Суп с клецками	150/180	3,9	5,3	14,3	126,8	37
			4,7	6,4	17,2	152,2	
	Капуста тушеная с мясом	150/180	16,5	16,5	10	254,6	54-10м
			19,8	19,8	12	305,5	
	Свекла отварная	30/50	0,45	0,05	2,73	12,6	32
			0,75	0,05	4,6	21	
	Компот из с/фруктов	150/200	0,3	0,015	20,8	84,7	376
			0,4	0,02	27,7	112,9	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,5	13,4	69,6	123
			3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	норма 450-600	500/650	23,75	22,345	61,23	548,3	39,16
			28,95	26,87	78,2	678,6	37,70
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	50/70	4	2,6	27,1	149	115
			5,6	3,6	37,9	208,6	
	Йогурт	150/180	4,3	4,8	6	88,5	251
			5,1	5,6	7,2	112,4	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	8,3	7,4	33,1	237,5	16,96
			10,7	9,2	45,1	321	17,83
Итого за день			41,85	41,36	149,38	1146,80	
			51,75	50,59	191,20	1447,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 6		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная	150/170	4,3	4,3	24,6	155,8	54-1к
			4,9	4,9	27,9	176,6	
	Бутерброд с маслом, с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,66	156	2
		30/5/20	2,49	3,93	27,66	156	
	Чай с сахаром	150/180	0,01	0	4,8	19,6	392
			0,12	0	5,7	23,5	
Итого за завтрак	норма 350/400	355/405	6,80	8,23	57,06	331,40	23,67
			7,51	8,83	61,26	356,10	19,78
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	140/150	4,06	4,48	5,6	82,6	251
			4,35	4,8	6	88,5	
Итого за 2 завтрак		140/150	4,06	4,48	5,6	82,6	5,90
			4,35	4,8	6	88,5	4,92
ОБЕД							
	Суп лапша домашняя	150/180	2,9	4,1	13,8	101,6	47
			3,5	4,9	16,6	121,9	
	Курица отварная	50/80	16,1	1,1	0,6	77,4	54-25м
			25,7	1,8	0,9	123,9	
	Рис отварной	110/150	2,7	3,4	26,7	149,2	54-6г
			3,7	4,7	36,4	203,4	
	Компот из ч/слива и кураги	150/180	0,3	0,015	20,8	84,7	376
			0,36	0,018	25	101,7	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,5	13,4	69,6	123
			3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	норма 450/600	530/640	24,6	9,115	75,3	482,5	34,46
			36,56	12,018	95,6	637,9	35,44
ПОЛДНИК							
	Овощное пюре с маслом	130/150	3,3	4	15,6	107,4	322
			3,8	4,6	18,01	124	
	Чай с сахаром	150/180	0,045	0,015	7	28	392
			0,054	0,18	8,4	33,6	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,24	14,76	70,5	122
			3,04	0,32	19,68	94	
Итого за полдник	норма 200/250	310/370	5,645	4,255	37,36	205,9	14,71
			6,894	5,1	46,09	251,6	13,98
Итого за день			41,11	26,08	175,32	1102,40	
			55,31	30,75	208,95	1334,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 7		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша манная	150/180	2,2	6,1	15	129	280
			2,6	7,3	18	154,8	
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23ГН
			3,4	2,6	10,2	77,4	
	Бутерброд с маслом	25/5/30/5	1,8	5,6	10,9	102	1
			2,1	6,6	12,8	119	
Итого за завтрак	норма 350/400	330/395	6,3	13,6	34,1	289,9	20,71
			8,1	16,5	41	351,2	19,51
2 ЗАВТРАК							
	Кисель фруктовый	150/180	0,42	0,045	22,65	92,7	645
			0,5	0,054	27,2	111,2	
Итого за 2 завтрак		150/180	0,42	0,05	22,65	92,70	6,62
			0,50	0,05	27,20	111,20	6,18
ОБЕД							
	Борщ на к/б, со сметаной	150/180	3,5	4,2	7,6	82,8	54-2с
			4,2	5,1	9,1	99,3	
	Гуляш мясной	50/70	8,4	8,1	2	116	54-2м
			11,8	11,4	2,8	162,4	
	Макароны отварные с маслом	110/150	3,9	3,6	24	144,3	54-1г
			5,4	4,9	32,8	196,8	
	Кукуруза консервированная	30/50	0,6	0,1	3,1	15,7	54-21з
			1	0,6	5,1	26,1	
	Компот из кураги и изюма	150/180	0,3	0,015	20,8	84,7	376
			0,36	0,018	101,7	101,7	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,5	13,4	69,6	123
			3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	норма 450-600	530/680	19,3	16,515	70,9	513,1	
			26,06	22,618	168,2	673,3	
ПОЛДНИК							17,81
	Ватрушка творожная	50/70	8,3	10,4	15	185,7	54-1в-2020
			11,6	14,5	21	258,5	
	Чай с сахаром	150/180	0,1	0	4,8	19,6	392
			0,121	0	5,7	23,5	
	Фрукты свежие в ассортименте/яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за полдник	норма 200/250	300/330	46,4	10,8	29,6	249,3	
			12,121	14,9	36,5	326	
Итого за день			25,60	40,96	157,25	1145,00	
			34,16	54,07	272,90	1461,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 8		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150/170	3,6	4,4	17,9	126,7	54-16к
			4,1	8	20,3	143,6	
	Чай с молоком	150/180	2,6	2,3	11,3	77	252
			3,2	2,8	13,6	92,4	
	Бутерброд с маслом, с повидлом	30.05.2020	2,49	3,93	27,66	156	2
			2,49	3,93	27,66	156	
Итого за завтрак	норма 350/400	355/405	8,69	10,63	56,86	359,7	25,69
			9,79	14,73	61,56	392	21,78
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт	140/150	4,06	4,48	5,6	82,6	251
			4,35	4,8	6	88,5	
Итого за 2 завтрак		140/150	4,06	4,48	5,60	82,60	5,90
			4,35	4,80	6,00	88,50	4,92
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой	150/180	3,7	4,3	8,4	87,6	54-11с
			4,4	5,3	10,1	105,2	
	Тефтели мясные	50/80	6,8	5,9	4,2	97,5	54-8м
			10,9	9,5	6,7	156,1	
	Картофельное пюре	110/150	2,3	3,8	14,5	102,2	54-11г
			3,2	5,2	19,8	139,4	
	Огурец соленый	30/50	0,084	0	0,39	24	576
			0,14	0	0,66	44	
	Компот из ч/слива и изюма	150/180	0,3	0,015	20,8	84,7	376
			0,36	0,018	25	101,7	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,5	13,4	69,6	123
			3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	норма 450-600	530/690	15,784	14,515	61,69	465,6	33,26
			22,3	20,618	78,96	633,4	35,19
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с крупой	150/180	3,6	3,75	12,6	99,25	94
			4,3	4,5	15,1	119,1	
	Чай с сахаром	150/180	0,045	0,015	7	28	392
			0,054	0,018	8,4	33,6	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,3	0,24	14,76	70,5	122
			3,04	0,3	19,68	94	
Итого за полдник	норма 200/250	330/400	5,95	4,01	34,36	197,75	
			7,39	4,82	43,18	246,70	
Итого за день			28,53	33,63	158,51	1105,65	
			36,44	44,97	189,70	1360,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 2,4 День 9		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет		
ЗАВТРАК								
	Каша вязкая молочная овсяная	150/170	4,76	6,4	16,4	140,2	54-9к	
			5,4	7,2	18,6	158,9		
	Чай с лимоном	150/180	0,075	0,015	7	29	54-23гн	
			0,09	0,018	8,5	34,8		
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5/10	4,7	6,9	14,5	139	3	
		30/5/15	6,3	9,2	19,4	185,3		
Итого за завтрак	норма 350/400	345/400	9,535	13,315	37,9	308,2		22,01
			11,79	16,418	46,5	379		21,06
2 ЗАВТРАК								
	Сок фруктовый	150/180	0,75	0	15,15	63,3	55	
			0,9	0	18,18	76		
Итого за 2 завтрак		150/180	0,75	0	15,15	63,3		4,52
			0,9	0	18,18	76		4,22
ОБЕД								
	Щи из свежей капусты, со сметаной	150/180	3,4	4,2	4,3	69,1	54-1с	
			6,2	5	5,1	82,9		
	Рыбные котлеты паровые	50/80	7	1,4	4,2	57,2	54-32р	
			11,2	2,3	6,8	91,5		
	Каша гречневая рассыпчатая	110/150	6,1	4,6	26,4	171,4	54-4г	
			8,3	6,3	36	233,7		
	Зеленый горошек	30/50	1,5	0,06	2,5	16,5	205	
			2,5	0,1	4,15	27,5		
	Компот из с/фруктов	150/180	0,3	0,015	20,8	84,7	376	
			0,36	0,018	25	101,7		
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,5	13,4	69,6	123	33,46
			3,3	0,6	16,7	87		
Итого за обед	норма 450-600	530/690	20,9	10,775	71,6	468,5		34,68
			31,86	14,318	93,75	624,3		
ПОЛДНИК								
	Пряники	50/50	2,9	2,3	37,5	183	603	
			2,9	2,3	37,5	183		
	Напиток из шиповника	150/180	0,51	1,7	14,2	61	398	17,43
			0,61	2,05	17,1	73,2		
Итого за полдник	норма 200/250	200/230	3,41	4	51,7	244		14,23
			3,51	4,35	54,6	256,2		
Итого за день			30,44	28,09	176,35	1084,00		
			43,65	35,09	213,03	1335,50		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 10		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная рисовая	150/180	1,6	6,1	15,7	129	311
			1,9	7,3	18,8	154,8	
	Кофейный напиток с молоком	160/190	2,6	2,1	11,3	74,6	395
			2,8	2,4	12,7	84	
	Бутерброт с маслом	25/5/30/5	1,8	5,6	10,9	102	1
			2,1	6,6	12,8	119	
Итого за завтрак	норма 350/400	340/405	6	13,8	37,9	305,6	21,83
			6,8	16,3	44,3	357,8	19,88
2 ЗАВТРАК							
	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,5	1,7	14,2	61	398
			0,68	2,28	18,98	81,3	
Итого за 2 завтрак		150/200	0,50	1,70	14,20	61,00	4,36
			0,68	2,28	18,98	81,30	4,52
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский, со сметаной	150/200	3,3	4,8	16,7	116,1	33
			4,3	6,3	22,2	154,8	
	Жаркое по домашнему	150/180	9,2	8,4	12,9	172,5	153
			11,1	10,2	15,5	207	
	Зеленый горошек	30/50	1,5	0,06	2,5	16,5	205
			2,5	0,1	4,15	27,5	
	Компот из кураги и ч/слива	150/180	0,3	0,015	20,8	84,7	376
			0,36	0,018	25	101,7	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6	0,5	13,4	69,6	123
			3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	норма 450-600	520/660	16,9	13,775	66,3	459,4	32,81
			21,56	17,218	83,55	578	32,11
ПОЛДНИК							
	Булочка ванильная	50	3,9	4,25	29,05	171,5	469
		70	5,4	5,95	40,7	240,1	
	Чай с сахаром	150/180	0,045	0,015	7	28	392
			0,054	0,018	8,4	33,6	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	3,945	4,265	36,05	199,5	14,25
			5,454	5,968	49,1	273,7	15,21
Итого за день			22,90	33,54	154,45	1025,50	
			28,36	41,77	195,93	1290,80	
Итого за 10 дней			326,85	342,20	1591,56	10827,95	
			420,84	429,84	2045,46	13555,85	
Среднее значение за период			32,6854	34,22	159,156	1082,795	
			42,0842	42,9844	204,546	1355,585	

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020 год

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2012 г. Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2012 год

*** Сборник технологических нормативов, рецептов 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 2004г

11