

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"Детский сад "Калейдоскоп"

Н.В. Кузнецова



**Примерное десятидневное меню
для организации питания воспитанников
МАДОУ «Детский сад «Калейдоскоп»
(весенне – летний период)
(1,5-3 лет)**

Неделя: первая

День: первый

Сезон: весенне-летнее

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,17	161,23	0,07	0,16	1,38	132,7	0,43	277
	Батон с маслом	20/4	1,52	3,33	10,31	77,33	0,02	0,01	0,00	4,20	0,25	125/119
	Чай с молоком	150	1,09	0,94	13,08	65,34	0,02	0,06	0,49	49,05	0,69	507
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	3,00	10,50	2,24	532
ОБЕД	Икра кабачковая (пр.пр)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,00	0,00	2,88	9,6	0,24	129
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,95	2,63	3,89	50,39	0,02	0,02	10,06	15,46	0,41	156
	Плов из отварной птицы	150	9,40	9,38	26,03	222,61	0,02	0,05	0,29	13,27	0,66	416
	Кисель из концентрата плод.	150	1,02	0,00	21,76	91,14	0,00	0,00	0,00	0,51	0,07	517
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	60	5,97	6,57	33,6	217,41	0,12	0,09	3,14	34,93	1,01	567
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,02	0,11	0,37	150,64	0,12	529
Итого за первый день			33,5	35,01	173,8	1154,67	0,407	0,549	21,61	439,46	7,933	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: второй

Сезон: весенне-летнее

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	5,84	7,42	26,93	200,17	0,14	0,13	1,09	108,54	0,90	282
	Батон с сыром	20/7	2,275	3,19	10,28	86,7	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/114
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,02	0,05	0,48	88,04	0,38	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,045	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	30	0,33 0,24	0,06 0,03	1,14 0,75	7,20 (пом.) 4,20 (огур.)	0,02 0,00	0,01 0,01	7,50 0,81	4,20 3,72	0,27 0,1	120
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,08	6,74	60,94	0,03	0,03	10,71	23,82	0,88	142
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	0,09	0,07	3,40	24,24	0,76	441
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50	4,87	2,84	1,59	51,77	0,03	0,03	0,79	11,65	0,25	353
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,008	0,008	0,113	42,27	1,18	522
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,02	0,34	0,39	173,3	0,54	323
	Молоко сгущенное	10	0,07	0,08	0,55	3,28	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	493
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65	505
Итого за второй день			40,995	34,44	156,78	1130,12	0,543	0,761	40,283	531,87	11,393	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6-е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: третий

Сезон: весенне-летнее

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	6,86	9,48	24,66	213,98	0,14	0,16	1,07	106,32	2,58	263
	Бутерброд с джемом или с повидлом	20/5	0,84	2,14	16,31	87,91	0,01	0,01	0,09	9,50	0,69	125/106
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,10	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10,10	46,00	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	532
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	30	0,33 0,24	0,06 0,03	1,14 0,75	7,20 (пом.) 4,20 (огур.)	0,02 0,00	0,01 0,01	7,50 0,81	4,20 3,72	0,27 0,1	120
	Суп с крупой на бульоне	150	1,25	3,14	8,66	67,92	0,02	0,01	0,81	7,53	0,29	170
	Кура, тушенная с капустой	150	14,44	27,02	8,93	336,70	0,05	0,12	20,09	57,20	2,12	376
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,08	0,03	0,00	11,13	0,61	578
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,02	0,11	0,37	150,64	0,12	529
Итого за третий день			39,5	55,59	163,59	1320,09	0,502	0,574	37,09	479,55	11,373	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6-е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: первая

День: четвертый

Сезон: весенне-летнее

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,206	10,47	38,27	271,26	0,056	0,124	2,436	97,98	0,7	270
	Батон с маслом	20/5	1,07	4,70	10,32	89,80	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/119
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,02	0,05	0,48	88,04	0,38	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,045	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	30	0,33 0,24	0,06 0,03	1,14 0,75	7,20 (пом.) 4,20 (огур.)	0,02 0,00	0,01 0,01	7,50 0,81	4,20 3,72	0,27 0,1	120
	Свекольник	150	1,30	2,64	7,25	69,46	0,03	0,03	5,24	22,64	0,91	145
	Курица в соусе с томатом	50	4,32	3,36	1,7	42,99	0,00	0,033	0,513	10,92	0,48	415
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	4,15	22,56	146,94	1,46	0,02	0,00	8,52	0,70	432
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,28	71,17	0,00	0,01	60,00	5,44	4,79	533
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,07	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,03	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,61	13,23	2,33	162,89	0,04	0,33	0,00	80,92	1,60	311
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	11,43	46,87	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91	506
Итого за четвертый день			31,506	39,94	164,88	1156,22	1,804	0,7	94,779	373,2	16,323	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г

Неделя: первая

День: Пятый

Сезон: весенне-летнее

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес»	150	7,16	8,98	28,83	227,19	0,16	0,2	1,53	156,78	1,23	281
	Батон с сыром	20/7	2,275	3,19	10,28	86,7	0,03	0,014	0,0	6,3	0,37	125/114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,10	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	100	2,8	2,19	4,09	47,26	0,03	0,15	0,7	120	0,1	530
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	30	0,33 0,24	0,06 0,03	1,14 0,75	7,20 (пом.) 4,20 (огур.)	0,02 0,00	0,01 0,01	7,50 0,81	4,20 3,72	0,27 0,1	120
	Рассольник ленинградский	150	1,25	3,22	7,66	73,40	0,05	0,03	7,11	8,69	0,48	148
	Тефтели рыбные	50	4,42	1,02	4,59	45,26	0,02	0,01	0,15	13,83	0,35	360
	Картофель отварной	100	1,84	4,78	10,95	86,36	0,09	0,06	13,44	8,76	0,75	188
	Соус томатный	20	0,16	0,48	2,03	10,50	0,00	0,00	0,19	1,96	0,04	468
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	30	0,84/2, 25	0,99/2, 94	23,19/ 22,32	106,2/125,1	0,00/0, 02	0,01/0, 01	0,00	4,8/8,7	0,45/0,6 3	602/604
	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10,10	46,00	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	532
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	310
Итого за пятый день			35,465	33,38	173,62	1151,53	0,612	0,798	37,78	489,05	10,363	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание б – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

День: **шестой**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летнее**

Возрастная категория: **от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	3,95	8,48	17,01	161,45	0,06	0,12	0,99	94,86	0,42	281
	Батон с маслом	20/5	1,07	4,7	10,32	89,80	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/119
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,02	0,05	0,48	88,04	0,38	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10,10	46,00	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	532
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	30	0,8	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35	195
	Суп с рыбными консервами	150	5,80	3,29	7,66	85,55	0,06	0,06	4,37	55,76	0,75	168
	Котлеты, биточки, шницеля	50	6,35	7,46	4,5	110,58	0,01	0,05	0,40	19,88	0,62	422
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	4,15	22,56	146,94	1,46	0,02	0,00	8,52	0,70	432
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,28	71,17	0,00	0,01	60,00	5,44	4,79	533
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	16,99	10,61	20,68	250,70	0,05	0,25	0,23	140,33	0,63	330
	Молоко сгущенное	10	0,07	0,08	0,55	3,28	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	493
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65	505
Итого за шестой день			45,52	44,21	167,24	1268,95	1,825	0,653	72,97	472,92	13,713	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **седьмой**

Сезон: **весенне-летнее**

Возрастная категория: **от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,93	12,9	107,35	0,05	0,14	0,68	117,4	0,28	180
	Батон с сыром	20/7	2,275	3,19	10,28	86,7	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,10	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,045	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20 (пом.)	0,02	0,01	7,50	4,20	0,27	120
			0,24	0,03	0,75	4,20 (огур.)	0,00	0,01	0,81	3,72	0,1	
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,37	2,67	5,95	60,30	0,06	0,03	7,35	10,82	0,48	158
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	4,92	171,83	0,13	0,075	0,00	1,43	3,02	252
	Котлеты или биточки рыбные	50	7,24	1,18	2,86	51,10	0,03	0,03	0,12	16,77	0,29	356
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,008	0,008	0,113	42,27	1,18	522
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8,61	13,23	2,33	162,89	0,04	0,33	0,00	80,92	1,60	311
	Чай с лимоном	150	0,04	0,01	11,43	46,87	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91	506
Итого за седьмой день			36,845	30,52	120,35	1004,97	0,543	0,766	35,123	413,7	13,713	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **восьмой**

Сезон: **весенне-летнее**

Возрастная категория: **от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,206	10,47	38,27	271,26	0,056	0,124	2,436	97,98	0,7	270
	Бутерброд с джемом или с повидлом	20/5	0,84	2,14	16,31	87,91	0,01	0,01	0,09	9,50	0,69	125/106
	Чай с молоком	150	1,08	0,93	13,08	65,34	0,01	0,06	0,48	49,05	0,69	507
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	100	2,8	2,19	4,09	47,26	0,03	0,15	0,7	120	0,1	530
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	30	0,42	2,25	1,89	35,68	0,00	0,00	1,26	10,97	0,46	133
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,66	1,76	9,08	68,13	0,057	0,033	6,81	7,94	0,51	161
	Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,69	21,18	0,00	0,01	0,02	8,68	0,03	454
	Голубцы ленивые	130	11,08	10,76	4,58	185,48	0,05	0,10	16,15	43,71	1,90	382
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,55	45,51	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
ПОЛДНИК	Булочка российская	60	4,46	5,17	34,76	211,16	0,06	0,04	0,07	15,46	0,57	581
	Молоко кипяченое	150	4,19	4,78	7,56	90,09	0,02	0,11	0,37	150,64	0,12	529
Итого за восьмой день			36,256	43,1	162,85	1238,73	0,42	0,686	30,986	547,39	8,023	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **девятый**

Сезон: **весенне-летнее**

Возрастная категория: **от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		№ рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	4,16	6,77	24,37	177,15	0,06	0,186	1,53	143,6	0,45	283
	Батон с маслом	20/5	1,07	4,7	10,32	89,80	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/119
	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,02	0,05	0,48	88,04	0,38	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,045	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20 (пом.)	0,02	0,01	7,50	4,20	0,27	120
			0,24	0,03	0,75	4,20 (огур.)	0,00	0,01	0,81	3,72	0,1	
	Свекольник	150	1,30	2,64	7,25	69,46	0,03	0,03	5,24	22,64	0,91	145
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	0,09	0,07	3,40	24,24	0,76	441
	Суфле рыбное	50	8,89	4,01	3,18	84,39	0,00	0,08	0,18	37,30	0,39	346
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,16	19,01	78,23	0,01	0,00	2,03	6,98	0,26	523
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,02	0,34	0,39	173,35	0,54	323
	Молоко сгущенное	10	0,07	0,08	0,55	3,28	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	493
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,09	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65	505
Итого за девятый день			42,14	36,19	154,82	1145,69	0,435	0,859	36,56	556,16	10,193	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.

Неделя: **вторая**

День: **десятый**

Сезон: **весенне-летнее**

Возрастная категория: **от 1,5 до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		N рецептуры
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	Са	Fe	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,31	23,17	161,23	0,07	0,16	1,38	132,7	0,43	277
	Батон с сыром	20/7	2,275	3,19	10,28	86,7	0,033	0,014	0,0	6,3	0,37	125/114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,10	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	0,5	0,10	10,10	46,00	0,015	0,015	3,0	10,5	2,24	532
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	30	0,33 0,24	0,06 0,03	1,14 0,75	7,20 (пом.) 4,20 (огур.)	0,02 0,00	0,01 0,01	7,50 0,81	4,20 3,72	0,27 0,1	120
	Суп картофельный с клецками	150	0,72	1,63	4,00	39,22	0,03	0,02	4,71	5,94	0,30	160
	Рагу из птицы	150	8,91	10,81	14,09	196,3	0,02	0,02	8,70	17,62	1,50	417
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,008	0,008	0,113	42,27	1,18	522
	Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,68	55,68	0,072	0,032	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	23	1,74	0,18	11,31	54,05	0,035	0,007	0,0	4,6	0,253	122
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (вафли, печенье)	30	0,84/2, 25	0,99/2, 94	23,19/ 22,32	106,2/125,1	0,00/0, 02	0,01/0, 01	0,00	4,8/8,7	0,45/0, 63	602/604
	Кефир	150	4,2	3,29	6,14	70,89	0,05	0,23	1,05	180	0,15	530
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,18	0,00	22,00	1,00	310
Итого за десятый день			36,375	33,54	172,87	1167,57	0,423	0,776	28,013	542,7	10,533	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Издание 6 – е с дополнениями, 2012г. Уральский региональный центр питания, 2012г.