

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ

"Детский сад "Калейдоскоп"

Н.В. Кузнецова



**Примерное десятидневное меню  
для организации питания воспитанников  
МАДОУ «Детский сад «Калейдоскоп»  
(весенне – летний период)  
(3-7 лет)**

Неделя: первая

День: первый

Сезон: весенне-летнее

Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	6,2	7,08	30,9	214,98	0,07	0,16	1,38	132,7	0,43	277
	Батон с маслом	30/5	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/119
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,65	65,40	0,92	507
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	4,50	15,75	3,36	532
ОБЕД	Икра кабачковая (пр.пр)	50	0,6	2,35	3,85	39	0,015	0,015	4,8	16	0,4	129
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,51	5,19	67,19	0,038	0,032	13,42	20,61	0,55	156
	Плов из отварной птицы	200	12,53	12,5	34,70	296,81	0,02	0,06	0,38	17,69	0,88	416
	Кисель из концентрата плод.	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10	517
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	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	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17	529
Итого за первый день			43,209	46,257	231,47	1518,65	0,466	0,661	28,77	531,72	10,124	

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 3 до 7 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 пшеничная молочная	200	7,79	9,89	35,91	266,89	0,19	0,182	1,456	144,72	1,21	282
	Батон с сыром	30/10	2,275	4,995	15,46	116	0,03	0,01	0,0	6,3	0,37	125/114
	Какао с молоком (1 вариант)	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,3	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,04	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	50	0,55 0,4	0,10 0,05	1,90 1,25	12,00 (пом.) 7,00 (огур.)	0,03 0,005	0,02 0,01	12,50 1,35	7,00 6,20	0,45 0,16	120
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,11	8,99	81,25	0,03	0,03	10,71	23,82	0,88	142
	Картофельное пюре	130	3,25	6,11	2,9	119,36	0,01	0,09	4,42	33,8	0,91	441
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	6,82	3,98	2,23	72,48	0,04	0,04	1,11	16,31	0,35	353
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	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	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87	505
Итого за второй день			49,209	44,047	204,99	1452,1	0,535	0,872	47,736	634,46	13,064	

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 3 до 7 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 гречневая вязкая	200	9,15	12,65	32,89	285,32	0,190	0,22	1,43	141,7	3,44	263
	Бутерброд с джемом или с повидлом	30/5	0,84	2,14	16,31	87,91	0,01	0,01	0,09	9,50	0,69	125/109
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0	113,8	0,14	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	4,50	15,75	3,36	532
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	50	0,55 0,4	0,10 0,05	1,90 1,25	12,00 (пом.) 7,00 (огур.)	0,03 0,005	0,02 0,01	12,50 1,35	7,00 6,20	0,45 0,16	120
	Суп с крупой на бульоне	200	1,66	4,19	11,54	90,56	0,02	0,01	1,08	10,04	0,39	170
	Кура, тушенная с капустой	200	19,25	36,03	11,91	448,93	0,07	0,16	26,79	76,27	2,83	376
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	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	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17	529
Итого за третий день			51,234	71,522	209,07	1684,51	0,605	0,75	51,84	627,91	14,614	

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.

День: четвертый

Сезон: весенне-летнее

Возрастная категория: от 3 до 7 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	200	5,206	10,47	38,27	271,26	0,056	0,124	2,436	97,98	0,7	270
	Батон с маслом	30/5	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/119
	Какао с молоком (1 вариант)	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,3	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,04	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	50	0,55 0,4	0,10 0,05	1,90 1,25	12,00 (пом.) 7,00 (огур.)	0,03 0,005	0,02 0,01	12,50 1,35	7,00 6,20	0,45 0,16	120
	Свекольник	200	1,742	3,528	9,672	92,62	0,052	0,052	6,994	30,194	1,222	145
	Курица в соусе с томатом	70	6,05	4,70	2,38	60,19	0,00	0,04	0,72	15,29	0,67	415
	Макаронные изделия отварные	130	0,28	0,31	1,73	11,30	0,11	0,00	0,00	0,65	0,05	432
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,9	0,00	0,01	60,00	5,44	4,79	533
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	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	200	0,06	0,01	15,25	62,50	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91	506
Итого за четвертый день			34,287	39,915	188,922	1245,95	0,496	0,74	102,45	413,994	16,666	

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 3 до 7 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»	200	7,16	8,98	28,83	227,19	0,16	0,2	1,53	156,78	1,23	281
	Батон с сыром	30/10	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0	113,8	0,14	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,30	1,40	240,00	0,20	530
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	50	0,55 0,4	0,10 0,05	1,90 1,25	12,00 (пом.) 7,00 (огур.)	0,03 0,005	0,02 0,01	12,50 1,35	7,00 6,20	0,45 0,16	120
	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,29	10,21	97,87	0,072	0,044	9,48	11,59	0,646	148
	Тефтели рыбные	70	8,84	2,05	9,18	90,53	0,05	0,03	0,31	27,66	0,71	360
	Картофель отварной	130	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	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Печенье, вафли	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0,0	14,5	1,05	604
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	4,50	15,75	3,36	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			46,589	41,547	210,59	1403,21	0,74	1,023	48,3	667,96	12,48	

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.

День: **шестой**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенне-летнее**

Возрастная категория: **от 3 до 7 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 «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27	0,09	0,166	1,32	126,49	0,56	275
	Батон с маслом	30/5	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/119
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	4,50	15,75	3,36	532
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	50	0,8	4,45	3,85	59,5	0,01	0,025	3,5	20,5	0,35	195
	Суп с рыбными консервами	200	7,73	4,39	10,21	114,07	0,08	0,08	5,83	74,35	1,00	168
	Котлеты, биточки, шницеля	70	8,89	10,45	6,3	154,81	0,02	0,07	0,57	27,84	0,87	422
	Макаронные изделия отварные	130	0,28	0,31	1,73	11,30	0,11	0,00	0,00	0,65	0,05	432
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	23,05	94,9	0,00	0,01	60,00	5,44	4,79	533
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	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	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87	505
Итого за шестой день			51,569	48,667	196,74	1436,74	0,543	0,745	76,6	561,38	15,294	

Сборник технологических нормативов, рецептур 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 3 до 7 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	200	5,71	5,24	17,20	143,13	0,07	0,19	0,91	156,55	0,37	180
	Батон с сыром	30/10	2,275	4,995	15,46	116	0,03	0,01	0,0	6,3	0,37	125/114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0	113,8	0,14	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,04	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,10	1,90	12,00 (пом.)	0,03	0,02	12,50	7,00	0,45	120
			0,4	0,05	1,25	7,00 (огур.)	0,005	0,01	1,35	6,20	0,16	
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	8,65	80,41	0,08	0,05	9,81	14,43	0,65	158
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	6,40	223,38	0,17	0,10	0,00	1,86	3,93	252
	Котлета и биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,05	0,08	0,28	24,5	0,42	356
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	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	200	0,06	0,01	15,25	62,50	0,00	0,00	2,80	2,92	0,91	506
Итого за седьмой день			45,749	37,577	174,04	1325,81	0,655	0,94	43,8	514,65	15,814	

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 3 до 7 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	200	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	30/5	0,84	2,14	16,31	87,91	0,01	0,01	0,09	9,50	0,69	125/109
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,02	0,08	0,65	65,40	0,92	507
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	200	5,6	4,38	8,18	94,52	0,06	0,30	1,40	240,00	0,20	530
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	50	0,7	3,76	3,15	59,47	0,015	0,015	3,15	18,29	0,77	133
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,22	2,36	12,11	90,84	0,07	0,04	9,08	10,59	0,68	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	150	12,78	12,42	5,28	214,02	0,06	0,12	18,63	50,43	2,19	382
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	14,86	0,44	521
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	122
Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,07	0,03	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	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17	529
Итого за восьмой день			44,86	51,962	196,42	1487,78	0,501	0,939	38,626	752,85	9,294	

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 3 до 7 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	Ca	Fe	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	5,54	9,03	32,49	236,21	0,06	0,186	1,53	143,60	0,45	283
	Батон с маслом	30/5	2.275	4.995	15.46	116	0.033	0.014	0.0	6.3	0.37	125/119
	Какао с молоком (1 вариант)	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,07	0,65	117,39	0,51	508
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,04	0,03	15	23	3,3	126
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	50	0,55 0,4	0,10 0,05	1,90 1,25	12,00 (пом.) 7,00 (огур.)	0,03 0,005	0,02 0,01	12,50 1,35	7,00 6,20	0,45 0,16	120
	Свекольник	200	1,742	3,528	9,672	92,62	0,052	0,052	6,994	30,194	1,222	145
	Картофельное пюре	130	3,25	6,11	2,9	119,36	0,01	0,09	4,42	33,8	0,91	441
	Суфле рыбное	70	12,45	5,61	4,45	118,15	0,00	0,11	0,25	52,22	0,55	346
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,30	0,01	0,00	2,70	9,30	0,34	523
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	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	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	0,00	0,00	5,40	0,87	505
Итого за девятый день			52,601	44,445	202,422	1470,92	0,39	0,962	45,784	628,694	11,606	

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 3 до 7 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	200	6,2	7,08	30,9	214,98	0,07	0,16	1,38	132,7	0,43	277
	Батон с сыром	30/10	2.275	4.995	15.46	116	0.03	0.01	0.0	6.3	0.37	125/114
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	0,04	19,8	90,56	0,03	0,07	1,0	113,8	0,14	514
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,02	0,02	4,50	15,75	3,36	532
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,10	1,90	12,00 (пом.)	0,03	0,02	12,50	7,00	0,45	120
			0,4	0,05	1,25	7,00 (огур.)	0,005	0,01	1,35	6,20	0,16	
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,17	5,33	52,29	0,04	0,03	6,28	7,92	0,40	160
	Рагу из птицы	200	11,88	14,41	18,79	261,73	0,03	0,03	11,60	23,49	2,00	417
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,4	111,84	0,01	0,01	0,15	56,37	1,58	522
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,2	19,36	89,6	0,07	0,03	0,0	14	1,56	123
	Хлеб пшеничный	34	2,584	0,272	16,72	79,9	0,03	0,01	0,0	6,8	0,374	122
ПОЛДНИК	Печенье, вафли	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04	0,025	0,0	14,5	1,05	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			44,639	45,257	215,7	1447,29	0,485	0,835	39,81	606,83	13,024	

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.