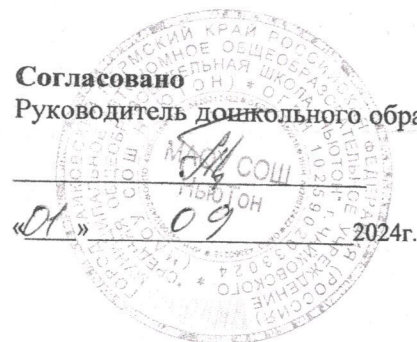


Согласовано

Руководитель дошкольного образовательного учреждения



Утверждаю

Индивидуальный предприниматель



С. А. Сергеева

2024г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО

ВОЗРАСТА

3-7 лет

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Ca	Fe

Первый день

Завтрак

229	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	183	5,12	4,48	29,01	176,86	0,10	1,20	0,13	31,84	0,64
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,20	0,01	15,63	64,30	0,00	0,03	0,00	2,03	0,75
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22	1,21	11,30	7,24	135,46	0,02	0,00	0,02	4,80	0,19
	Итого завтрак	405	6,53	15,79	51,88	376,62	0,12	1,23	0,15	38,67	1,58
	в процентном соотношении завтрак					20%					

Первый день

2-ой завтрак

501	СОК	180	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
	Итого 2-ой завтрак		101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					3,7%					

Первый день

Обед

157	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,48	5,4	1,4	56,7	0,01	0,7	0,024	15,07	0,33
104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,12	5,80	7,23	91,80	0,03	8,52	0,05	31,25	1,52
357	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	10,12	9,20	1,00	114,72	0,05	0,15	0,04	16,52	0,55
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,04	5,01	20,97	137,13	0,09	3,45	0,04	22,86	0,66
495	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	180	0,11	0,03	21,07	84,99	0,00	0,75	0,00	2,66	0,15
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	7,10	1,50	45,00	199,90	0,36			39,00	4,90
	Итого обед	640	21,97	26,94	96,67	685,24	0,54	13,57	0,15	127,36	8,11
	в процентном соотношении обед					36%					

Первый день

Полдник

581	ПРЯНИКИ	60	7,82	1,64	31,17	170,78	0,08	4,65	0,12	50,54	2,07
469	МОЛОКО	190	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
	Итого полдник	250	13,41	8,02	41,25	290,90	0,11	5,15	0,27	251,40	2,24
	в процентном соотношении полдник					15,3%					

		Первый день			Ужин						
289	ВАРЕННИКИ ЛЕНИВЫЕ с молоком сгущ.	200	2,67	9,65	10,64	140,11	0,09	7,24	0,06	63,78	0,58
457	ЧАЙ С САХАРОМ	190	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		450	8,08	10,25	60,66	363,13	0,30	7,24	0,06	68,16	3,48
в процентном соотношении ужин						19,4%					
Итого за день			150,99	163,00	353,46	1785,89	1,10	28,22	2,66	488,62	19,44

		Второй день			Завтрак						
139	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	6,33	6,00	28,33	192,62	0,12	0,30	0,12	120,40	0,98
462	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,32	0,02	15,76	68,50	0,01	0,56	0,03	53,09	0,91
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	24	6,38	5,4	7,25	103,10	0,02	0,00	0,04	4,28	0,53
Итого завтрак		404	14,03	11,42	51,34	364,22	0,15	0,86	0,19	177,77	2,42
в процентном соотношении завтрак						20%					

		Второй день			2-ой завтрак						
501	СОК	180	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак			101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

		Второй день			Обед						
9	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕНОЙ С ЛУКОМ	50	0,79	1,98	1,78	28,10	0,01	2,60	0,02	6,90	0,25
98	СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ	180	6,50	5,70	18,30	123,60	0,11	3,13	0,04	12,26	0,67
397 (2013г)	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70	10,43	8,72	13,81	175,44	0,04	0,10	0,06	22,53	1,13
213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	2,91	3,50	11,80	90,50	0,03	14,30	0,08	70,3	0,96
494	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	180	0,56	0,00	27,4	111,84	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	5,60	1,10	42,00	199,00	0,22			68,00	4,60
Итого обед		660	26,79	21,00	115,09	728,48	0,42	20,28	0,21	236,36	9,19
в процентном соотношении обед						35%					

		Второй день			Полдник						
582	ПЕЧЕНЬЕ	50	3,60	8,61	18,70	167,00	0,09	5,40	0,11	27,33	0,90
469	МОЛОКО	200	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20

Итого полдник	250	9,20	12,99	26,88	261,52	0,15	6,80	0,41	267,33	1,10
в процентном соотношении полдник					15%					

		Второй день			Ужин						
307	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,00	1,10	7,00	74,00	0,05	0,00	0,06	37,00	0,42
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,04	5,01	20,97	137,13	0,09	3,45	0,04	22,86	0,66
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
573	ХЛЕБ ПШЕН/РЖАН	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		450	17,09	6,91	52,77	337,63	0,36	11,45	0,16	103,56	4,28
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день			168,11	154,32	349,08	1761,85	1,11	40,42	3,00	788,05	21,02

		Третий день			Завтрак						
235	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	183	7,40	5,40	37,80	229,30	0,07	0,40	0,14	134,70	0,35
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	27	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
Итого завтрак		410	12,12	13,41	56,49	394,96	0,11	0,50	0,19	275,32	1,28
в процентном соотношении завтрак						20%					

			Третий день		2-ой завтрак						
82	МАНДАРИН	100	8,30	2,00	8,40	98,68	0,40	60,00		34,00	0,30
Итого 2-ой завтрак			8,30	2,00	8,40	98,68	0,40	60,00	0,00	34,00	0,30
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5,4%					

		Третий день		Обед							
150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,6	5,4	2,1	59,9	0,00	5,46	0,02	19,2	0,5
113	СУП ГОРОХОВЫЙ	180	1,79	3,95	7,76	73,8	0,08	5,51	0,04	41,26	0,89
367	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	70	1,8	3,70	10,50	102,50	0,20	3,50	0,08	42,10	1,90
256	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	1,40	6,20	12,60	112,20	0,06	12,80	0,06	28,9	0,8
496	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	7,10	1,50	45,00	199,90	0,36			39,00	4,90
Итого обед		640	14,69	20,95	81,76	573,30	0,71	35,27	0,26	210,46	9,39
в соотношении обед						35%					

		Третий день			Полдник						
543	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	70	6,03	3,80	34,60	180,70	0,09	0,08	0,01	12,30	0,80
470	КЕФИР С САХАРОМ	180/7	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
Итого полдник		257	11,63	8,18	42,78	275,22	0,15	1,48	0,31	252,30	1,00

Четвертый день						Ужин					
134	СУП-ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200	5,48	10,45	26,64	222,53	0,09	5,55	0,13	31,66	1,14
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
573	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин	450	9,53	11,05	59,08	369,79	0,30	5,55	0,13	36,78	4,48
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день		110,53	113,05	162,08	1752,99	0,33	6,58	2,16	39,81	8,51

Пятый день						Завтрак					
227	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	183	7,20	10,20	1,48	126,50	0,04	0,20	0,23	44,50	1,04
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,12	0,03	50,46	0,08
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,21	11,30	7,24	135,46	0,02	0,00	0,02	4,80	0,19
	Итого завтрак	403	9,81	21,52	26,07	337,14	0,07	0,32	0,28	99,76	1,31
	в процентном соотношении завтрак					19%					

Пятый день						2-ой завтрак					
82	ЯБЛОКО	200	0,60	0,20	15,00	90,00	0,05	6,00	0,02	30,00	0,60
	Итого 2-ой завтрак		0,60	0,20	15,00	90,00	0,05	6,00	0,02	30,00	0,60
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5%					

Пятый день						Обед					
54	ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,7	5,4	2,8	63,09	0,01	2,73	0,02	17,27	0,64
100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	3,47	4,80	13,20	109,08	0,03	1,71	0,03	11,28	0,47
307	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8,93	9,97	6,91	153,04	0,04	0,00	0,04	5,92	0,60
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,04	5,01	20,97	137,13	0,09	3,45	0,04	22,86	0,66
495	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	180	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,70	1,40	44,50	201,00	0,28			35,60	4,50
	Итого обед	650	20,84	26,58	99,82	709,10	0,45	7,89	0,13	94,35	7,41
	в процентном соотношении обед					37%					

Пятый день						Полдник					
576	БАТОН	50	1,35	1,81	25,05	122,40	0,05	8,69	0,04	32,05	2,56
484	КИСЕЛЬ	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10
	Итого полдник	250	2,71	1,81	54,07	243,92	0,05	8,69	0,04	32,73	2,66
	в процентном соотношении полдник					14%					

Пятый день						Ужин					
------------	--	--	--	--	--	------	--	--	--	--	--

279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	10,91	2,99	19,28	147,70	0,08	0,13	0,14	51,24	0,62
457	ЧАИ С САХАРОМ	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		450	15,52	3,59	67,68	361,04	0,30	0,28	0,15	111,31	5,00
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день			18,13	14,91	92,27	1741,20	0,33	0,40	0,20	166,57	5,27

Шестой день

Завтрак

140	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	200	6,04	5,50	31,32	198,94	0,14	0,28	0,12	111,18	1,32
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,00	1,16	0,00	2,92	0,90
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	27	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
Итого завтрак		407	10,83	13,52	53,88	380,45	0,18	1,54	0,17	253,30	2,61
в процентном соотношении завтрак						21%					

Шестой день

2-ой завтрак

501	СОК	180	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
Итого 2-ой завтрак			1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

Шестой день

Обед

149	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,64	5,48	2,2	60,6	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
119	СУП РЫБНЫЙ	180	2,09	6,10	7,55	93,70	0,03	6,25	0,04	36,98	0,65
351	ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	14,20	9,80	25,60	220,10	0,17	4,12	0,09	31,54	1,16
213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	130	0,60	0,09	13,59	57,57	0,02	1,00	0,01	12,20	0,33
495	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	180	0,11	0,03	21,07	84,99	0	0,75	0	2,66	0,15
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,70	1,40	44,50	201,00	0,28			35,60	4,50
Итого обед		650	23,34	22,90	114,51	717,96	0,53	31,59	0,16	130,32	7,20
в процентном соотношении обед						35%					

Шестой день

Полдник

581	ПРЯНИКИ	50	4,14	8,49	3,79	108,1	0,08	0,09	0,08	56,51	1,05
469	МОЛОКО	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
Итого полдник		250	9,73	14,87	13,87	228,22	0,11	0,59	0,23	257,37	1,22
в процентном соотношении полдник						15%					

Шестой день

Ужин

286	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ, С ПОВИДЛОМ	150/30	44,40	11,70	47,90	474,00	0,09	19,20	0,09	43,30	1,20
541	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	6,20	5,50	33,60	208,80	0,20	12,50	0,20	45,30	1,20
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
Итого ужин		450	52,60	17,40	85,30	707,80	0,30	39,70	0,35	128,60	2,80
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день			98,00	68,79	288,56	2123,43	1,16	83,42	0,96	777,59	14,43

Седьмой день

Завтрак

235	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	183	7,40	5,40	37,80	229,30	0,07	0,40	0,14	134,70	0,35
462	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	37	1,24	3,91	20,30	121,36	0,02	0,03	0,01	6,00	0,37
итого завтрак		400	8,64	9,31	69,54	396,42	0,09	0,43	0,15	142,12	1,26
в процентном соотношении завтрак						20%					

Седьмой день

2-ой завтрак

501	СОК	180	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
Итого 2-ой завтрак			1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5,4%					

Седьмой день

Обед

150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,48	0,06	1,98	10,38	0,05	3,00	0,01	8,40	0,90
123	СУП КРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,00	4,13	12,31	152,30	0,06	4,13	0,07	57,92	0,60
375	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРИНОГО	200	8,89	10,45	6,30	263,50	0,02	0,57	0,07	27,84	0,87
494	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	180	2	0,2	3,8	66	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	7,10	1,50	45,00	199,90	0,36			39,00	4,90
Итого обед		660	21,47	21,47	16,34	692,08	0,50	15,70	0,21	173,16	7,67
в процентном соотношении обед						35%					

Седьмой день

Полдник

582	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,8	6,19	19,9	146,46	0,03	0,22	0,11	72,78	1,09
470	КЕФИР	200	2,69	0,80	26,04	122,12	0,02	0,38	0,03	113,64	0,56
Итого полдник		250	5,49	6,99	45,94	268,58	0,05	0,60	0,14	186,42	1,65
в процентном соотношении полдник						15%					

Седьмой день

Ужин

333	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	0,64	5,48	2,2	60,6	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
378	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	130	5,10	2,78	25,07	145,72	0,06	0,05	0,07	20,24	0,52
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	0,00	0,00	0,68	0,10

573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин	450	11,15	8,86	77,29	429,34	0,30	19,52	0,09	35,96	3,83
	в процентном соотношении ужин					20%					
	Итого за день	48,25	46,73	230,11	1875,42	0,98	46,25	0,64	545,66	15,01	

Восьмой день		Завтрак									
232	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	185	5,12	4,48	29,01	176,86	0,10	1,20	0,13	31,84	0,64
460	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,00	1,16	0,00	2,92	0,90
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
	Итого завтрак	400	9,91	12,50	51,57	358,37	0,14	2,46	0,18	173,96	1,93
	в процентном соотношении завтрак					20%					

Восьмой день		2-ой завтрак									
501	СОК	180	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
	Итого 2-ой завтрак	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60	
	в процентном соотношении 2-ой завтрак					5,0%					

Восьмой день		Обед									
157	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,66	0,12	2,76	14,76	0,05	3,00	0,01	8,40	0,90
115	СУП С КЛЕЦКАМИ	180	1,25	0,25	0,32	258,30	0,09	0,25	0,05	9,43	0,55
328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7,05	5,60	0,31	79,84	0,02	0,21	0,04	4,38	0,76
496	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	9,45	10,19	6,64	156,06	0,05	0,00	0,08	9,00	0,91
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	5,70	1,40	44,50	201,00	0,28			35,60	4,50
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого обед	650	28,16	18,16	75,53	709,96	0,70	3,46	0,18	70,51	10,42
	в процентном соотношении обед					36%					

Восьмой день		Полдник									
582	ПЕЧЕНЬЕ	50	2,8	6,19	19,9	146,46	0,03	0,22	0,11	72,78	1,09
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
	Итого полдник	255	8,40	10,57	28,08	240,98	0,09	1,62	0,41	312,78	1,29
	в процентном соотношении полдник					16%					

Восьмой день		Ужин									
189	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ, С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	6,98	5,72	17,30	148,60	0,08	4,54	0,08	55,32	1,28
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
82	ЯБЛОКО	200	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
	Итого ужин	530	13,64	6,77	64,25	368,39	0,32	5,19	0,15	176,41	4,59

в процентном соотношении ужин					20%						
Итого за день			61,61	48,10	240,43	1766,70	1,29	22,73	0,97	741,66	18,83

Девятый день			Завтрак								
233	КАША МАННАЯ	183	5,46	5,60	2,73	83,24	0,07	0,97	0,17	44,49	0,47
459	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	185	2,61	0,45	25,95	118,29	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	1,68	3,98	32,41	172,14	0,03	0,06	0,01	8,80	0,58
Итого завтрак		403	9,75	10,03	61,09	373,67	0,13	1,68	0,25	170,68	1,56

в процентном соотношении завтрак					21%						
Девятый день			2-ой завтрак								
501	СОК	180	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
Итого 2-ой завтрак		1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60	
в процентном соотношении 2-ой завтрак					5%						

Девятый день			Обед								
148	ОГУРЧИК СВЕЖИЙ	50	0,96	5,45	1,95	66,90	0,01	8,75	0,01	22,67	0,34
95	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	2,99	3,38	7,44	72,16	0,09	4,60	0,05	17,78	0,72
349	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70	1,20	5,30	10,70	94,92	0,05	10,80	0,05	24,42	0,68
256	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	1,40	6,20	12,60	112,20	0,06	12,80	0,06	28,90	0,80
486	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ. "С"	180	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,60	0,01	14,86	0,44
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,85	0,70	22,25	170,50	0,14			17,80	2,25
Итого обед		630	9,88	21,31	69,01	577,36	0,37	39,55	0,18	126,43	5,23
в процентном соотношении обед					34%						

Девятый день			Полдник								
559 (2013г)	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	5,2	2,03	40,98	202,9	0,09	0,11	0,03	11,54	1,19
469	МОЛОКО	200	1,32	0,02	15,76	68,50	0,01	0,56	0,03	53,09	0,91
Итого полдник		260	6,52	2,05	56,74	271,40	0,10	0,67	0,06	64,63	2,10
в процентном соотношении полдник					15%						

Девятый день			Ужин								
157	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНС.	50	0,64	5,48	2,2	60,6	0,03	19,47	0,02	11,34	0,41
268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	5,19	6,69	22,12	256,30	0,08	0,29	0,13	79,19	1,34
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,03	25,83	104,00	0,00	0,75	0,00	3,06	0,15
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		450	9,98	12,80	71,15	522,40	0,32	20,51	0,15	97,29	4,70
в процентном соотношении ужин					20%						
Итого за день			37,63	46,29	278,99	1833,83	0,96	72,41	0,69	467,03	14,19

		Десятый день			Завтрак						
236	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	185	6,45	4,57	42,34	236,29	0,08	0,30	0,13	128,86	0,80
462	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	6,38	5,4	7,25	103,10	0,02	0,00	0,04	4,28	0,53
Итого завтрак		400	12,83	9,97	61,03	385,15	0,10	0,30	0,17	134,56	1,87
в процентном соотношении завтрак						21%					
		Десятый день			2-ой завтрак						
82	МАНДАРИН	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
Итого 2-ой завтрак			1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					
		Десятый день			Обед						
157	ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	0,6	5,45	2,1	59,92	0,00	5,46	0,02	19,2	0,55
118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	180	5,77	4,19	15,70	123,60	0,11	3,13	0,04	12,26	0,67
299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	1,36	3,34	13,98	137,13	0,14	5,18	0,06	34,29	0,99
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,04	5,01	20,97	137,13	0,09	3,45	0,04	22,86	0,66
501	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	2,50	0,20	24,00	92,00	0,06	12,50	0,07	9,00	0,80
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2,85	0,70	22,25	170,50	0,14			17,80	2,25
Итого обед		630	15,12	18,89	99,00	720,28	0,54	29,72	0,23	115,41	5,92
в процентном соотношении обед						37%					
		Десятый день			Полдник						
576	БАТОН	50	0,25	0,24	24,55	101,36	0,02	1,93	0,00	8,14	1,23
484	КИСЕЛЬ	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
Итого полдник		250	5,84	6,62	34,63	221,48	0,05	2,43	0,15	209,00	1,40
в процентном соотношении полдник						13%					
		Десятый день			Ужин						
289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГ/МОЛОКОМ	180	7,50	2,44	22,55	142,32	0,02	0,08	0,08	30,73	0,52
457	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,56	0,00	27,40	111,84	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого ужин		450	12,11	3,04	70,95	355,66	0,24	0,23	0,09	90,80	4,90
в процентном соотношении ужин						20%					
Итого за день			47,40	38,62	286,61	1771,57	0,97	42,68	0,69	557,77	14,69
Итого за 10дней			799,06	740,26	2545,98	18114,66	9,87	444,08	12,83	5389,65	147,92

Итого (средняя норма) за 10 дней	79,91	74,03	254,60	1811,47	0,99	44,41	1,28	538,97	14,79
Завтрак за 10 дней	106,93	122,93	555,29	3679,30	1,38	10,25	1,92	1700,45	19,10
Завтрак (средняя норма)	10,69	12,29	55,53	367,93	0,14	1,03	0,19	170,05	1,91
в процентном соотношении завтрак				20%					
2-ой завтрак за 10 дней	319,40	308,70	437,40	843,68	0,74	119,09	6,36	1113,09	15,99
2-ой завтрак (средняя норма)	31,94	30,87	43,74	84,37	0,07	11,91	0,64	11,31	1,60
в процентном соотношении 2-ой завтрак				5%					
Обед за 10 дней	214,67	222,65	850,05	6229,00	5,49	220,20	1,96	1464,79	79,65
Обед (средняя норма)	21,47	22,27	85,01	622,90	0,55	22,02	0,20	146,48	7,97
в процентном соотношении обед				35%					
Полдник за 10 дней	84,22	78,78	383,01	2562,38	1,00	29,43	2,38	2090,28	15,83
Полдник (средняя норма)	8,42	7,88	38,30	256,24	0,10	2,94	0,24	209,03	1,58
в процентном соотношении полдник				15%					
Ужин за 10 дней	161,37	82,58	684,09	4449,00	3,81	134,37	4,03	1314,14	58,58
Ужин (средняя норма)	16,14	8,26	68,41	444,90	0,38	13,44	0,40	131,41	5,86
в процентном соотношении ужин				25%					

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь 2021 год.