

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Захаровская СОШ № 1»
МОУ Захаровская СОШ № 1»
И.Б. Баранова Н.Б.
2022 г.



The stamp is circular with the following text: «Муниципальное общеобразовательное учреждение - Захаровская средняя общеобразовательная школа № 1», «Захаровский район Пензенская область», «ИНН 1028203000», «ОГРН 1028203000000», «Учредитель: Пензенская область».

**Перспективное меню на 10 дней
питания детей дошкольной группы
Субботинского филиала МОУ «Захаровская СОШ № 1»**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углевод	В1	С	Са	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
День первый												
М.П. Могильный В.А.Тутельян												
День № 1 – завтрак:												
215	Омлет на натуральном молоке	155	18,1	30,8	2,4	0,1	0,34	286,2	2,54	268		
306	Горошек консерв.	30	0,93	1,62	2	0,03	3,4	67,03	0,21	26,12		
ПР	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	0,05	0,07	96,1	0,71	139		
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	0,05	1,43	137	0,43	107		
ИТОГО за завтрак			27,43	42,49	34,78	0,23	5,24	586,33	3,89	540,12		
День № 1 – 2 завтрак												
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44		
ИТОГО за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44		
День № 1-обед:												
102	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/200	5,44	10,54	16,32	0,07	10	15,04	0,04	134,7		
ТК	Плов из курицы	210	16	25,49	26,76	0,09	0,41	40,55	1,73	304		
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	0,01	90	19,2	0,57	79		
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96		
ПР	Хлеб ржаной	40	38	2,47	0,45	-	-			67,87		
ИТОГО за обед			61,84	38,98	62,2	0,19	100,41	79,17	2,55	638,53		
День № 1- ужиленныйй полдник:												
389	сок	180	0,9	-	18,18	0,02	3,6	12,6	2,52	76		
ПР	Кондитерское изделие (корж молочный)	60	4,89	16,93	46,48	0,07	0,05	24	0,8	281		
ИТОГО за полдник			5,79	16,93	64,66	0,09	3,65	36,6	3,32	357		
ВСЕГО за день			95,46	98,8	171,44	0,54	119,3	718,1	11,96	1579,65		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

День второй

М.П. Могилыный В.А.Тутельян	День № 2 – завтрак:												
121	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	0,1	1,13	202,02	0,63	182			
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0	0,03	9,47	0,27	37,89			
ПР	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	0,07	0,11	142,4	0,96	180			
	ИТОГО за завтрак:		13,92	14,98	52,39	0,17	1,27	353,89	1,86	399,89			
	День № 2 – 2 завтрак:												
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44			
	ИТОГО за 2 завтрака		0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44			
	День № 2 – обед:												
71	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,06	1,14	0,024	2,94	10,2	0,3	7,20			
99	Суп из овощей с говядиной	6/250	3,29	6,19	9,15	0,076	10,37	35,54	0,99	112,75			
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	0,19	19,98	32,87	5,5	197			
312	Пюре картофельное	140	2,86	4,48	10,07	0,14	16,92	36,95	1	128,1			
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	10,9	21,89	0,03	0,87	14,49	0,89	89,09			
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96			
ПР	Хлеб ржаной	40	3,8	2,47	0,45	-	-			67,87			
	ИТОГО за обед		23,71	40,08	56,17	0,48	51,08	134,43	7,9	459,94			
	День № 2- уплотненный полдник:												
379	Напиток кофейный с молоком	180	2,85	2,41	14,36	0,04	1,17	113,2	0,12	91			
188	Запеканка пшениная со сливочным молоком	200/20	10,2	5,11	44,12	0	1	186,5	2,02	290,73			
	ИТОГО за полдник		13,05	7,52	58,48	0,04	2,17	299,7	2,14	381,73			
	ВСЕГО за день		51,08	55,46	176,84	0,72	54,62	788,18	14,10	1242,00			

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	Са	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
День третий												
М.П. Могильный В.А.Тутельян	День № 3 – завтрак:											
222	Запеканка творожная	160	17,54	12,05	17,15	0,05	0,24	147,3	0,69	247		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0	0,03	9,47	0,27	37,89		
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96		
	ИТОГО за завтрак		19,39	12,3	37,57	0,07	0,27	161,15	1,17	337,85		
	День № 3 – 2 завтрак:											
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44		
	ИТОГО за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44		
	День № 3 – обед:											
71	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,06	1,14	0,024	2,94	10,2	0,3	7,20		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,89	8,48	0,06	18,47	43,33	0,79	84,75		
ТК	Котлета домашняя	80	12,44	9,24	12,56	0,08	0,12	35	1,2	183		
ТК	Капуста тушеная	150	5,16	8,09	23,57	0,07	42,91	138,62	2,02	187,75		
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	0,01	90	19,2	0,57	79		
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96		
ПР	Хлеб ржаной	40	38	2,47	0,45	-	-			67,87		
	ИТОГО за обед		22,52	25,23	75,83	0,264	65,34	216,08	5,09	403,15		
	День № 3- уполотненный полдник:											
ТК	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	0,01	0,36	28,92	1,13	102,72		
399	Блинчики со сметанкой	150/20	12,8	13,1	76,3	0	1	186,5	2,02	474		
	ИТОГО за полдник		13,2	13,118	101,54	0,01	1,36	215,42	3,45	576,72		
	ВСЕГО за день		55,51	51,12	224,74	0,374	67,07	592,81	11,91	1318,16		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	Са	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
День четвертый												
М.П. Моргильный В.А.Тутельян	День № 4 – завтрак:											
175	Каша из пшена и риса молочная	200	10,06	11,34	41,26	0,16	1,22	167,9	2,12	307		
ПК	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	0,07	0,11	142,4	0,96	180		
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	0,04	1,17	113,2	0,12	91		
	ИТОГО за завтрак		19,59	22,25	75,01	0,27	2,5	423,5	3,2	578		
	День № 4 – 2 завтрак:											
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44		
	ИТОГО за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44		
	День № 4 – обед:											
71	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,06	1,14	0,024	2,94	10,2	0,3	7,20		
ТК	Борщ с капустой, картофелем	250	1,7	4,82	6,68	0,003	20,04	50,02	0,66	77		
Тк	Гуляш из говядины	100	13,75	10,86	3,49	0,05	0,74	2,48	1,05	166,66		
302	Каша рассыпчатая гречневая	160	5,39	6,38	27,13	0,14	0	24,5	1,54	187		
ТК	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	0,01	0,36	28,92	1,13	102,72		
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96		
ПР	Хлеб ржаной	40	38	2,47	0,45	-	-			67,87		
	ИТОГО за обед		23,81	24,84	75,06	0,25	24,08	120,5	4,89	400,05		
	День № 4 – улотненный полдник											
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0	0,03	9,47	0,27	37,89		
243.	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4			9,6	0,6	87,9		
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96		
	ИТОГО за полдник		6,55	7,75	20,82	0,02	0,03	23,45	1,08	178,75		
	ВСЕГО за день		50,35	55,24	180,69	0,57	26,71	567,61	11,37	1200,80		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углевод	В1	С	Са	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
День пятый												
М.П. Могильный В.А.Тугельян	День №5 – завтрак:											
173	Каша из гречневой крупы вязкая	200	10,06	11,34	41,26	0,16	1,22	167,9	2,12	307		
14	Бульбурод с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	0,03	0	6,6	0,34	108		
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0	0,03	9,47	0,27	37,89		
	ИТОГО за завтрак:		12,42	15,72	65,34	0,19	1,25	183,97	2,73	452,89		
	День №5 – 2 завтрак:											
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44		
	ИТОГО за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44		
	День №5 – обед:											
71	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,06	1,14	0,024	2,94	10,2	0,3	7,20		
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250	10,44	10,54	16,32	0,23	5,82	43,36	2,26	134,7		
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	7,98	4,72	3,12	0,06	4,04	85	0,64	87		
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,73	12,62	36,81	0,03		15,17	0,55	275,7		
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	10,9	21,89	0,03	0,87	14,49	0,89	89,09		
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96		
ПР	Хлеб ржаной	40	38	2,47	0,45	-	-			67,87		
	ИТОГО за обед		24,86	41,54	90,66	0,394	13,67	88,45	4,85	628,19		
	День №5 – ужиленный полдник											
389	сок	180	0,9	-	18,18	0,02	3,6	12,6	2,52	76		
ПР	Кондитерское изделие	60	4,89	16,93	46,48	0,07	0,05	24	0,8	281		
	ИТОГО за полдник		5,79	16,93	64,66	0,09	3,65	36,6	3,32	357		
	ВСЕГО за день		43,47	74,59	230,46	0,70	18,67	309,18	13,10	1438,52		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг		Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углевод	В1	С	Са	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
День шестой											
М.П. Мотильный В.А.Тутельян	День №6-завтрак:										
181	Каша манная молочная жидкая	205	5,52	5,92	29,63	0,07	1,99	142,7	1,05	194	
ПК	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	0,07	0,11	142,4	0,96	180	
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0	0,03	9,47	0,27	37,89	
	ИТОГО за завтрак		12,26	14,39	58,48	0,14	2,13	294,57	2,28	411,89	
	День №6 – 2 завтрак:										
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44	
	ИТОГО за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44	
	День №6-обед:										
71	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,06	1,14	0,024	2,94	10,2	0,3	7,20	
99	Суп из овощей	250	2,34	2,83	16,63	0,13	12	25,85	1,17	101,25	
ТК	Поджарка из свинины	80	13,88	18,07	2,67	0,04	1,38	24,36	2,3	228	
309	Макаронные изделия отварные	150	38,42	5,49	207,62	0,56	0	49,9	8,14	168,45	
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	10,9	21,89	0,03	0,87	14,49	0,89	89,09	
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96	
ПР	Хлеб ржаной	40	38	2,47	0,45	-	-			67,87	
	ИТОГО за обед		57,35	40,05	261,36	0,80	5,31	129,18	13,01	489,10	
	День №6-уплотненный полдник										
ТК	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	0,01	0,36	28,92	1,13	102,72	
403	Оладьи со сгущенкой	150/20	12,8	13,1	76,3	0	1	186,5	2,02	474	
	ИТОГО за полдник		13,20	13,12	101,54	0,01	1,36	215,42	3,15	107,46	
	ВСЕГО за день		83,21	67,96	431,18	0,18	8,90	639,33	20,64	1008,89	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углевод	В1	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

День седьмой

М.П. Могильный В.А.Тутельян	День № 7-завтрак:			Пищевые вещества, г			Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углевод	В1	С	Са	Fe	
215	Омлет натуральный	155	18,1	30,8	2,4	0,1	0,34	286,2	2,54	268	
ПР	Бутерброд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	0,05	0,07	96,1	0,71	139	
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	0,05	1,43	137	0,43	107	
	ИТОГО за завтрак		26,5	40,87	32,78	0,2	1,84	519,4	3,68	514	
	День № 7 - 2 завтрак:										
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44	
	ИТОГО за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44	
	День № 7-обед:										
19	Огурец соленый	60	0,51	3,06	1,56	-	3,33	-	-	35,88	
82	Борщ	250	1,61	4,84	10,93	0,03	10,53	47,17	1,07	93,75	
289	Рагу овощное с мясом	220	1,89	5,97	15,77	0,07	26,79	41,2	1,07	124,44	
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	0,01	90	19,2	0,57	79	
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96	
ПР	Хлеб ржаной	40	38	2,47	0,45	-	-			67,87	
	ИТОГО за обед		44,41	16,82	58,34	0,13	130,65	111,95	2,92	418,02	
	День № 7- улотненый полдник										
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0	0,03	9,47	0,27	37,89	
222	Запеканка творожная	200	27,8	19,2	40,20	0,12	0,4	260	1,8	444,80	
	ИТОГО за полдник		27,86	19,22	49,66	0,12	0,43	269,47	2,07	482,69	
	ВСЕГО за день		99,17	77,31	150,58	0,48	133,02	900,98	10,87	1458,71	

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	Са	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
День восьмой												
М.П. Могильный В.А. Тутельян	День № 8-завтрак:											
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	10,06	11,34	41,26	0,16	1,22	167,9	2,12	307		
379	Напиток кофейный на молоке	180	2,85	2,41	14,36	0,04	1,17	113,2	0,12	91		
ПР	Бульбурд с сыром	50	4,73	6,88	14,56	0,05	0,07	96,1	0,71	139		
	ИТОГО за завтрак		17,46	20,63	70,18	0,25	2,46	377,1	2,95	537		
	День № 8 – 2 завтрак:											
368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44		
	ИТОГО за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44		
	День № 8-обед:											
71	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,06	1,14	0,024	2,94	10,2	0,3	7,20		
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	250	6,05	3,55	12,19	0,14	11,2	48,87	1,36	119		
ТК	Бефстроганов из филе куриного	120	15,51	12,43	3,29	0,03	0,01	33,4	0,99	187		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,05	5,69	20,36	0,11	0	18,9	1,16	149		
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	10,9	21,89	0,03	0,87	14,49	0,89	89,09		
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96		
ПР	Хлеб ржаной	40	38	2,47	0,45	-	-			67,87		
	ИТОГО за обед		28,32	35,33	70,28	0,35	15,02	130,24	4,91	221,67		
	День № 8-уплотненный полдник											
385	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	0,08	2,46	226,8	0,19	102		
399	Блинчики со сметанкой	120	6,52	3,71	40,47	4,08	0,1	83,50	1,11	221		
	ИТОГО за полдник		12,05	8,59	49,54	4,16	2,56	310,30	1,3	323		
	ВСЕГО за день		58,18	64,95	199,80	4,79	20,14	817,80	11,36	1125,67		

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углевод	В1	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
День девятый										
М.П. Могильный В.А. Тутьлян		День № 9-завтрак:								
204	Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	0,07	0,14	106	1,51	264
ПР	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	0,03	0	6,6	0,34	108
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0	0,03	9,47	0,27	37,89
	ИТОГО за завтрак		13,53	14,66	55,86	0,1	0,17	122,07	2,12	409,89
ПР		День № 9 – 2 завтрак:								
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44
	ИТОГО за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44
ПР		День № 9-обед:								
71	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,06	1,14	0,024	2,94	10,2	0,3	7,20
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,885	8,48	0,057	18,465	43,325	0,795	84,75
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	5,74	2,89	1,54	0,04	1,25	16,8	0,34	55
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,73	12,62	36,81	0,03		15,17	0,55	275,7
ТК	Кисель из концентрата	180	0,4	0,018	25,24	0,01	0,36	28,92	1,13	102,72
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96
ПР	Хлеб ржаной	40	38	2,47	0,45	-	-			67,87
	ИТОГО за обед		51,80	23,17	84,62	0,181	23,02	118,8	3,33	646,20
ПР		День № 9- углеотенный полдник								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	0,04	1,17	113,2	0,12	91
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	0,06	10,25	23,2	0,85	94,8
ПР	Хлеб ржаной	40	38	2,47	0,45	-	-			67,87
	ИТОГО за полдник		42,21	11,06	23,25	0,1	11,42	136,4	0,97	253,67
	ВСЕГО за день		107,94	49,29	173,53	0,41	34,71	255,20	8,62	1353,76

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	В1	С	Са	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
День десятый										
М.П. Могильный В.А.Тутельян	День № 10 - завтрак:									
173	Каша из гречневой крупы вязкая	200	10,06	11,34	41,26	0,16	1,22	167,9	2,12	307
ПР	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	0,03	0	6,6	0,34	108
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	0	0,03	9,47	0,27	37,89
	ИТОГО за завтрак		12,42	15,72	65,34	0,19	1,25	183,97	2,73	452,89
	День № 10 - 2 завтрак:									
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44
	ИТОГО за 2 завтрак		0,4	0,4	9,8	0,03	10	16	2,2	44
	День № 10 – обед:									
71	Овощи натуральные свежие	60	0,4	0,06	1,14	0,024	2,94	10,2	0,3	7,20
96	Рассольник ленинградский	250	1,99	5,11	16,92	0,095	7,53	24,95	0,93	121,75
294	Котлета рубленая из птицы	80	12,44	9,24	12,56	0,08	0,12	35	1,2	183
312	Пюре картофельное	150	3,4	53,35	20,52	0,155	20,17	41,08	1,12	152,5
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	0,01	90	19,2	0,57	79
ПР	Хлеб пшеничный	22	1,79	0,23	10,96	0,02	-	4,38	0,21	52,96
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	40	38	2,47	0,45	-	-	-	-	67,87
	ИТОГО за обед		58,63	70,71	81,22	0,38	31,66	134,81	4,33	664,28
	День № 10 – углеотненный полдник									
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	10,9	21,89	0,03	0,87	14,49	0,89	89,09
188	Запеканка рисовая	200/20	10,2	5,11	44,12	0	1	186,5	2,02	290,73
	ИТОГО за полдник		10,34	16,01	66,01	0,03	1,87	200,99	2,91	379,82
	ВСЕГО за день		81,79	102,84	222,37	0,64	34,88	519,93	12,17	1504,99

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.