Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 10
_____ Пашенко Л.А.
Приказ от 11.09.2020г.№143

Перспективное меню
(десятидневное) для детей
(с 2 до 3 лет)
в МАДОУ "Детский сад комбинированного вида №10 г.Шебекино Белгородской области"
(режим 10,5 часов, на осеннее-зимний период).

2020г.

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
18	Вермишель отварная с маслом, с сахаром	100	3.30	2.90	25.25	158.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
61	Чай с сахаром	150	0.13	0.01	1.81	60.15	0.00	0.00	0.30	29.40	2.46
609	Печенье	20	0.15	0.20	1.50	83.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.04
	ВСЕГО		3.58	3.11	28.56	301.95	0.00	0.00	0.30	30.00	2.50
Завтрак 2											
537	Сок фруктовый	150	0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
	ВСЕГО		0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
Обед											
113	Солёный огурец	30	0.24	0.03	0.03	3.9	0.006	0.00	1.5	6.90	0.18
156	Суп рыбный	200	7.9	3.9	12.12	114.8	0.15	0.11	9.7	34.6	1.3
373	Гуляш из свинины	50/50	9.10	5.23	24.72	168.70	0.14	0.08	0.00	9.50	3.03
434	Картофельное пюре	100	2.10	4.40	10.90	92.00	0.09	0.07	3.40	26.00	0.70
67	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.90	80.70	0.02	0.01	3.60	15.00	300.00
116	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03	0.00	12.25	1.40
	ВСЕГО (по сумме средних	-	22.05	13.98	80.57	523.45	0.47	0.30	18.20	104.25	306.61
Полдник											
307	Омлет натуральный	80	6.9	10.7	1.8	130.38	0.05	0.27	0.25	65.19	1.23
514	Кофейный напиток	150	2.4	2.02	11.9	59.25	0.03	0.12	0.98	99.54	0.08
114	Хлеб пшеничный (батон)	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.03	0.01	0	5	0.3
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
	ВСЕГО		12.52	13.16	32.80	284.58	0.15	0.42	1.23	176.73	2.39
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38.65	30.35	152.03	1155.98	0.63	0.72	21.73	317.98	312.90

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
170	Суп молочный гречневый	200	4.82	5.16	16.52	131.80	0.06	0.19	1.28	155.60	0.26
97	Бутерброд с маслом, с сыром	25./5./10	5.10	8.30	7.55	135.46	0.02	0.05	0.00	139.74	0.31
64	Чай с молоком	150	4.28	4.80	22.00	43.70	0.03	1.10	9.40	248.90	250.00
	ВСЕГО		14.20	18.26	46.07	310.96	0.11	1.34	10.68	544.24	250.57
Завтрак 2											
118	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	0.00	16.00	2.20
	ВСЕГО		0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	0.00	16.00	2.20
Обед											
113	Солёный помидор	30	0.33	0.03	0.03	6	0.003	0.00	4.5	3.00	0.24
139	Рассольник со сметаной	200/3	1.64	4.2	13	97	0.07	0.04	6.14	12.4	0.74
44	Овощное рагу с мясом птицы (филе)	140	8.21	6.16	1.06	170.00	1.60	0.19	33.60	29.80	982.80
516	Кисель фруктово-ягодный	150	1.05	0	21.75	91.5	0	0	0	0.75	0.08
116	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03	0.00	12.25	1.40
	ВСЕГО (по сумме средних	-	13.54	10.81	47.74	427.85	1.73	0.26	44.24	58.20	985.26
Полдник											
556	Оладьи с повидлом	80/10	6.3	6.47	38.05	235.9	0.08	0.09	0.8	64.13	0.64
535	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	0.26	1.05	180.00	0.15
	ВСЕГО		10.65	10.22	44.05	310.90	0.14	0.35	1.85	244.13	0.79
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38.79	39.69	147.66	1096.71	2.01	1.97	56.77	862.57	1238.82

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
170	Суп молочный пшенный	200	4.82	5.16	16.52	131.80	0.06	0.19	1.28	155.60	0.26
514	Кофейный напиток	150	2.4	2.02	11.9	59.25	0.03	0.12	0.98	99.54	0.08
97	Бутерброд с маслом, с сыром	25./5./10	5.10	8.30	7.55	135.46	0.02	0.05	0.00	139.74	0.31
			12.32	15.48	35.97	326.51	0.11	0.36	2.26	394.88	0.65
Завтрак 2											
537	Сок фруктовый	150	0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
	ВСЕГО		0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
Обед											
2	Салат из белокочанной капусты	50	0.8	5.05	4.8	68	0.02	0.02	22	22.00	0.30
133	Борщ со сметаной	200./3	1.46	4	8.52	96	0.04	0.03	8.24	27.6	0.96
351	Биточек рыбный	50	6.95	1.05	4.8	56.5	0.04	0.06	0.2	17.5	0.3
246	Рис отварной	100	2.47	4.07	24.87	146.00	0.02	0.02	0.00	3.30	0.36
67	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.90	80.70	0.02	0.01	3.60	15.00	300.00
116	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03	0.00	12.25	1.40
	ВСЕГО (по сумме средних	-	14.39	14.59	75.79	510.55	0.20	0.17	34.04	97.65	303.32
Полдник											
327/488	Сырники со сметанным соусом	100/10	16.8	12.95	21.7	270.2	0.06	0.245	0.28	143.5	0.7
65	Какао с молоком	150	4.2	4.8	12.1	134.9	0.02	0.3	0.97	182	600
	ВСЕГО		21.00	17.75	33.80	405.10	0.08	0.55	1.25	325.50	600.70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		48.21	47.92	155.66	1288.16	0.40	1.08	39.55	825.03	906.07

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
272	Каша молочная овсяная	100	7.16	9.40	28.80	228.40	0.17	0.20	1.54	156.80	1.24
61	Чай с сахаром	150	0.13	0.01	1.81	60.15	0.00	0.00	0.30	29.40	2.46
100	Бутерброд с маслом	25./5	1.20	12.50	7.50	129.75	0.02	0.02	0.00	4.50	0.22
	ВСЕГО		8.49	21.91	38.11	418.30	0.19	0.22	1.84	190.70	3.92
Завтрак 2											
118	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	0.00	16.00	2.20
	ВСЕГО		0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	0.00	16.00	2.20
Обед											
113	Солёный помидор	30	0.33	0.03	0.03	6	0	0.00	4.5	3.00	0.24
21	Суп картофельный гороховый	200	1.84	3.4	12.1	86.4	0.16	0.44	6.9	15.2	0.74
373	Гуляш из мяса птицы (филе)	50/60	9.10	9.20	0.00	120.50	0.03	0.07	0.00	8.00	0.80
243	Гречка отварная	100	5.10	5.23	24.72	168.70	0.14	0.08	0.00	9.50	3.03
516	Кисель фруктово-ягодный	150	1.05	0	21.75	91.5	0	0	0	0.75	0.08
116	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03	0.00	12.25	1.40
	ВСЕГО (по сумме средних	-	19.73	18.28	70.50	536.45	0.39	0.62	11.40	48.70	6.29
Полдник											
331/488	Вареники ленивые со сметанным соусом	100/10	14.85	11.3	14.35	218.5	0.05	0.21	0.2	93.5	0.5
514	Кофейный напиток	150	2.4	2.02	11.9	59.25	0.03	0.12	0.98	99.54	0.08
	ВСЕГО		17.25	13.32	26.25	277.75	0.08	0.33	1.18	193.04	0.58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		45.87	53.91	144.66	1279.50	0.69	1.19	14.42	448.44	12.99

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
171	Суп молочный с вермишелью	200	5.70	5.26	19.00	146.00	0.08	0.20	0.92	164.40	0.36
61	Чай с сахаром	150	0.13	0.01	1.81	60.15	0.00	0.00	0.30	29.40	2.46
114	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.30	0.24	14.76	70.50	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
			8.13	5.51	35.57	276.65	0.11	0.21	1.22	199.80	3.15
Завтрак 2											
537	Сок фруктовый	150	0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
	ВСЕГО		16.26	11.02	71.14	46.00	0.23	0.42	2.44	399.60	6.30
Обед											
113	Солёный огурец	30	0.24	0.03	0.03	3.9	0.006	0.00	1.5	6.90	0.18
42	Суп картофельный гречневый	200	2,2,	6.4	9.9	113	0.04	0.03	7.96	21	0.58
386	Котлета из мяса свинины	50	8.90	8.75	7.15	143.00	0.05	0.08	0.00	19.50	1.40
434	Картофельное пюре	100	2.10	4.40	10.90	92.00	0.09	0.07	3.40	26.00	0.70
67	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.90	80.70	0.02	0.01	3.60	15.00	300.00
116	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03	0.00	12.25	1.40
	ВСЕГО (по сумме средних	-	13.95	20.00	60.78	495.95	0.27	0.22	16.46	100.65	304.26
Полдник											
65	Какао с молоком	150	4.2	4.8	12.1	134.9	0.02	0.3	0.97	182	600
97	Бутерброд с маслом и сыром	25./5./10	5.10	8.30	7.55	135.46	0.02	0.05	0.00	139.74	0.31
	ВСЕГО		9.30	13.10	19.65	270.36	0.04	0.35	0.97	321.74	600.31
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47.64	49.63	187.14	1088.96	0.65	1.20	21.09	1021.79	914.02

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
34	Каша гречневая с маслом с сахаром	100	3.64	5.30	25.32	193.00	0.14	0.16	0.00	41.76	28.80
61	Чай с сахаром	150	0.13	0.01	1.81	60.15	0.00	0.00	0.30	29.40	2.46
609	Печенье	20	0.15	0.20	1.50	83.40	0.00	0.00	0.00	0.60	0.04
	ВСЕГО		3.92	5.51	28.63	336.55	0.14	0.16	0.30	71.76	31.30
Завтрак 2											
537	Сок фруктовый	150	0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
	ВСЕГО		0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
Обед											
113	Солёный помидор	30	0.33	0.03	0.03	6	0	0.00	4.5	3.00	0.24
152	Суп картофельный с вермишелью	200	2.16	2.3	15.06	89	0.08	0.05	6.6	12.2	0.76
373	Гуляш из свинины	50/50	9.10	5.23	24.72	168.70	0.14	0.08	0.00	9.50	3.03
434	Картофельное пюре	100	2.10	4.40	10.90	92.00	0.09	0.07	3.40	26.00	0.70
67	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.90	80.70	0.02	0.01	3.60	15.00	300.00
116	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03	0.00	12.25	1.40
	ВСЕГО (по сумме средних	-	16.40	12.38	83.51	499.75	0.40	0.24	18.10	77.95	306.13
Полдник											
561/564	Пирожок с повидлом	60	3.6	3.2	36.6	190	0.04	0.04	0.1	11	0.7
535	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	75.00	0.06	0.26	1.05	180.00	0.15
	ВСЕГО		7.95	6.95	42.60	265.00	0.10	0.30	1.15	191.00	0.85
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		28.77	24.94	164.84	1147.30	0.65	0.70	21.55	347.71	339.68

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
268	Каша молочная манная жидкая	150	6.20	7.46	30.90	215.40	0.08	0.17	1.38	132.80	0.44
114	Хлеб пшеничный (батон)	30	2.30	0.24	14.76	70.50	0.03	0.01	0.00	6.00	0.33
514	Кофейный напиток	150	2.4	2.02	11.9	59.25	0.03	0.12	0.98	99.54	0.08
			10.90	9.72	57.56	345.15	0.14	0.30	2.36	238.34	0.85
Завтрак 2											
118	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	0.00	16.00	2.20
	ВСЕГО		21.80	19.44	115.12	690.30	0.28	0.60	4.72	476.68	1.70
Обед											
113	Солёный огурец	30	0.24	0.03	0.03	3.9	0.01	0.00	1.5	6.90	0.18
133	Борщ со сметаной	200/3	1.46	4	8.52	96	0.04	0.03	8.24	27.6	0.96
46	Жаркое по-домашнему с мясом птицы (филе)	140	7.40	12.20	18.10	137.00	0.23	0.19	28.80	19.20	24.85
516	Кисель фруктово-ягодный	150	1.05	0	21.75	91.5	0	0	0	0.75	0.08
116	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03	0.00	12.25	1.40
	ВСЕГО (по сумме средних	-	12.46	16.65	60.30	391.75	0.34	0.25	38.54	66.70	27.47
Полдник											
65	Какао с молоком	150	4.2	4.8	12.1	134.9	0.02	0.3	0.97	182	600
97	Бутерброд с маслом, с сыром	25./5./10	5.10	8.30	7.55	135.46	0.02	0.05	0.00	139.74	0.31
	ВСЕГО		9.30	13.10	19.65	270.36	0.04	0.35	0.97	321.74	600.31
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54.46	58.91	252.63	1697.56	0.80	1.50	46.59	1103.46	630.33

ДЕНЬ 8 (СРЕДА)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
170	Суп молочный рисовый	200	4.82	5.16	16.52	131.80	0.06	0.19	1.28	155.60	0.26
64	Чай с молоком	150	4.28	4.80	22.00	43.70	0.03	1.10	9.40	248.90	250.00
97	Бутерброд с маслом, с сыром	25./5./10	5.10	8.30	7.55	135.46	0.02	0.05	0.00	139.74	0.31
	ВСЕГО		14.20	18.26	46.07	310.96	0.11	1.34	10.68	544.24	250.57
Завтрак 2											
537	Сок фруктовый	150	0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
	ВСЕГО		0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
Обед											
2	Салат из белокочанной капусты	50	0.8	5.05	4.8	68	0.02	0.02	22	22.00	0.30
38	Свекольник со сметаной	200/3	2	7	12.2	123	12.6	26.3	0	0.71	0.06
351	Гуляш из мяса птицы(филе)	50/60	6.95	1.05	4.8	56.5	0.04	0.06	0.2	17.5	0.3
243	Гречка отварная	100	5.10	5.23	24.72	168.70	0.14	0.08	0.00	9.50	3.03
67	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.90	80.70	0.02	0.01	3.60	15.00	300.00
116	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03	0.00	12.25	1.40
	ВСЕГО (по сумме средних	-	17.56	18.75	79.32	560.25	12.88	26.50	25.80	76.96	305.09
Полдник											
327/488	Сырники с повидлом	100/10	16.8	12.95	21.7	270.2	0.06	0.245	0.28	143.5	0.7
65	Какао с молоком	150	4.2	4.8	12.1	134.9	0.02	0.3	0.97	182	600
	ВСЕГО		21.00	17.75	33.80	405.10	0.08	0.55	1.25	325.50	600.70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		53.26	54.86	169.29	1322.31	13.08	28.39	39.73	953.70	1157.76

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
319	Творожная запеканка с повидлом	100/10	16.08	16.90	16.00	284.75	0.05	0.34	0.40	199.00	0.67
61	Чай с сахаром	150	0.13	0.01	1.81	60.15	0.00	0.00	0.30	29.40	2.46
114	Хлеб пшеничный (батон)	20	1.52	0.16	9.84	47.00	0.02	0.01	0.00	4.00	0.22
	ВСЕГО		17.73	17.07	27.65	391.90	0.07	0.35	0.70	232.40	3.35
Завтрак 2											
118	Яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	0.00	16.00	2.20
	ВСЕГО		0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	0.00	16.00	2.20
Обед											
113	Солёный огурец	30	0.24	0.03	0.03	3.9	0.01	0.00	1.5	6.90	0.18
151/178	Суп с клёцками	200	0.96	2.08	7.02	50.6	0.45	0.03	4.6	8.6	0.48
373	Биточек рыбный	50	9.10	9.20	0.00	120.50	0.03	0.07	0.00	8.00	0.80
246	Рис отварной	100	2.47	4.07	24.87	146.00	0.02	0.02	0.00	3.30	0.36
516	Кисель фруктово-ягодный	150	1.05	0	21.75	91.5	0	0	0	0.75	0.08
116	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03	0.00	12.25	1.40
	ВСЕГО (по сумме средних	-	16.13	15.80	65.57	475.85	0.57	0.15	6.10	39.80	3.30
Полдник											
514	Кофейный напиток	150	2.4	2.02	11.9	59.25	0.03	0.12	0.98	99.54	0.08
97	Бутерброд с сыром	30/.10	5.60	9.07	8.30	137.76	0.02	0.56	0.00	153.44	0.34
	ВСЕГО		8.00	11.09	20.20	197.01	0.05	0.68	0.98	252.98	0.42
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		42.26	44.36	123.22	1111.76	0.72	1.20	7.78	541.18	9.27

ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)											
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
171	Суп молочный с вермишелью	200	5.70	5.26	19.00	146.00	0.08	0.20	0.92	164.40	0.36
61	Чай с сахаром	150	0.13	0.01	1.81	60.15	0.00	0.00	0.30	29.40	2.46
100	Бутерброд с маслом	20./5	1.00	1.04	6.22	122.63	0.01	0.01	0.00	3.73	0.18
	ВСЕГО		6.83	6.31	27.03	328.78	0.09	0.21	1.22	197.53	3.00
Завтрак 2											
537	Сок фруктовый	150	0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
	ВСЕГО		0.50	0.10	10.10	46.00	0.01	0.00	2.00	7.00	1.40
Обед											
113	Солёный помидор	30	0.33	0.03	0.03	6	0	0.00	4.5	3.00	0.24
42	Суп картофельный гречневый	200	2.2	6.4	9.9	113	0.04	0.03	7.96	21	0.58
377	Голубцы ленивые с мясом свинины	140	11.90	11.62	5.60	175.00	0.06	0.10	2.10	47.60	2.10
67	Компот из сухофруктов	150	0.40	0.00	20.90	80.70	0.02	0.01	3.60	15.00	300.00
116	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.31	0.42	11.90	63.35	0.06	0.03	0.00	12.25	1.40
	ВСЕГО (по сумме средних	-	17.14	18.47	48.33	438.05	0.18	0.17	18.16	98.85	304.32
Полдник											
307	Омлет натуральный	80	6.9	10.7	1.8	130.38	0.05	0.27	0.25	65.19	1.23
116	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.80	36.20	0.04	0.02	0.00	7.00	0.78
65	Какао с молоком	150	4.2	4.8	12.1	134.9	0.02	0.3	0.97	182	600
114	Хлеб пшеничный (батон)	25	1.90	0.20	12.30	58.75	0.03	0.01	0.00	5.00	0.30
	ВСЕГО		14.32	15.94	33.00	360.23	0.14	0.60	1.22	259.19	602.31
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		38.79	40.82	118.46	1173.06	0.42	0.98	22.60	562.57	911.03

Список литературы:

1. Организация рационального питания в ДОУ. / Сост. Беленова Г.И., Павлова Т.А., - Воронеж 2007 г.

2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./ Сост. Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. - Пермь 2013 г.

3. Организация питания детей в дошкольных учреждениях./ Сост. А.С. Алексеева, Л.В. Дружинина, К.С. Ладодо - г. Москва 1990 г.