

Утверждаю:

заведующий МДОУ №2110  
Гороховской детской сад №2110/101



**Основное (организованное) десятидневное меню**  
(завтрак, второй завтрак, обед, полдник) для учащихся дошкольных образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования в возрасте от 1 до 3 лет для пищеблоков, работающих на полуфабрикатах с режимом работы  
**10.5 ч.**  
(сезон осень-зима).

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией ВЛ. Лапшиной «Москва» 2007 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь - 2001 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций от 1 до 7 лет Новосибирск 2021

Основное (организованное) десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений  
образовательных организаций Иркутского районного муниципального образования  
(дошкольные учреждения с длительностью пребывания 10,5 часов) Возраст 1-3 года Осенне-зимний период

День 1		Для пищеблоков работающих на полуфабрикатах					
У2 рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
п кем пи	Завт ак						
Сб.Пермь 2001г. №	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным		92,4200	3,3800	3,3000	12,3000	
	Батон		51,4000	1,5000	0,6000	10,0000	
Сб.Москва 2004г. №	Сыр (порциями)	1\10	26,3000	2,2000	1,5000	1,0000	
	Кондитерское изделие (кекс с изюмом)		70,8000	1,1000	2,8000	10,3000	
Сб.Пермь 2001г	Какао с молоком и сахаром		88,3600	3,0800	3,0800	12,0800	
	итого 1 зав ак		329 800	11 600	11 800	45 6800	
сб. Пермь 2001г. № 251*	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500	
	Обед		399 1800	12 9600	13 7800	55 8300	
Сб.Пермь 2001г.	Салат из свежих огурцов	1\30	16,9000	0,3000	1,3000	1,0000	
Сб.Пермь 2001г. № 38\$	Суп картофельный с макаронными изделиями мясом курицы		65,7800	3,4000	1,2200	10,3000	
Сб.Пермь 2001г. № 172 Сб.Пермь 2001LN2	Горюхи из говядины ПФ в Молочном соусе		141,5300	8,3500	9,4900	5,6800	
сб. Новосиб	Сок фруктовый	1\110	164,3000	3 9000	3 5000	29,3000	
	Хлеб жаной	1\150	43,3900	0,5000	0, поо	10,1000	
	Хлеб пшеничный со т	1\20	47 000	1,7000	0,7000	8,5000	
	Хлеб пшеничный со т	1\20	47,0000	1,6000	0,2000	9,7000	
	<b>Итого обед:</b>		526 0000	19 7500	16 5200	74 8000	
Сб.москва 2004г. №	Полдник						
	Зареники с картофелем ПФ с маслом сливочным		109,5000	3,8000	6,3000	9,4000	
	Хлеб пшеничный 1 со	1\10	23,5000	0 8000	0,1000	4 8500	
	Хлеб жаной	1\15	35 2400	1,2700	0 5200	6 3700	
сб. новосиб 2021 №	Компот из смеси		61 2000	0,4000	0,0000	14,9000	
	Итого полдник:		229,4400	6,2700	6,9200	35,5200	
итого за 1 день			1154,6200	38,9800	37,2200	165,9300	

рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-зл.	энергетическая ценность (ккал)	(г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Пермь 2001г.	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая с маслом сливочным		157,6000	2,1000	4,8000	14,0000
Сб. Пермь 200 К.	Цикорий с молоком	1\170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
	Повидло вое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
	<del>Батон в/с</del>	1\20	51 4000	1 5000	0 6000	10 0000
	<del>Итого 1 завтрак</del>		260 8000	4 7900	6 7600	45 2000
	2-й завтрак					
Сб. п	<del>Кисломолочный напиток</del>	1\100	69 9000	1 7000	2 5000	1 500
	<del>Итого завтрак</del>		330 7000	6 4900	9 2600	55 500
Сб. Пе	Салат из свеклы и моркови	изо	9,1700	0,0900	0,7300	0,5600
Сб. Пермь 2001г. № 33\$	Рассольник ленинградский со сметаной		84,4000	1,8000	4,8000	8,5000
Сб. п мь 2001г. №	р • из овощей	1\110	250,7900	1,0900	16,3500	24,8200
Сб. Новосибирск 202 Гг. № 54-22м-2020***	Суфле из курицы	1\60	35,1000	5,0000	1,5000	0,4000
Сб. новосибск 2021 №	Компот из облепихи	1\30	29,5000	0,2000	0,7000	5,6000
	Хлеб пшеничный со		70,5000	2,4000	0,3000	14,5500
	<del>Хлеб ржаной</del>	1\35	82 3400	2 9700	2 200	14 8700
	<del>Итого обед</del>		561 8000	13 5500	25 6000	69 000
	Полдник					
Сб. Пермь 2001г.	Блинчики со сгущённым молоком		59,5000	2,5000	2,7000	6,3000
	фрукты свежие (яблоко)	1\95	44,4000	0,4000	0,4000	9,8000
Сб. Пермь 2001г. № 233*	Чай с сахаром	1\150	20,8000	1,0000	0,0000	4,2000
	Ито по		124 7000	3 9000	3 1000	20 000
Итого 2 день			1017,2000	23,9400	37,9600	144,9500

N2 рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Пермь 200Гг.	Омлет натуральный с маслом сливочным		112,4400	7,5400	8,2000	2, 1200
Сб. новосибск 2021 №	Батон вк	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
	Масло сливочное по циями	1\10	66,5000	0, ! 000	7,3000	0,1000
	ф свежие апельсин	1\95	36,2000	0,9000	0,2000	7,7000
Сб. пе мь 2001г.	Напиток к йный	1\120	63,9500	1 ,0000	1, 1500	12,4000
	итого 1 завтрак		330,4900	11 0400	17 4500	32 200

Сб. п	Завтрак					
	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак;		400,3900	12,7400	19,9500	42,4700
2021 №	Обед					
Сб. Новосибирск	Маринад овощной с томатом	изо	37,0000	0,5000	2,6000	2,9000
Сб. Пермь 200Г. № 27 *	Борщ с капустой и картофелем со сметаной		22,2000	0,8000	1,4000	1,6000
Сб. Пермь 2001г. № 161\$	Котлета из говядины ПФ		114,1000	4,2000	8,9000	4,3000
Сб. Пе мв 2001г. № 186*	Каша ечневая асыпчатая	10	156,7000	1,9000	1,9000	33,0000
Сб новосиб и 2021 №54-2хн	Компот из аги	1\150	50,0000	0,7000	0,0000	11,8000
	Хлеб пшеничный 1 со т	1\15	35,2300 47	1 2000	0,1500	7,2700
	Итого об	1\15	1000 462 зоо	1 7000 11 0000	о 7000 6500	8 5000 69 3700
2021	Полдник (уплотненный)					
Сб. Новосибирск	Лудинг из творога с яблоками	1\130	125,6900	8,0000	4,4900	13,3200
Сб. Новосибирск 2021 54-3гн-2020	Най 9 лимоном и сахаром	1\150	20,0000	0,1000	0,0000	4,9000
	Хлеб пшеничный сорт	1\10 1\15	23,5000	0,8000	0,1000	4,8500
	Хлеб ржаной		35 1600	2500	о 5200	6 3700
	Итого полдник:		204 3500	10 1500	5 1100	29 4400
итого за 3 день			1067,0700	33,8900	40,7100	141,2800

4 день

рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход) 1-зл.	энергетическая ценность (ккал)	Б (ш/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Пермь 200 к, №	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным		82,4000	1,5000	1,4000	9,2000

	Батон Мс	\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
сб. Новосибирск к 202154-60-2020	яйцо еное	\50	70,4800	6,0000	5,0000	0,3700
сб. Новосибирск 202154—4гн-2020 итого	Кондите кое изделие зе ваниль ны Й	\120	24,0000	0,2000	0,0000	5,8000
	Чай молоком и сахаром		50,5400	1,6700	1,3400	7,9500
сб. пе №251	2 завтрак		278 8200	10 8700		33 3200
	Кисломолочны		69 9000	7000	2 5000	10 1500
	Итого завт ак:		348,7200	12,5700	13,8400	43,4700
Сб.Пермь 2001г. № 18 *	Обе					
	Салат из свежих помидоров		32,9500	0,3100	0,0300	
Сбтгермь 41 *	Суп ертофельный с рыбными консервами	\13000	85,0000	3,5000	2,6000	11,9000
Сб.Пермь 2001г. №178 *	Кочеты куринные ПФ		65,0000	3,3000	0,4000	5,3000
Сб.Пе мь2001г, №204 *	Ка ель отв ной	\10	135,3100	2,2900	0,1500	19,9500
	Сок вый	\150	66,3100	1,0900	0,1500	15 1500
	Хлеб жаноЙ		35,2400	1,2700	0,5200	6 3700
	Хлеб пшеничный со т	\15	35,2300	1,2000	0,1500	7,2700
			455 0400	12 9600	15 0000	67 0500
	Полдник (уплотненный)					
Сб.Мо,ква 2004г. № 719	Пельмени отварные ПФ с маслом сливочным		148,1000	3,2000	0,9000	9,3000
сб Новосибирск 2021 №54-13хн-2020	Напнтюк из шиповника	\150	59,2800	0,6000	0,2400	13,6800
	Хлеб пшеничный со т	\10	23,5000	0,8000	0,1000	4,8500
за 4	Итого полдник:	\15	35 2400	2700	0 5200	6 3700
			266,1200	5,8700	1,7600	34,2000
итого день			1069.8800	31,4000	40,6000	144,7200

5 день

У2 рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб.Пермь 2001г. *	Таше яичневая молочная вязкая с маслом		93,9000	3,2000	2,7000	14,2000
	Батон		51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
	Фрукты свежие (груша)	\110	26 0000	0 0000	0 0000	6 5000
			43,5000	0,4000	0,3000	9,8000
Сб.Пермь 2001г. № 249 *	Какао молоком и сахаром	\150	100,3000	3,5000	3,5000	13,7000
Итого I завт ак	2 завтрак		315 1000	8,6000	7 1000	54 000

Сб. Пермь 2001г.	Сисломолочный напиток Творог закв.	1\100	69,9000 385 0000	1,7000 10 000	2,5000 9 6000	10,1500 64 500
Сб. Пермь 2001г. № 4\$	салат из белокочанной капусты с морковью	1\30	69,8800	0,8200	5,0400	5,3100
Сб. Пермь 2001г. *	суп картофельный с мясными фрикадельками		82,9000	2,7500	2,3000	12,8000
Сб. Пермь 2001г. № 179\$	салат овощной с томатом	1\50QO	123,5000	3,2000	11,1000	2,7000
Сб. Москва 2004г. № 298**	паша перловая рассыпчатая	1\110	94,6100	1,9000	0,3300	21,0100
Сб. Москва 2004г. № 638**	компот из изюма	1\150	46,8000	0,3000	0,0000	11,4000
	Хлеб пшеничный сорт	1\15	35,2300	1,2000	0,1500	7,2700
	Хлеб жандой	1\15	35,2400	1,2700	0,5200	6,3700
	итого обе .		488,1600	11,4400	19,4400	66,8600
Сб. Новосибирск 2021	Пирог дрожжевой	1\130	183,6800	6,8200	10 8000	14,8000
Сб. новосиб к 2021 №	Пирог из смеси с о	1\150	61 2000	0,4000	0,0000	14,9000
	Хлеб жандой	1\15	35,2400	1,2700	0,5200	6,3700
	Хлеб пшеничный сорт		23.5000	0,8000	0,0000	4,8500
	итого полдник;		303,6200	9,2900	11,4200	40,9200
итого за 5 день			1176,7800	31,0300	40,4600	172,1300

День 6

рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда выход	энергетическая плотность ккал	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
	Завтрак					
Сб. Пермь 2001г.	Каша "Дружба" с маслом сливочным		84,0000	3,3000	2,4000	13,3000
Сб. новосиб „2021 №	Батон Масло	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
	Пирог дрожжевой сливочное поское изделие Яник в	1\10 выход	66,5000 34,2000	0,1000 0,0000	7,3000 1,0000	0,1000 5,3000
Сб. Пермь 2001г.	Пирог дрожжевой со сливочным маслом	1\170	75 8000	1 1900	1,3600	14,7000
итого завтрак			311 9000	7,0900	12 6600	42 4000
Сб. Пермь	Завтрак		69 9000	7000	2 5000	10 1500

	Итого завтрак:		381,8000	8,7900	15,1600	52,5500
	Обед					
Сб.Пермь 2001г.	витаминовый		42,5600	0,3400	3,0400	3,4600
Сб.Пермь 2001г. *Сб.Пермь 2001г.	Суп картофельный с бобовыми, курицей и грибами	1\30\10\10	48,0000	0,6000	1,8000	7,3500
Сб.Пермь 2001г.	Кочета рыбная из красной рыбы ПФ с маслом сливочным		35,6000	4,4500	1,6000	0,8500
Сб. Новосибирск 54-111--2020***	картофельное пюре	1\10	90 1700	2 3800	3 8500	11 5000
Сб. Пермь №257'	Напиток из смородины	1\50	7 1500	0 3000	0 1500	21 1500
	е ный 1	1\5	35 2300	2000	0 1500	7 2700
	Хлеб ржаной		35,1600	1,2500	0,5200	6,3700
	Итого обед:		373 8700	10,5200	11,1100	57 9500
Сб.Новосибск № 54-	Плов с ищей	1\30	80,8000	3,3000	5,2000	5,2000
Сб. новосибирск 2021 №	Компот из облепихи	1\50	29,5000	0,2000	0,7000	5,6000
	Хлеб пшеничный Тео	1\15	35 2400	2700	0 5200	6 3700
		1\10	23,5000	0,8000	0 1000	4,8500
Итого за б день			169 0400	5700	6 5200	22 0200
			924,7100	24,8800	32,7900	132,5200

7 день

М рецепта, сборник	Наименование блюда	выход 1-зл.	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	
Сб.Пермь 2001г.	каша молочная пшеничная с маслом сливочным		85,9000	1,4000	3,9000	11,3000
Сб.Москва 2004г. №	Сыр (порциями) батон	1\20	26,3000	2,2000	1,5000	1,0000
Сб.п	Фрукты свежие банан	1\95	51 4000	1,5000	0,6000	10,0000
			90 1000	1,4000	0,5000	20,0000
Итого зав ак	Напиток кофейный	1\120	69,6000	0,8400	0,9600	14,4000

			323,3000	7,3400	7,4600	56,7000
	завт ак					
сб. Пермь 2001г. № 251 *	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	<del>Итого завтрак:</del>		393 000	9 0400	9 9600	66 8500
Сб,Пермь 2001г. № 576*	Огурец свежий	т\0	4,0000	0,2000	0,0000	0,8000
сб.Новосибирск 54-6с-2020***	Суп ергофельный с клёцками	1\150	70,1800	3,4600	2,4600	8,5500
Сб.Пермь 2001г.	ефЧели из говядины ПФ		117,6600	5,9900	8,9000	3,4000
Сб.Пе	Каша					
<del>Сб.Пермь 2001г. № 251 *</del>	Сок чневая асыпчатая новый	1\110	156,7000	1,9000	1,9000	33,0000
ПВ			64,9500	0,7500	0,1500	15,1500
	Хлеб жаноЙ	1\15	35,2400	1,2700	0,5200	6,3700
	Хлеб пшеничный					
	с т	1\15	35,2300	1,2000	0,1500	7,2700
	Итого об		483,9600	1 7700	14,0800	74 5400
	полдник					
сб.Новосибирск	из ицы	1\130	121,0000	10,3000	4,2000	10,5000
сб. Новосиб ск						
	чай с лимоном и саха м	1\150	20,9000	0,1000	0,1000	4,9000
	Хлеб пшеничный 1 со	1\10	23,5000	0,8000	0,1000	4,8500
	Хлеб ржаной	1\15	35,2400	1,2700	0,5200	6,3700
Итого за 7 день	того полдник		200,6400	12,4700	4,9200	26,6200
				36,2800	28,9600	168,0100

День 8

М рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда выход)	энергетическая ценность ккал	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
сб. Новосибирск №	Суп молочный с макаронными изделиями		100,2800	4,1200	3,4000	13,3000
	Батон в/с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
	Фрукты-т свежий (яблоко)		44,4000	0,4000	0,4000	9,8000
	Повидло фруктовое	1\10	26,0000	0,0000	0,0000	6,5000
сб. Новосибирск						
Итого завтрак	Чай с саха м	1\120	15,6800	0,0800	0,0000	3,8400
			237,7600	6,1000	4,4000	43,4400

	2-й завтрак					
сб. Пермь 2001 г. № 251 *	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак:		307,6600	7,8000	6,9000	53,5900
	Обед					
Сб. Пермь 2001г. №	Салат из моркови с зеленым горошком	1\30	38,8000	0,3700	3,0400	2,4900
сб. Новосибирск 2021г, №54-4с-2020***	Рассольник домашний с мясными ельками ПФ		75,4400	2,9700	3,7200	7,5200
сб. Новосиб ск 202 г. № Сб. Пермь 2001г.	ле из ицы	1\60	55,1000	10,0000	1,5000	0,4000
Сб Новосибирск 2021 №54-2хн	Рис бтв ной	1\110	108,3900	2,7200	3,9900	15,4000
	Компот из кураги	1\150	50,0000	0,7000	0,0000	11,8000
	Хлеб ржаной	1\15	35,2400	1,2700	0,5200	6,3700
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1\15	35,2300	1,2000	0,1500	7,2700
	Итого обед:		398,2000	19,2300	12,9200	51,2500
Сб. Новосиб ск 2021 № 54-4с-2020***	огненный	1\130	226,3000	11,3000	12,7000	16,7000
новосиб к 2021 №	Сыники					
	Компот из смеси овсян	1\150	61,2000	0,4000	0,0000	14,9000
	Хлеб пшеничный сорт	1\10	23,5000	0,8000	0,1000	4,8500
	Хлеб жаной	1\15	35,2400	1,2700	0,5200	6,3700
итого за 8	Итого полдник		346,2400	13,7700	13,3200	42,8200

день

40,5000

33,1400

день 9

М рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда выход	энергетическая ценность ккал	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Пермь 2001г.	Салат пшеничная молочная жидкая с маслом		89,5000	2,2000	3,5000	12,3000
Сб. Пермь № 249*	Салат вк с	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб. Новосиб ск 2021 №	Салат с какао молоком и с ом свежие апельсин	1\120 1\95	70,5100 36,2000	2,4700 0,9000	2,4700 0,2000	9,6000 7,7000
Итого завтрак	Масло сливочное по циями		66,5000 314,1100	0,1000 7,1700	7,3000 14,0700	0,1000 39,7000
Сб. Пермь № 251*	Итого завтрак					
	Кисломолочный напиток	1\100	69,9000	1,7000	2,5000	10,1500
	Итого завтрак Ак:		384,0100	8,8700	16,5700	49,8500
Сб. Пермь	Обед					
Сб. Пермь 2001г.	Салат из свежих овощей с солёными огурцами	1\100	65,9800	3,0200	2,3000	8,3000
	Салат из свежей капусты со сметаной	1\100	24,7000	1,1000	1,5000	1,7000

Сб. Пермь 2001г.	Книпель из говядины ПФ	1\50	44,8000	4,2000	2,8000	0,7000
Сб. Пермь 2001г. № 195	Маконы отварные с овощами	1\10	133,2100	1,1500	4,1700	22,7700
Сб. Новосибир	Кисель	1\150				
	из концентрата плодового или ягодного	1\0	121,5200	3,6000	0,0000	29,0200
	Хлеб пшеничный со т		47,0000	6000	0,2000	9,7000
	Хлеб жаной	1\20	47,1000	7000	0,7000	8,5000
Сб. Новосибир	Полдник (уплотненный)		484,100	14,1300	11,6700	80,6900
	Плов с ищей Хлеб	1\130	80,8000	3,3000	5,2000	5,2000
	жаной	1\15	35,2400	1,2700	0,5200	6,3700
Сб Новосибирск 2021	Хлеб пшеничный со т	1\10	23,5000	0,8000	0,1000	4,8500
	Салатик из ШИПоВНИКд	1\150	49,4000	0,5000	0,2000	11,4000
	Полдник:		188,9400	5,8700	6,0200	27,8200
Итого за 9 день			1057,2600	28,8700	34,2600	158,3600

День 10

М рецепта, сборник	Наименование блюда	Вес блюда (выход)	энергетическая ценность (ккал)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
Сб. Новосибирск 54-17к-2020***	Завтрак суп молочный с гречневой крупой	1\50	86,1300	4,3000	3,6100	9,1100
	Батон	1\20	51,4000	1,5000	0,6000	10,0000
Сб. Москва 2004г. №	Суп по	1\10	26,3000	2,0000	5,0000	1,0000
Сб. пермь 254*	Суп с ИИ с молоком	1\170	75,8000	1,1900	1,3600	14,7000
итого 1 завтрак	2 завтрак		239,6300	9,1900	7,0700	34,8100
Сб. пермь	Кисломолочный напиток		69,9000	7000	2,5000	10,1500
			309,5300	10,8900	9,5700	44,9600
	Итого завтрак • Обе					
Сб. Пермь 2001г.	Салат картофельный с зеленым горошком	1\30	47,0000	0,9000	3,4000	3,2000
Сб. Новосибирск 2021 № СБ. пермь 2001г.	Суп *аргофельный с горохом и гречками		126,5100	4,5700	3,2700	19,7000
Сб. пермь 2001г.	Голубцы ленивые из говядины ПФ		52,8000	2,3000	3,2000	3,7000
Сб. Пермь 2001г. № 189*	Каша пшенная рассыпчатая	1\10	154,0600	1,3200	3,7800	28,6900
	Хлеб пшеничный со	1\10	23,5000	0,8000	0,1000	4,8500
	Хлеб жаной	1\15	10,0000	0,3400	0,0400	0,7000
	Сок фруктовый	1\150	63,6000	0,7500	0,0000	15,1500

	Итого об Полдник (уплотненный)		477 4700	10 9800	13 7900	77 3600
Сб. Пермь 2001г.	Блинчики с джемом		58,3000	2,5000	2,7000	6,0000
	Фру»-ты свежие (груша)	95	43,5000	0,4000	0,3000	9,8000
Сб. Пермь 2001г.	Компот из свежих яблок	150	35,8800	0,1200	0,0000	8,8500
	Итого полдник:		137,6800	3,0200	3,0000	24,6500
Итого за 10 день			924,6800	24,8900	26,3600	146,9700

распределение калорийности		Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)
но ма	завт ак 20/0	280,6	8,40	9,40	40,60
		294,1	8,35	9,96	78
но ма	2 завт ак 5 %	70,15	2,10	2,35	10,15
		69,90	1,70	2,50	10,15
но ма	обед 35 %	491,05	14,70	16,45	71,05
		471,11	13,83	15,58	38,40
но ма	полдник 15 %	210,45	6,30	7,05	30,45
	Факт	217,08			30,431
Итого за 10 дней но ма		1052,25	31,50	35,25	152,25
	Итого за 10 дней акт	1052	31,50	35,25	152,25

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений Пермь 2003

Сборник блюд и Мливарных Изделий для предприятий общественного питания [ФН общеобразовательных школах Москва 2004"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации Питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет) Новосибирск 2023...