

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат школьного питания «Подросток»
(ООО)КШП «Подросток»)

Утверждаю:
Директор ООО «КШП»Подросток
А.В. Минеев
Ф.И.О.



Согласовано:
Заведующий МДОУ № 5
Ф.И.О.

10 — дневное меню
рациона питания детей дошкольного возраста (1-3 года)
для МДОУ с 12 — часовым режимом работы

Бузулукский филиал
ООО «Комбинат
школьного питания
«ПОДРОСТОК»

Составители:

1. Зав. производством — Засухина Т.В.
2. Калькулятор — Лапшина О.Ф.

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,31	4,37	14,80	107,90	0,00	99*
Завтрак 1	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	5,37	7,05	21,60	171,30	1,15	272*
Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	170	2,50	2,21	13,52	84,05	1,13	394**
Итого за Завтрак 1		355	10,18	13,63	49,92	363,25	2,28	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
Итого за Завтрак 2		200	1,10	0,50	23,00	107,00	12,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,50	2,85	51*
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,91	2,90	9,09	86,10	7,26	156*
Обед	Биточки рубленые	70	10,42	7,86	10,47	154,00		282**
Обед	Пюре картофельное с морковью	100	1,90	3,08	12,00	83,40	10,49	322**
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	0,00	15,07	60,75	0,60	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
Итого за Обед		550	21,48	16,83	65,59	499,25	21,20	
Полдник	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,41	155,83	0,00	589*
Итого за Полдник		200	8,60	6,08	35,41	230,83	1,05	
Ужин	Вареники ленивые	120	16,97	12,91	16,40	249,71	0,22	331*
Ужин	Соус сметанный	40	0,61	4,25	1,35	46,12	0,02	451*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,10	-	15,00	60,00	-	502*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,95	0,52	15,30	81,45	-	116*
Итого за Ужин		405	20,63	17,68	48,05	437,28	0,24	
Итого за день		1710	61,99	54,72	221,97	1 637,61	36,77	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18		
Завтрак 1	Пудинг творожный запеченный	100	13,80	13,13	21,13	258,00	0,20	102*
Завтрак 1	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	0,09	351**
Завтрак 1	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
Итого за Завтрак 1		350	16,77	14,72	60,03	439,53	2,81	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	121*
Обед	Борщ с капустой и картофелем	170	1,24	3,40	7,24	64,60	7,00	133*
Обед	«Ежики» тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,01	297*
Обед	Компот из апельсинов с яблоками	130	0,32	0,13	14,43	60,45	7,54	529*
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	114*
Итого за Обед		550	16,92	16,61	66,00	477,19	18,27	
Полдник	Варенец	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535*
Полдник	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,22	13,94	66,84	0,00	176*
Итого за Полдник		200	7,47	4,72	21,14	156,84	1,26	
Ужин	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,31	321**
Ужин	Котлеты рубленые из птицы	50	8,03	7,23	8,32	130,85	0,45	305**
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,54	0,48	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		400	18,71	16,23	46,50	409,90	16,36	
Итого за день		1650	60,47	52,88	208,37	1 553,96	53,70	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню
до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/20	1,55	4,29	9,88	84,40	-	99*
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	190	6,56	8,95	25,30	206,16	2,14	6***
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,02	12,00	59,25	0,96	514*
Итого за Завтрак 1		365	10,51	15,26	47,18	349,81	3,10	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Итого за Завтрак 2		150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	
Обед	Салат "Здоровье"	50	0,96	4,39	4,20	60,15	4,20	15***
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	1,65	3,06	10,89	77,76	6,22	149*
Обед	Калуста, тушенная с отварными курами	130	12,67	14,30	5,54	189,98	42,45	301***
Обед	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	20,25	82,50	0,37	527*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	0,00	116*
Итого за Обед		550	18,28	22,22	54,48	482,79	53,24	
Полдник	Ряженка	185	5,36	4,62	7,40	92,50	1,29	535*
Полдник	Вафли	15	0,42	0,49	11,59	52,50	-	607*
Итого за Полдник		200	5,78	5,11	18,99	145,00	1,29	
Ужин	Пюре картофельное с морковью	160	3,04	4,92	19,22	133,44	16,79	322**
Ужин	Тефтели рыбные тушеные	60/30	7,90	3,90	10,05	107,23	0,29	261**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (сахаром)	150	0,08	-	11,25	45,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	-	114*
Итого за Ужин		440	14,06	9,14	60,20	379,67	17,08	
Итого за день		1 705	49,23	52,33	195,55	1 427,77	89,71	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	171*
Завтрак 1	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	160	0,08	-	12,00	48,00	-	503*
Итого за Завтрак 1		390	9,86	8,03	40,82	275,30	0,99	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Степной"	40	0,72	3,11	5,40	52,30	6,15	11***
Обед	Свекольник	180/5	1,60	3,29	8,89	71,78	6,78	136*
Обед	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164,00	15,03	298**
Обед	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	0,40	355**
Обед	Компот из апельсинов	145	0,30	0,06	24,64	100,48	9,33	374**
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
Итого за Обед		550	16,03	15,00	70,83	483,09	37,69	
Полдник	Кефир	140	4,06	3,50	5,60	70,00	0,98	535*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,60	1,70	22,20	117,99	-	560*
Итого за Полдник		200	7,66	5,20	27,80	187,99	0,98	
Ужин	Картофель отварной	100	1,90	2,87	15,34	94,90	14,00	318**
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	110	18,88	6,52	4,70	154,00	0,44	249**
Ужин	Чай с молоком или сливками	200	2,96	2,60	15,90	98,88	1,31	394**
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,63	0,47	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		450	26,37	12,46	49,54	420,18	15,75	
Итого за день		1 740	60,97	40,84	208,79	1 456,56	58,41	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18	-	102*
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,43	6,90	25,92	183,52	1,23	274*
Завтрак 1	Какао с молоком	160	2,88	2,64	20,00	115,20	1,04	508*
Итого за Завтрак 1		360	9,61	9,78	67,17	394,90	2,27	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	2,28	51*
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	4,20	3,81	8,68	85,79	6,52	154*
Обед	Биточки рубленые	70	10,42	7,86	10,47	154,00	-	282**
Обед	Овощи отварные	100	1,40	3,80	3,70	55,00	21,20	427*
Обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,22	-	15,07	60,75	0,60	531*
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Обед		550	19,12	17,91	56,04	461,64	30,60	
Полдник	Варенец	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	535*
Полдник	Курник с птицей	50	5,77	5,28	8,54	106,00	-	744****
Итого за Полдник		230	10,99	9,78	15,74	196,00	1,26	
Ужин	Запеканка морковная	200	6,36	12,51	39,25	294,36	4,35	153**
Ужин	Соус сметанный	40	0,56	2,00	2,35	29,64	0,015	354**
Ужин	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,60	72,40	-	116*
Итого за Ужин		460	9,65	14,99	68,88	451,30	6,89	
Итого за день		1750	50,42	52,61	227,63	1 593,84	44,02	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
до 3х лет								
День 7								
Завтрак 1	Бутерброды с маслом	5/30	2,31	4,37	14,80	107,90	-	99*
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,97	24,69	172,32	1,10	268*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	160	2,56	2,16	12,72	63,20	1,04	513*
Итого за Завтрак 1		355	9,83	12,50	52,21	343,42	2,14	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Зимний"	30	0,57	3,83	3,56	50,94	4,27	25***
Обед	Рассольник ленинградский	160	1,34	3,27	10,62	77,28	4,82	76**
Обед	Гуляш из говядины	80	13,73	14,67	2,80	198,00	0,87	373*
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,13	4,71	22,25	151,83	0,00	243*
Обед	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72,00	3,22	526*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	0,00	116*
Итого за Обед		540	23,12	26,99	66,75	604,35	13,18	
Полдник	Ряженка	160	4,64	4,00	6,40	80,00	1,12	535*
Полдник	Пряники	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	327*
Итого за Полдник		200	7,00	5,88	36,40	226,40	1,12	
Ужин	Биточки рыбные с овощами запеченные	90	10,11	6,68	15,58	163,12	14,11	259**
Ужин	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	20,59	336**
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	160	0,08	-	12,00	48,00	-	502*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Ужин		400	14,95	10,80	53,65	371,74	34,70	
Итого за день		1645	55,95	56,32	228,81	1 635,91	54,14	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
до 3х лет								
День 8								
Завтрак 1	Бутерброды с сыром	10/20	4,08	2,77	9,84	81,30	0,07	96*
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,92	171*
Завтрак 1	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,50	-	306*
Завтрак 1	Чай с молоком или сливками	160	2,37	2,08	12,72	79,10	1,07	394**
Итого за Завтрак 1		410	14,70	12,41	41,69	337,90	2,06	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	118*
Итого за Завтрак 2		200	1,10	0,50	23,00	107,00	12,00	
Обед	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	37,92	4,10	45**
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,37	5,29	56,44	12,56	147*
Обед	"Ежики" тефтели мясные с томатно-сметанным соусом	60/20	8,75	9,71	8,95	153,52	1,62	289***
Обед	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,63	91,50	12,10	321**
Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	140	0,98	-	20,30	85,40	-	516*
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	114*
Итого за Обед		550	15,03	18,91	61,39	471,78	30,38	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	535*
Полдник	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,10	585*
Итого за Полдник		200	9,15	4,85	34,10	217,00	1,15	
Ужин	Запеканка морковная с творогом	130	11,35	13,52	23,66	251,33	2,08	320*
Ужин	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,80	5,30	40,60	0,13	351**
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	2,60	534*
Ужин	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	-	116*
Итого за Ужин		400	19,90	20,68	48,76	452,23	4,81	
Итого за день		1760	59,88	57,35	208,94	1 585,91	50,40	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак 1	Бутерброды с джемом или повидлом	10/30	2,30	0,24	21,25	96,18		102*
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,24	7,57	28,64	226,88	1,17	273*
Завтрак 1	Какао с молоком	150	2,70	2,47	18,75	108,00	0,97	508*
Итого за Завтрак 1		350	11,24	10,28	68,64	431,06	2,14	
Завтрак 2	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00	118*
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,10	13,20	60,00	2,00	537*
Итого за Завтрак 2		250	1,30	0,70	27,90	130,50	17,00	
Обед	Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	121*
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	1,96	4,28	9,84	85,86	12,80	59**
Обед	Рагу из овощей	100	2,00	5,35	8,50	90,00	7,65	201*
Обед	Котлеты рубленые	70	10,42	7,86	10,47	154,00		282**
Обед	Компот из яблок с лимоном	140	0,21	0,14	17,57	72,10	2,30	528*
Обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,20	54,30	-	116*
Итого за Обед		550	17,14	20,66	58,89	491,96	24,85	
Полдник	Варенец	185	5,37	4,63	7,40	92,50	1,30	535*
Полдник	Печенье	15	1,13	1,47	11,16	62,55	-	609*
Итого за Полдник		200	6,50	6,10	18,56	155,05	1,30	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	190	12,67	7,05	17,97	186,04	6,97	346*
Ужин	Чай с сахаром, вареньем, медом (с вареньем)	180	0,09	-	13,50	54,00	-	503*
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	114*
Итого за Ужин		400	15,04	7,29	46,23	310,54	6,97	
Итого за день		1750	51,22	45,03	220,22	1 519,11	52,26	

"Комбинат школьного питания "Подросток"
Примерное 10-дневное меню

до 3х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак 1	Закрытые бутерброды с сыром	30/10	4,84	2,85	14,76	104,80	0,07	103*
Завтрак 1	Драчена	110	12,54	16,61	7,04	227,70	0,22	318*
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	1,30	513*
Итого за Завтрак 1		350	20,58	22,16	37,70	411,50	1,59	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	537*
Итого за Завтрак 2		150	1,05	0,15	19,80	90,00	3,00	
Обед	Салат "Степной"	40	0,72	3,11	5,40	52,31	6,15	11***
Обед	Суп "Бабушкин"	180	5,36	5,44	10,04	108,44	1,08	86**
Обед	Курица в соусе с томатом	45	5,10	5,06	1,54	72,00	0,86	410*
Обед	Овощи отварные	100	1,40	3,80	3,70	55,00	21,20	427*
Обед	Компот из апельсинов	150	0,34	0,75	24,49	103,95	9,68	374**
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	114*
Итого за Обед		545	15,20	18,40	59,93	462,20	38,97	
Полдник	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	536*
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	50	3,00	1,42	18,50	98,33	-	560*
Итого за Полдник		200	10,50	6,22	31,25	228,83	0,90	
Ужин	Запеканка овощная	180	5,94	11,79	26,64	236,70	5,21	240*
Ужин	Фрукты свежие (яблоки)	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	
Ужин	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	2,52	504*
Ужин	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,97	0,54	15,30	81,45	-	116*
Итого за Ужин		455	9,20	12,53	60,52	396,55	12,73	
Итого за день		1 700	56,53	59,46	209,20	1 589,08	57,19	

ЯСЛИ	Б	Ж	У	ККАЛ
Среднее значение за период	57,43	51,98	213,73	1554,39
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15%	32%	54%	

Наименование продуктов	Норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ
Кол-во продуктов по возрасту 1-3 лет													
Молоко и кисломолочные продукты	390	377	325	396	443	366	360	340	639	375	392	4013	401,3
Творог, творожные изделия	30	89	45	75	---	24	---	---	49	---	20	302	30,2
Сметана	9	15	2	7	8	9	13	3	8	19	7	91	9,1
Сыр твердый	4	---	10	---	10	---	---	10	---	---	10	40	4,0
Мясо	50	46	100	46	---	45	79	56	41	44	20	477	47,7
Птица (куры 1 кат.вотр)	20	---	---	36	60	---	35	---	---	---	70	201	20,1
Рыба-филе	32	37	73	---	41	80	---	37	---	67	---	335	33,5
Колбасные изделия													
Яйцо куриное столовое	20	7,6	11,6	9,32	---	33,4	6,56	2,68	48,2	---	83,24	203	20,3
Картофель	120	146	157	100	159	185	62	45	113	150	118	1215	121,5
Овощи, зелень	205	80	232	96	201	157	276	353	166	195	178	1934	193,4
Фрукты (плоды) свежие	95	100	58	184	150	60	26	44	100	193	107	1022	102,2
Фрукты (плоды) сухие	9	28	---	10	23	---	28	---	---	---	---	89	8,9
Соки фруктовые (овощные)	100	150	150	---	---	150	150	150	150	---	100	1000	100,0
Напитки витаминизированные													
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	45	40	40	40	40	30	40	40	30	45	390	39,0
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	69	50	61	50	50	63	71	50	71	71	606	60,6
Крупы (злаки), бобовые	30	26	30	12	27	6	64	67	18	30	32	312	31,2
Макаронные изделия	8	---	---	30	---	10	30	---	10	---	---	80	8,0
Мука пшеничная хлебопекарная	25	56	9	46	6	41	2	4	47	5	42	258	25,8
Масло коровье сливочное	18	20	13	17	18	15	20	20	16	17	23	179	17,9
Масло растительное	9	9	12	10	10	10	4	8	8	10	17	98	9,8
Кондитерские изделия	7	---	10	---	20	---	20	---	---	20	---	70	7,0
Чай, включая фиточай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	5	0,5
Какао-порошок	0,5	---	1,7	---	---	---	1,7	---	---	---	1,7	5,1	0,5
Кофейный напиток	1	---	---	---	2	---	---	---	---	---	---	10	1,0
Сахар	37	43	40	39	35	30	42	45	27	35	40	376	37,6
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,8	---	0,8	---	0,8	---	---	0,8	---	0,8	4	0,4
Мука картофельная (крахмал)	2	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	4	0,4
Соль пищевая поваренная	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4,0

* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013 г.

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва Дели принт 2012г.

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели принт 2011г.