

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ д/с «Дружба» п. Южный  
Н.В. Гончарова  
Приказ № 60 от 30.06.2021 г.



# Примерное 10-дневное меню (лето) МБДОУ д/с «Дружба» п. Южный

**Примерное 10-дневное меню ( лето ) для детсадов**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		№ рецептуры	
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	Я		С
				Я	С	Я	С	Я	С							
<b>День 1</b>																
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром и изюмом ( плов сладкий)	155	205	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	141	187	0	0		№ 182	
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07		№ 3	
	Чай с молоком	150/7	180/10	3,94	4,43	5,11	6,8	11,31	14,31	77	89	1	1,2		№ 413	
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,06</b>	<b>12,55</b>	<b>12,57</b>	<b>17,46</b>	<b>43,09</b>	<b>60,96</b>	<b>291</b>	<b>413</b>	<b>1,03</b>	<b>1,27</b>			
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (яблоки)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5		№ 386	
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>415</b>	<b>505</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>7,84</b>	<b>8,33</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>			
<b>Обед:</b>	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69	32,3	43,02	1,33	1,77		№ 53	
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,77	2,21	4,05	5,07	9,54	11,92	65	99,2	1,11	1,48		№ 94	
	Птица тушенная в соусе с овощами	130	190	12,09	13,94	9,5	11,64	17,49	20,88	139	196	7,34	9,24		№ 319	
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99		№ 400	
	Мармелад пектиновый	20	20	0	0	0	0	8,4	12,6	32,4	48,7	1,8	2,77		Пром. проиэв	
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0		Пром. проиэв	
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0		Пром. проиэв	
<b>Итого обед:</b>		<b>545</b>	<b>725</b>	<b>18,18</b>	<b>22,5</b>	<b>17,94</b>	<b>22,48</b>	<b>76,81</b>	<b>100,71</b>	<b>452,4</b>	<b>632,97</b>	<b>12,4</b>	<b>16,25</b>			
<b>Полдник:</b>	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	11,06	10,06	120	120	0,04	0,04		№ 441	
	Печенье сахарное		20		1,3		2,2		12,4		60	0	0		Пром. проиэв	
	Кисломолочный продукт ( Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26		№ 420	
<b>Итого полдник:</b>		<b>205</b>	<b>260</b>	<b>6,58</b>	<b>8,75</b>	<b>5,24</b>	<b>8,19</b>	<b>17,06</b>	<b>29,66</b>	<b>195</b>	<b>270</b>	<b>1,09</b>	<b>1,3</b>			
<b>Итого за день:</b>				<b>34,14</b>	<b>44,14</b>	<b>36,07</b>	<b>48,47</b>	<b>144,8</b>	<b>199,66</b>	<b>973,4</b>	<b>1353</b>	<b>20,52</b>	<b>25,32</b>			

Рекомендуется  
Отклонения

36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32  
-1,86 -1,86 -3,93 -2,53 3,8 3,66 -1,6 -2,97 -7,48

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда												Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С		№ рецептуры
		Я		С		Б		Ж		У		Я		С		Я		С		Я		С		Я	С							
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С											
<b>День 2</b>																																
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№ 182																		
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1																		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414																		
<b>Итого завтрак:</b>				<b>8,19</b>	<b>9,74</b>	<b>14,51</b>	<b>16,57</b>	<b>39,76</b>	<b>47,31</b>	<b>280</b>	<b>351</b>	<b>2,06</b>	<b>2,63</b>																			
<b>2 Завтрак:</b>	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386																		
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>375</b>	<b>460</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>10,5</b>	<b>11,55</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>																			
<b>Обед:</b>	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7	№ 13																		
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28	№ 63																		
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№ 258																		
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№ 339																		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394																		
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв																		
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв																		
<b>Итого обед:</b>		<b>554</b>	<b>750</b>	<b>18,05</b>	<b>23,56</b>	<b>16,39</b>	<b>22,62</b>	<b>62,81</b>	<b>85,78</b>	<b>420,89</b>	<b>615,43</b>	<b>16,61</b>	<b>24,79</b>																			
<b>Полдник:</b>	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86	115	203	0,01	0,02	№ 430																		
	Кисломолочный продукт(варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420																		
<b>Итого полдник:</b>		<b>730</b>	<b>290</b>	<b>6,94</b>	<b>10,4</b>	<b>5,33</b>	<b>10,26</b>	<b>20,09</b>	<b>35,24</b>	<b>191</b>	<b>294</b>	<b>1,21</b>	<b>1,46</b>																			
<b>Итого за день:</b>		<b>33,93</b>	<b>44,53</b>	<b>49,73</b>	<b>133,16</b>	<b>179,88</b>	<b>939,89</b>	<b>1313,4</b>	<b>24,88</b>	<b>34,38</b>																						
Рекомендуется		36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32																					
Отклонения		-2,07	-1,47	-3,52	-1,27	-7,84	-16,12	-35,11	-36,57	-3,12	2,38																					



лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С				
				Я	С	С	Я	С	С	Я	С									
<b>День 4</b>																				
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46							№ 194
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05							№ 3
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03							№ 413
<b>Итого завтрак:</b>				<b>6,15</b>	<b>9,67</b>	<b>7,46</b>	<b>11,36</b>	<b>29,89</b>	<b>44,1</b>	<b>231</b>	<b>365</b>	<b>1,09</b>	<b>1,54</b>							
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (яблоки)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2							№ 386
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90							
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>510</b>	<b>0,24</b>	<b>0,87</b>	<b>0,18</b>	<b>0,45</b>	<b>6,18</b>	<b>25,37</b>	<b>27,6</b>	<b>109</b>	<b>3</b>	<b>93,2</b>							
<b>Обед:</b>	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32							№ 54
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6							№ 90
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16							№ 307
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0							№ 333
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13							№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0							Пром. Произв.
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0							Пром. Произв.
<b>Итого обед:</b>		<b>520</b>	<b>725</b>	<b>21,56</b>	<b>29,65</b>	<b>21,73</b>	<b>25,83</b>	<b>70,39</b>	<b>90,91</b>	<b>470,58</b>	<b>623,81</b>	<b>6,84</b>	<b>10,21</b>							
<b>Полдник:</b>	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,39	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3							№ 169
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0							№ 489
	Кисломолочный продукт (кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26							№ 420
<b>Итого полдник:</b>		<b>280</b>	<b>355</b>	<b>9,91</b>	<b>12,18</b>	<b>9,34</b>	<b>15,17</b>	<b>37,3</b>	<b>45,07</b>	<b>202,8</b>	<b>249,7</b>	<b>7,95</b>	<b>10,56</b>							
<b>Итого за день:</b>				<b>37,86</b>	<b>52,37</b>	<b>38,71</b>	<b>52,81</b>	<b>137,58</b>	<b>205,45</b>	<b>931,98</b>	<b>1347,51</b>	<b>18,88</b>	<b>115,51</b>							
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32							
	Отклонения			1,86	6,37	-1,29	1,81	-3,42	9,45	-43,02	-2,49	-9,12	83,51							





ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С	Я	С		
				Я	С	С	Я	С	С	Я	С	С								
<b>День 6</b>																				
<b>Завтрак:</b>																				
	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91	№ 101						
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1						
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83	№ 412						
<b>Итого завтрак:</b>				<b>6,84</b>	<b>8,28</b>	<b>11,42</b>	<b>12,71</b>	<b>43,58</b>	<b>51,21</b>	<b>290</b>	<b>361</b>	<b>2,1</b>	<b>3,74</b>							
<b>2 Завтрак:</b>	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386						
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>395,5</b>	<b>487</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>7,84</b>	<b>8,33</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>							
<b>Обед:</b>																				
	Салат из свеклы с сыром	45	60	2,11	2,82	4,28	5,7	3,2	4,3	60	80	3,7	4,9	№ 32						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75	№ 89						
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82	№ 271						
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1	№ 368						
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16	№ 339						
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400						
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв.						
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв.						
<b>Итого обед:</b>		<b>565</b>	<b>755</b>	<b>22,4</b>	<b>29,04</b>	<b>19,41</b>	<b>25,55</b>	<b>71,38</b>	<b>99,59</b>	<b>497,4</b>	<b>717,05</b>	<b>21,89</b>	<b>30,72</b>							
<b>Полдник:</b>																				
	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69	32,3	43,02	1,33	1,77	№ 53						
	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16	№ 466						
	Кисломолочный продукт (Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420						
<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>305</b>	<b>8,64</b>	<b>10,46</b>	<b>8,59</b>	<b>10,70</b>	<b>22,88</b>	<b>27,79</b>	<b>227,30</b>	<b>285,02</b>	<b>2,51</b>	<b>3,19</b>							
<b>Итого за день:</b>				<b>38,20</b>	<b>48,12</b>	<b>39,74</b>	<b>49,3</b>	<b>145,68</b>	<b>186,92</b>	<b>1049,7</b>	<b>1400,07</b>	<b>32,50</b>	<b>44,15</b>							

Рекомендуется  
Отклонения

36 46 51 141 196 975 1350 28 32  
2,20 2,12 -0,26 -1,7 4,68 -9,08 74,7 50,07 4,5 12,15







лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С			
				Я	С	С	Я	С	С	Я	С	С							
<b>День 9</b>																			
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная жидкая из пшеницы с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45						
	Салат из моркови с сахаром	45	55	0,56	0,69	0,04	0,05	5,23	6,39	24	29	2,2	2,7						
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0						
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03						
<b>Итого завтрак:</b>	Фрукты (яблоко или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5						
<b>2 Завтрак:</b>																			
<b>Итого 2 Завтрак:</b>	Салат из свежих помидоров с луком	437	535	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5						
<b>Обед:</b>																			
	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5						
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7						
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36						
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77						
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0						
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0						
<b>Итого обед:</b>	Оладьи с повидлом	505	700	18,68	26,84	15,55	21,35	64,52	108,43	408,81	611,97	14,17	26,27						
<b>Полдник:</b>	Кисломолочный продукт ( Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0						
		150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26						
<b>Итого полдник:</b>		205	240	11,35	14,56	11,35	12,7	22,98	33,84	203,3	240,8	1,05	1,26						
<b>Итого за день:</b>				37,57	44,25	34,46	41,96	116,95	175,21	774,11	1028,8	21,24	34,06						

Рекомендуется Отклонения

36 46 51 141 196 975 1350 28 32  
1,57 -1,75 -5,54 -9,04 -24,05 -200,89 -321,23 -6,76 2,06

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б			Ж			У										
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
<b>День 10</b>																				
<b>Завтрак:</b>	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234						
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,37	3,55	25,7	38,5	2,2	3,3	№ 57						
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1						
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416						
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,43</b>	<b>10,64</b>	<b>17,12</b>	<b>22,76</b>	<b>31,34</b>	<b>35,5</b>	<b>318,7</b>	<b>374,9</b>	<b>3,49</b>	<b>4,88</b>							
<b>2 Завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418						
<b>Итого 2 Завтрак:</b>																				
<b>Обед:</b>	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	1,3	1,95	3,17	3,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 20						
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6	№ 95						
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4	№ 322						
	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7	№ 354						
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390						
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0	Пром. Произв						
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв						
<b>Итого обед:</b>		<b>540</b>	<b>735</b>	<b>13,49</b>	<b>19,13</b>	<b>10,54</b>	<b>14,91</b>	<b>78,99</b>	<b>115,19</b>	<b>379,84</b>	<b>605,56</b>	<b>26,24</b>	<b>37,55</b>							
	Сырники из творога со сметаной ( термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245						
<b>Полдник:</b>	Кисломолочный продукт(варенец или	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420						
		<b>220</b>	<b>272</b>	<b>13,65</b>	<b>17,62</b>	<b>9,78</b>	<b>12,94</b>	<b>12,61</b>	<b>25,98</b>	<b>195</b>	<b>284</b>	<b>1,33</b>	<b>1,61</b>							
<b>Итого полдник:</b>				<b>37,53</b>	<b>48,35</b>	<b>37,44</b>	<b>50,61</b>	<b>141,12</b>	<b>194,85</b>	<b>969,54</b>	<b>1340,46</b>	<b>34,66</b>	<b>47,64</b>							
<b>Итого за день:</b>				<b>36</b>	<b>46</b>	<b>40</b>	<b>51</b>	<b>141</b>	<b>196</b>	<b>975</b>	<b>1350</b>	<b>28</b>	<b>32</b>							
	Рекомендуется Отклонения	1,53	2,35	-2,56	-0,39	0,12	-1,15	-5,46	6,66	15,64										

ЛЕТО

	Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
	Я	С	Я	С	Я	С											
<b>Итого за весь период:</b>	360,37	468,19	365,32	488,98	1388,98	1914,5	1914,5	9562,4	13173,6	238,5	424,19						
<b>Среднее значение за период:</b>	36,04	46,82	36,53	48,90	138,90	191,45	191,45	956,24	1317,36	23,85	42,42						
Рекомендуется	36	46	40	51	141	196	196	975	1350	28	32						
Соотношение:	1	1	1	1	4	4	4										

При составлении 10 - дневного меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного В.А.Тутельяна Москва Дели плюс 2015 г
  - 2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп под редакцией Ф.Л.Марчука Москва Хлебпродинформ 1996 г
- При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:
1. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции под редакцией Ю.Н.Болдырева «Хлебпродинформ» 2001 г.
  2. Счетчик калорий по –русски под редакцией А.Мартинчик Москва 2007 г.
  3. Программа « Калькулятор калорий» под редакцией Т. Поповой.