

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Сергеева С.А.
« 30 августа » 2022г.



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 1
Рогожников А.В.
« 30 августа » 2022г.



Примерное циклическое десятидневное меню для детей раннего возраста

1-3 ЛЕТ

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамины (мг)			Мин. в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	Са	Fe

Первый день

Завтрак

229	КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ	153	5,12	4,48	29,01	96,30	0,10	1,20	0,13	31,84	0,64
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	0,12	0,00	15,44	62,24	0,00	0,02	0,00	1,89	0,72
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	22	1,21	11,30	7,24	85,20	0,02	0,00	0,02	4,80	0,19
Итого завтрак		355	6,45	15,78	51,69	243,74	0,12	1,22	0,15	38,53	1,55
в процентном соотношении завтрак						20%					

Первый день

2-ой завтрак

501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак			101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
в процентном соотношении 2-ой завтрак						3,7%					

Первый день

Обед

157	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,48	5,4	1,4	56,7	0,01	0,7	0,024	15,07	0,33
104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	2,08	5,69	7,17	88,28	0,02	8,33	0,04	30,25	0,73
357	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,57	8,30	0,43	110,20	0,05	0,15	0,04	16,52	0,55
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	5,66	9,30	4,56	124,54	0,04	1,53	0,03	18,11	0,72
495	КОМПОТ ИЗ С/ФР С ВИТ. "С"	150	0,11	0,03	21,07	84,99	0,00	0,75	0,00	2,66	0,15
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
Итого обед		530	20,70	29,27	56,28	564,21	0,23	11,46	0,13	116,61	4,78
в процентном соотношении обед						36%					

Первый день

Полдник

581	ПРЯНИКИ	30	7,82	1,64	31,17	100,10	0,08	4,65	0,12	50,54	2,07
469	МОЛОКО	170	5,59	6,38	10,08	85,30	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17

Итого полдник	200	13,41	8,02	41,25	185,40	0,11	5,15	0,27	251,40	2,24
в процентном соотношении полдник					15,3%					

Итого за день	141,56	155,07	252,22	1063,35	0,49	18,86	2,58	409,57	12,60
---------------	--------	--------	--------	---------	------	-------	------	--------	-------

Второй день Завтрак

139	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	150	6,33	6,00	28,33	103,50	0,12	0,30	0,12	120,40	0,98
462	КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,32	0,02	15,76	68,50	0,01	0,56	0,03	53,09	0,91
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	23	6,38	5,4	7,25	66,00	0,02	0,00	0,04	4,28	0,53
	Итого завтрак	353	14,03	11,42	51,34	238,00	0,15	0,86	0,19	177,77	2,42
	в процентном соотношении завтрак					20%					

Второй день 2-ой завтрак

		Второй день		2-ой завтрак							
501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак			101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

Второй день Обед

9	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	30	0,79	1,98	1,78	28,10	0,01	2,60	0,02	6,90	0,25
98	СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ	150	5,77	4,19	15,70	85,30	0,11	3,13	0,04	12,26	0,67
397 (2013г)	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60	10,43	8,72	13,81	69,10	0,04	0,10	0,06	22,53	1,13
213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	2,91	3,50	11,80	90,50	0,03	14,30	0,08	70,3	0,96
494	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	170	2	0,2	3,8	75,2	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
	Итого обед	550	24,70	19,14	68,54	447,70	0,31	28,13	0,26	185,99	5,71
	в процентном соотношении обед					35%					

Второй день Полдник

			Второй день		Полдник						
543	БУЛОЧКА "ДОРОЖНАЯ"	50	6,03	3,80	34,60	115,60	0,09	0,08	0,01	12,30	0,80
470	КЕФИР С САХАРОМ	150	5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	0,30	240,00	0,20
Итого полдник		200	11,63	8,18	42,78	210,12	0,15	1,48	0,31	252,30	1,00
в процентном соотношении полдник						15%					
Итого за день			151,36	140,74	265,66	965,82	0,64	31,50	2,79	619,09	13,16

Третий день

Завтрак

235	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	153	6,20	4,48	31,64	191,70	0,06	0,30	0,12	112,60	0,29
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
Итого завтрак		353	10,92	12,49	50,33	357,36	0,10	0,40	0,17	253,22	1,22
в процентном соотношении завтрак					20%						

		Третий день		2-ой завтрак							
82	МАНДАРИН	100	8,30	2,00	8,40	98,68	0,40	60,00		34,00	0,30
Итого 2-ой завтрак			8,30	2,00	8,40	98,68	0,40	60,00	0,00	34,00	0,30
в процентном соотношении 2-ой завтрак					5,4%						

		Третий день		Обед							
150	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,6	5,4	2,1	59,9	0,00	5,46	0,02	19,2	0,5
113	СУП ГОРОХОВЫЙ	150	1,79	3,95	7,76	73,8	0,08	5,51	0,04	41,26	0,89
367	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	60	1,60	3,50	7,20	93,50	0,09	4,30	0,05	36,90	0,75
256	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	1,20	5,30	10,68	94,92	0,05	10,80	0,05	24,42	0,7
496	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	2	0,2	3,8	25	0,01	8,00	0,06	40,00	0,40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,80	0,55	21,65	99,50	0,11			34,00	2,30
Итого обед		530	9,99	18,90	53,19	446,62	0,34	34,07	0,22	195,78	5,54
в процентном соотношении обед					35%						

		Третий день		Полдник							
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	3,60	8,61	18,70	167,00	0,09	5,40	0,11	27,33	0,90
460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
Итого полдник		200	9,19	14,99	28,78	287,12	0,12	5,90	0,26	228,19	1,07
в процентном соотношении полдник					15,7%						
Итого за день		38,40	48,38	140,70	1189,78	0,96	100,37	0,65	711,19	8,13	

		Четвертый день		Завтрак							
234	КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	153	7,44	4,65	32,47	113,50	0,13	0,28	0,12	114,70	1,09
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,61	0,45	25,95	25,00	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	23	2,43	0,36	13,98	66,00	0,126			2,22	1,68
Итого завтрак		356	12,48	5,46	72,40	204,50	0,29	0,93	0,19	234,31	3,28
в процентном соотношении завтрак					21%						

		Четвертый день		2-ой завтрак							
501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03

Итого 2-ой завтрак	101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
в процентном соотношении 2-ой завтрак				5%					

Четвертый день											
Обед											
26	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.82	5.49	3.61	77.39	0,02	6.90	0.02	19.4	0,5
128	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	150	9,57	4.48	13.30	103.40	0,15	5.54	0.08	31.8	1,4
335	ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	160	9,70	10.38	7.33	123.80	0,04	0,00	0.06	7.43	1,19
404	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	3,22	2.40	9,28	71,64	0,15	2,73	0.03	42,80	0,72
494	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ. "С"	150	2	0,2	3.8	25	0,01	8.00	0,06	40.00	0,40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	4.05	0.60	21.00	101.50	0,21			3.70	2,80
Итого обед		550	29,36	23,55	58,32	502,73	0,58	23,17	0,25	145,13	7,01
в процентном соотношении обед						36%					

		Четвертый день			Полдник						
538	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	5.69	2,30	30.59	105.80	0,08	0,00	0,06	16.32	0,97
469	МОЛОКО	150	5.60	4.38	8.18	94.52	0,06	1.40	0.30	240.00	0,20
Итого полдник		200	11,29	6,68	38,77	200,32	0,14	1,40	0,36	256,32	1,17
в процентном соотношении полдник						14%					
Итого за день			154,13	137,69	272,49	977,55	1,04	26,53	2,83	638,79	15,49

		Пятый день			Завтрак						
227	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	153	7.20	10,20	1,48	96,10	0,04	0,20	0,23	44,50	1,04
465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	1,40	0,02	17,35	75,18	0,01	0,12	0,03	50,46	0,08
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,21	11,30	7,24	119,90	0,02	0,00	0,02	4,80	0,19
Итого завтрак		353	9,81	21,52	26,07	291,18	0,07	0,32	0,28	99,76	1,31
в процентном соотношении завтрак						19%					

			Пятый день		2-ой завтрак						
82	ЯБЛОКО	200	0.60	0.20	15.00	90.00	0.05	6.00	0.02	30.00	0.60
Итого 2-ой завтрак			0,60	0,20	15,00	90,00	0,05	6,00	0,02	30,00	0,60
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

		Пятый день			Обед						
54	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	30	0.7	5.4	2.8	63.09	0.01	2.73	0.02	17.27	0.64
100	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3.47	4.80	13.20	109.08	0.03	1.71	0.03	11.28	0.47

Итого обед	515	23,80	20,98	93,44	572,67	0,59	31,34	0,20	135,26	7,73
в процентном соотношении обед					35%					

		Шестой день			Полдник						
581	ПРЯНИКИ	50	4,14	8,49	3,79	108,1	0,08	0,09	0,08	56,51	1,05
469	МОЛОКО	150	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,50	0,15	200,86	0,17
Итого полдник		200	9,73	14,87	13,87	228,22	0,11	0,59	0,23	257,37	1,22
в процентном соотношении полдник						15%					
Итого за день		45,86	49,47	182,19	1170,34	0,92	43,47	0,65	653,93	12,16	

Седьмой день					Завтрак						
235	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	153	6,20	4,48	31,64	191,70	0,06	0,30	0,12	112,60	0,29
462	КАКАО С МОЛОКОМ	170	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	27	1,24	3,91	20,30	66,00	0,02	0,03	0,01	6,00	0,37
итого завтрак		350	7,44	8,39	63,38	303,46	0,08	0,33	0,13	120,02	1,20
в процентном соотношении завтрак						20%					

			Седьмой день		2-ой завтрак						
501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак			101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5,4%					

		Седьмой день			Обед						
150	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0.48	0.06	1.98	10.38	0.05	3.00	0.01	8.40	0.90
123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	175	3.00	4.13	12.31	98.44	0.06	4.13	0.07	57.92	0.60
375	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	160	8.89	10.45	6.30	109.20	0.02	0.57	0.07	27.84	0.87
494	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. "С"	150	2	0.2	3.8	119	0.01	8.00	0.06	40.00	0.40
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	6.80	1.10	42.00	199.50	0.31			37.00	4.60
Итого обед		540	21.17	15.94	66.39	536.52	0.45	15.70	0.21	171.16	7.37
в процентном соотношении обед						35%					

		Седьмой день			Полдник						
582	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,8	6,19	19,9	102,3	0,03	0,22	0,11	72,78	1,09
470	КЕФИР	170	2,69	0,80	26,04	122,12	0,02	0,38	0,03	113,64	0,56
Итого полдник		200	5,49	6,99	45,94	224,42	0,05	0,60	0,14	186,42	1,65

в процентном соотношении полдник					15%						
Итого за день			135,10	133,32	278,71	1134,40	0,61	17,66	2,51	480,63	14,25

Восьмой день

Завтрак

232	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	153	5,12	4,48	29,01	97,30	0,10	1,20	0,13	31,84	0,64
460	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,07	0,01	15,31	61,61	0,00	1,16	0,00	2,92	0,90
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	4,72	8,01	7,25	119,90	0,04	0,1	0,05	139,2	0,39
Итого завтрак		353	9,91	12,50	51,57	278,81	0,14	2,46	0,18	173,96	1,93
в процентном соотношении завтрак						20%					

Восьмой день

2-ой завтрак

501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак		101,00	102,00	103,00	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03	
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5,0%					

Восьмой день

Обед

157	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,66	0,12	2,76	14,76	0,05	3,00	0,01	8,40	0,90
115	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	1,25	0,25	0,32	75,20	0,09	0,25	0,05	9,43	0,55
328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	7,05	5,60	0,31	79,84	0,02	0,21	0,04	4,38	0,76
496	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	9,45	10,19	6,64	19,3	0,05	0,00	0,08	9,00	0,91
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	6,80	1,10	42,00	199,50	0,31			37,00	4,60
Итого обед		515	29,26	17,86	73,03	388,60	0,73	3,46	0,18	71,91	10,52
в процентном соотношении обед						36%					

Восьмой день

Полдник

189	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, С МОЛОКОМ СГУЩ.	150	6,98	5,72	17,30	148,60	0,08	4,54	0,08	55,32	1,28
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	2,61	0,45	25,95	25,00	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
82	ЯБЛОКО	200	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого полдник		530	13,64	6,77	64,25	275,10	0,32	5,19	0,15	176,41	4,59
в процентном соотношении полдник						20%					
Итого за день			153,81	139,13	291,85	1012,51	1,22	12,14	2,54	425,31	21,07

Девятый день

Завтрак

233	КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	153	5,46	5,60	2,73	83,24	0,07	0,97	0,17	44,49	0,47
-----	------------------------	-----	------	------	------	-------	------	------	------	-------	------

459	ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	185	2,61	0,45	25,95	36,00	0,03	0,65	0,07	117,39	0,51
64	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	22	1,68	3,98	32,41	119,00	0,03	0,06	0,01	8,80	0,58
Итого завтрак		360	9,75	10,03	61,09	238,24	0,13	1,68	0,25	170,68	1,56
в процентном соотношении завтрак						21%					

		Девятый день				2-ой завтрак					
501	СОК	150	101	102	103	70,00	0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
Итого 2-ой завтрак		101,00	102,00	103,00	70,00		0,03	1,03	2,03	3,03	4,03
в процентном соотношении 2-ой завтрак						5%					

		Девятый день				Обед					
148	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,96	5,45	1,95	66,90	0,01	8,75	0,01	22,67	0,34
95	БОРЩ ИЗ СВ/КАПУСТЫ	150	2,99	3,38	7,44	72,16	0,09	4,60	0,09	17,78	0,72
349	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	60	1,50	5,80	12,50	102,50	0,07	9,20	0,08	25,4	1,2
256	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	1,20	5,30	10,68	94,92	0,05	10,80	0,05	24,42	0,70
486	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТ. "С"	150	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	2,60	0,01	14,86	0,44
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	7,10	1,50	45,00	199,90	0,36			39,00	4,90
Итого обед		530	14,23	21,71	91,64	597,06	0,60	35,95	0,24	144,13	8,30
в процентном соотношении обед						34%					

		Девятый день				Полдник					
559 (2013г)	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	5,2	2,03	40,98	102,9	0,09	0,11	0,03	11,54	1,19
469	МОЛОКО	150	1,32	0,02	15,76	68,50	0,01	0,56	0,03	53,09	0,91
Итого полдник		210	6,52	2,05	56,74	171,40	0,10	0,67	0,06	64,63	2,10
в процентном соотношении полдник						15%					
Итого за день		131,50	135,79	312,47	1076,70		0,86	39,33	2,58	382,47	15,99

		Десятый день				Завтрак					
236	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	153	6,45	4,57	42,34	103,50	0,08	0,30	0,13	128,86	0,80
462	КАКАО С МОЛОКОМ	180	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	0,00	0,00	1,42	0,54
70	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20	6,38	5,4	7,25	103,10	0,02	0,00	0,04	4,28	0,53
Итого завтрак		353	12,83	9,97	61,03	252,36	0,10	0,30	0,17	134,56	1,87
в процентном соотношении завтрак						21%					
		Десятый день				2-ой завтрак					
82	МАНДАРИН	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60

Итого 2-ой завтрак	1,50	0,10	21,00	89,00	0,04	10,00	0,05	8,00	0,60
в процентном соотношении 2-ой завтрак				5%					

		Десятый день			Обед						
157	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,6	5,45	2,1	19,3	0,00	5,46	0,02	19,2	0,55
118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	5,77	4,19	15,70	96,40	0,11	3,13	0,04	12,26	0,67
299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	1,36	3,34	13,98	113,50	0,14	5,18	0,06	34,29	0,99
377	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	5,66	9,30	4,56	124,54	0,04	1,53	0,03	18,11	0,72
497	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	150	94	87	99	72,00	0,04	0,90	3,50	4,05	6,20
574	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	6.80	1,10	42,00	199,50	0,31			37,00	4,60
Итого обед		515	114,19	110,38	177,34	625,24	0,64	16,20	3,65	124,91	13,73
в процентном соотношении обед						37%					

		Десятый день			Полдник						
289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ СО СГ/МОЛОКОМ	150	7,50	2,44	22,55	105,70	0,02	0,08	0,08	30,73	0,52
457	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,56	0,00	27,40	25,00	0,01	0,15	0,01	56,37	1,58
573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,05	0,60	21,00	101,50	0,21			3,70	2,80
Итого полдник		400	12,11	3,04	70,95	232,20	0,24	0,23	0,09	90,80	4,90
в процентном соотношении полдник						20%					
Итого за день		140,63	123,49	330,32	1198,80	1,02	26,73	3,96	358,27	21,10	

Итого за 10 дней	1131,03	1117,18	2502,66	13993,50	8,35	337,57	21,55	4932,74	146,09
Итого (средняя норма) за 10 дней	113,10	111,72	250,27	1399,35	0,84	33,76	2,16	493,27	14,61
Завтрак за 10 дней	104,45	121,08	542,78	2798,70	1,36	10,04	1,88	1656,11	18,95
Завтрак (средняя норма)	10,45	12,11	54,28	279,87	0,14	1,00	0,19	165,61	1,90
в процентном соотношении завтрак				20%					
2-ой завтрак за 10 дней	617,90	614,40	683,40	786,68	0,71	92,18	12,30	98,18	26,28
2-ой завтрак (средняя норма)	61,79	61,44	68,34	78,67	0,07	9,22	1,23	9,82	2,63
в процентном соотношении 2-ой завтрак				5%					
Обед за 10 дней	312,96	308,30	819,08	4898,00	4,90	205,45	5,46	1381,88	78,26
Обед (средняя норма)	31,30	30,83	81,91	489,80	0,49	20,55	0,55	138,19	7,83
в процентном соотношении обед				35%					
Полдник за 10 дней	95,72	73,40	457,40	2241,12	1,39	29,90	1,91	1796,57	22,60
Полдник (средняя норма)	9,57	7,34	45,74	224,11	0,14	2,99	0,19	179,66	2,26
в процентном соотношении полдник				15%					

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений, Пермь 2021 год.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.