



Заведующий _____

Утверждаю:
Л.П. Гришина

**Примерное двухнедельное перспективное меню для детей
ГОСУДАРСТВЕННОГО КАЗЁННОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №131
«МАЛЫШ» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(при трёхразовом питании)
на зимне-весенний период**

сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
/ под редакцией М.П. Могильного, Т.В. Тутельяна. М.: ДеЛи принт, 2016

г. Мариуполь, 2024

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энергет., ккал		№ рецепта
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
понедельник											
завтрак											
макаронны отварные	100	120	2,09	3,24	1,05	2,57	13,96	21,49	74,90	327,76	
с твердым сыром	7	11	1,05	2,30	1,33	2,90	0,00	0,00	16,47	35,98	220
икра кабачковая	50	60	0,98	1,13	4,03	5,12	6,08	6,96	61,59	75,19	2 (2004г)
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	14,97	17,96	56,85	68,22	
с лимоном	5	6	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,70	2,04	410, 412
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	
с маслом	3	6	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	1 (2011г)/6
фрукты свежие	50	90	0,23	0,49	0,05	0,11	1,95	4,39	10,35	23,31	386
обед											
суп фасолевый	200	250	1,34	2,47	2,03	3,70	9,59	17,31	62,47	113,20	93
капуста тушеная	120	150	2,22	3,01	4,26	7,24	11,70	20,18	88,91	134,99	143
суфле куриное с рисом	100	120	9,47	12,70	9,02	12,08	2,52	3,39	129,00	173,00	328
сок фруктовый	150	180	0,63	0,90	0,00	0,00	11,38	15,93	47,50	66,50	418
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
суп молочный слизистый											
(рисовый)	200	250	4,76	6,80	4,97	7,50	20,46	28,65	144,79	208,22	98
хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	маркировка
ряженка	180	200	5,04	5,59	6,24	6,99	8,04	8,99	113,40	125,87	420
			34,53	49,00	36,04	53,96	141,89	208,84	1029,88	1705,76	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энергет., ккал		№ рец.
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
вторник											
завтрак											
каша пшеничная вязкая	100	120	2,07	3,35	1,19	2,78	12,81	20,60	70,27	120,81	182
омлет натуральный	60	60	2,93	5,85	3,56	7,13	1,34	2,68	48,90	97,80	229
огурец консерв.	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	7 (2021 г)
чай с молоком	150	-	2,80	-	2,50	-	9,69	-	70,95	-	413
чай	-	180	-	0,00	-	0,00	-	17,96	-	68,22	411
хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,23	0,27	11,73	14,07	57,75	69,30	
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
и сыром	5	8	1,05	1,84	1,33	2,32	0,00	0,00	16,47	28,80	7
фрукты свежие	45	90	0,23	0,49	0,05	0,11	1,95	4,39	10,35	23,31	386
обед											
борщ	200	250	1,68	2,29	2,36	3,45	12,09	15,81	71,18	101,83	62
помидор консерв.	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
шоре картофельное	120	140	2,81	3,28	2,68	4,66	17,52	20,38	108,51	139,94	339
печень говяжья по-строгановски	80	100	10,00	13,40	9,50	12,70	4,00	5,30	142,00	189,30	51-16м (об-к (А.Ю. Попова, И.В. Брагина и т.д.)
компот из свежих плодов	180	200	0,22	0,24	0,12	0,14	25,02	27,80	81,00	90,00	390
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
залежанка из творога	100/15	125/20	16,57	22,71	11,94	16,87	15,83	22,87	234,60	330,01	251
кондитерские изделия	10	30	0,83	2,49	0,88	2,64	7,56	22,68	41,80	125,40	маркировка
кофейный напиток	180	200	5,40	5,99	1,80	2,00	7,20	7,99	72,00	79,92	
			52,90	70,96	42,60	62,38	151,46	221,13	1165,98	1692,60	414

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ ред.
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
среда											
завтрак											
котлеты рыбные	80	100	8,25	11,16	2,69	3,9	6,68	9,04	84	116	272
любительские											
каша рисовая рассыпчатая	80	100	1,93	2,56	2,68	3,15	9,51	12,67	70,09	83,54	стр. 188, 179
огурец консерв	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	17,96	37,90	68,22	410
хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
фрукты свежие	40	80	0,11	0,25	0,11	0,25	2,76	6,44	11,94	27,86	386
обед											
суп картофельный с											
макаронными изделиями	200	250	1,36	2,46	1,50	2,49	9,60	17,35	58,23	103,16	88
жаркое по-домашнему	150	180	12,23	18,35	3,13	4,71	10,88	16,32	155,88	233,82	292
помидор консервир.	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
компот из сушеных фруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22	394
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
оладьи	70	100	4,82	6,89	5,38	7,96	31,34	45,07	186,02	269,46	432
с повидлом	10	30	0,38	1,14	0,49	1,47	7,64	22,92	35,80	107,40	маркировка
кефир	180	200	5,40	5,99	1,80	2,00	7,20	7,99	72,00	79,92	420
			32,57	47,15	19,72	29,61	149,08	229,06	912,10	1383,86	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энергет., ккал		№ стр
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
четверг											
завтрак	120	150	5,22	7,24	4,93	6,84	16,71	23,22	132,12	183,50	190
каша вязкая с изюмом	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	17,96	37,90	68,22	410
чай	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб пшеничный	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
с маслом	5	8	1,05	1,84	1,33	2,32	0,00	0,00	16,47	28,80	7
и сыром	30	100	0,32	1,05	0,11	0,35	4,41	14,70	20,17	67,20	386
фрукты свежие											
обед											
щи из свежей капусты с											
картофелем	200	250	1,25	1,74	3,51	4,86	6,10	8,48	61,02	84,75	73
плов из птицы	120	150	9,59	13,71	10,94	15,98	11,66	15,19	183,83	259,78	321
свекла отварная дольками	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	№ 54-28з
напиток лимонный	125	175	0,63	8,75	0,00	0,00	11,38	15,93	47,50	66,50	т.к. № 436
хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,18	0,32	9,38	16,42	46,20	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
вареники ленивые	100	120	14,23	14,98	6,98	7,54	24,01	25,14	204,32	259,25	243/244
кондитерские изделия	10	30	0,83	2,49	0,88	2,64	7,56	22,68	41,80	125,40	маркировка
кисель молочный	150	180	3,65	4,48	3,26	4,00	17,26	22,49	110,00	140,05	402
			36,89	57,76	30,73	44,24	124,09	194,75	898,30	1395,44	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энергет., ккал		№ ред.
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
пятница											
завтрак	125	150	1,48	1,75	8,78	9,21	7,75	11,12	120,00	132,00	148
рагу из овощей	0,5	1	2,54	5,08	2,30	4,60	0,14	0,28	31,40	62,80	227
яйцо вареное	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
икра кабачковая конс.	150	-	2,80	-	2,50	-	9,69	-	70,95	-	413
чай с молоком	-	180	-	0,00	-	0,00	-	17,96	-	68,22	410
чай	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб пшеничный	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
с маслом	5	8	1,05	1,84	1,33	2,32	0,00	0,00	16,47	28,80	7
и сыром	40	80	0,11	0,28	0,11	0,28	2,77	7,28	11,97	31,50	386
фрукты свежие											
обед											
суп картофельный с крупой	200	250	2,03	3,12	3,55	2,82	12,88	23,27	92,39	103,81	86
(пшено)	80	100	1,28	1,77	1,48	2,15	8,56	11,73	52,73	73,62	стр. 188,182
каша ячневая вязкая	100	120	9,47	12,70	9,02	12,08	2,52	3,39	129,00	173,00	293
гуляш из отварного мяса	50	50	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	143
капуста тушеная	125	175	0,63	8,75	0,00	0,00	11,38	15,93	47,50	66,50	маркировка
сок фруктовый	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб пшеничный	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
хлеб ржаной											
полдник											
суп молочный гречневый	150	180	35,12	38,42	52,19	54,80	157,30	168,24	138,50	153,20	101
булочка школьная	60	60	0,83	2,49	0,88	2,64	7,56	22,68	41,80	125,40	455
ряженка	180	200	4,81	5,45	4,28	4,86	31,91	30,47	181,69	162,08	402
			68,44	91,06	91,09	103,39	288,89	367,37	1132,33	1489,74	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

Вторая неделя понеделник	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ рец
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак											
суп молочный с крупой (пшено)	180	250	5,64	8,34	5,56	10,02	19,00	21,66	148,96	237,69	101
чай с молоком	150	180	2,80	3,20	2,50	3,10	9,69	10,25	70,95	78,12	413
печенье	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
и сыром	5	8	1,05	1,84	1,33	2,32	0,00	0,00	16,47	28,80	7
фрукты свежие	40	90	0,11	0,28	0,11	0,28	2,77	7,28	11,97	31,50	386
обед											
суп картофельный с крупой	200	250	5,16	7,17	0,63	0,87	16,99	23,61	94,32	131,00	86
запеканка картофельная с печенью	100	150	7,73	11,60	4,83	5,88	15,71	23,57	137,00	206,00	164
икра свекольная	40	60	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	55
компот из свежих плодов	150	180	0,08	0,11	0,08	0,11	11,96	17,88	46,45	49,45	390
хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,18	0,32	9,38	16,42	46,20	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
пирожки печеные	80	100	2,11	2,73	2,35	2,24	13,98	18,48	85,96	107,51	436,437
ряженка	150	180	5,50	7,70	11,95	16,73	0,00	0,00	133,00	186,20	402
			35,15	51,32	33,02	48,05	119,48	172,56	908,82	1340,22	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

первая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер. цен., ккал		№ рец.
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
вторник											
завтрак											
каша пшеничная											
рассыпчатая	80	100	3,43	4,60	2,31	3,06	15,40	20,54	95,98	127,97	стр 188,179
тефтели рыбные тушеные	80	100	8,13	12,15	3,78	5,54	9,18	11,24	73	98	277
помидор консерв	40	50	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
чай с молоком	150	-	2,80	-	2,50	-	9,69	-	70,95	-	327
чай	-	180	-	0,00	-	0,00	-	17,96	-	68,22	410
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
фрукты свежие	40	90	0,23	0,49	0,05	0,11	1,95	4,39	10,35	23,31	386
обед											
суп картофельный с бобовыми	200	250	3,62	5,47	3,51	5,79	13,797	21,23	98,92	155,41	87
с гречками	10	15	1,14	1,52	0,14	0,18	7,04	9,38	34,65	46,2	
голубцы ленивые	120	170	13,18	16,88	12,49	17,64	11,58	16,38	198,58	280,21	315
огурец консервиров	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
сок фруктовый	150	175	0,63	8,75	0,00	0,00	11,38	15,93	47,50	66,50	418
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
кондитерские изделия	20	30	0,83	2,49	0,88	2,64	7,56	22,68	41,80	125,40	маркировка
сырники с морковью	50	100	7,09	14,09	5,78	11,55	10,89	21,12	124	245	247
какао на молоке	150	180	5,11	6,01	4,40	5,20	16,72	19,78	124,16	146,70	416
			50,58	79,20	40,29	59,02	139,90	219,23	1060,09	1610,89	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

вторая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ рец.
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
среда											
завтрак											
макаронные изделия											
отварные с маслом	100	120	3,60	4,32	2,80	3,37	17,58	21,09	110,23	132,38	218/219
омлет натуральный	60	80	5,50	7,70	11,95	16,73	0,00	0,00	133,00	186,20	229
помидор консерв.	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	14,97	17,96	56,85	68,22	
с лимоном	5	6	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,70	2,04	412
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
фрукты свежие	40	80	0,11	0,25	0,11	0,25	2,76	6,44	11,94	27,86	386
обед											
суп картофельный с крупой											
(рис)	200	250	1,42	1,97	1,97	2,73	10,49	14,58	65,34	90,75	86
шоре картофельное	120	140	2,81	3,28	2,68	4,66	17,52	20,38	108,51	139,94	339
суфле из отварного мяса с											
рисом, со сметаной	80	100	8,25	11,16	2,69	3,90	6,68	9,04	84,00	116,00	295
икра свежельная или											
морковная	40	50	0,93	1,17	1,84	2,30	4,93	6,17	40,04	50,05	55
напиток из плодов											
шиповника	150	180	0,53	0,61	0,20	0,25	15,24	18,57	70,20	79,00	417
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
суп молочный с крупой											
(гречневый)	180	250	5,38	7,40	4,93	6,85	15,38	21,35	128,16	178,00	101
кондитерское изделие	20	20	1,90	1,90	1,90	1,90	14,00	14,00	90,00	90,00	маркировка
ряженка	180	200	5,04	5,59	6,24	6,99	8,04	8,99	113,40	125,87	420
			41,25	54,13	41,10	56,49	161,82	210,93	1200,21	1581,81	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

вторая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ ред.
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
четверг											
завтрак											
каша перловая вязкая	80	100	1,24	1,65	1,59	2,11	8,80	11,70	54,83	72,92	стр 188,182
капуста квашеная	30	40	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
рыба, отварная с овощами	58	100	7,89	16,20	3,14	5,10	1,94	2,57	66,78	119,71	258
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	17,96	37,90	68,22	410
хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	маркировка
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	6
фрукты свежие	50	100	0,32	1,05	0,11	0,35	4,41	14,70	20,17	67,20	386
обед											
суп картофельный с											
клецками	200	250	1,50	2,06	1,90	3,36	8,74	12,14	62,82	87,25	91
картофель отварной	100	120	2,53	2,94	4,21	4,53	18,93	19,52	99,52	128,00	336
оладьи из печени по-											
кузнецовски	100	150	7,73	11,60	4,83	5,88	15,71	23,57	137,00	206,00	54-33м(сб-ж (А.Ю. Попова, И.В. Брагина и т.д.)
помидор консервиров.	40	50	0,57	0,68	0,90	1,08	2,37	2,84	11,10	13,32	маркировка
компот из сушеных фруктов	150	180	0,42	0,49	0,00	0,00	26,07	29,67	97,85	113,22	394
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
полдник											
каша молочная манная	200	250	6,01	8,48	5,65	8,45	21,69	30,34	160,18	229,27	стр 188
какао на молоке	150	180	3,15	4,89	2,72	3,54	12,96	15,12	89,00	94,20	416
вагрушка	64	88	8,86	12,92	6,61	11,02	28,59	38,47	202,69	297,13	441
			45,56	71,31	35,38	51,93	191,92	268,44	1215,13	1780,39	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.

вторая неделя	выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		энер.цен., ккал		№ рец
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
пятница											
завтрак											
суп молочный с макаронными изделиями	180	250	5,95	8,31	6,71	9,35	21,99	29,34	171,29	233,82	100
чай	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	14,97	17,96	56,85	68,22	
с лимоном	5	6	0,05	0,05	0,01	0,01	0,15	0,18	1,70	2,04	412
хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,38	14,07	46,20	69,30	
с маслом	5	7	0,04	0,08	2,18	4,35	0,03	0,06	19,84	39,68	маркировка
и сыром	5	8	1,05	1,84	1,33	2,32	0,00	0,00	16,47	28,80	6
фрукты свежие	30	70	0,11	0,25	0,11	0,25	2,76	6,44	11,94	27,86	7
обед											
рассольник ленинградский	200	250	1,83	2,55	2,20	2,68	11,98	16,73	75,46	101,79	82
икра свекольная (дольками)	100	130	1,28	1,68	2,08	4,43	8,58	11,21	54,00	85,86	55
пюре картофельное	120	140	2,81	3,28	2,68	4,66	17,52	20,38	108,51	139,94	339
тефтели мясные (2 вариант)	80	100	4,07	5,59	4,52	6,27	5,15	7,32	77,50	108,00	304
хлеб пшеничный	25	35	1,90	2,66	0,23	0,32	11,73	16,42	57,75	80,85	маркировка
хлеб ржаной	20	40	1,32	2,64	0,24	0,48	8,22	16,44	40,40	80,80	маркировка
компот из сухофрукты	180	200	0,36	0,36	0,00	0,00	87,11	87,11	115,51	115,11	394
полдник											
пудинг творожный	80	80	7,20	7,20	3,65	3,65	21,35	21,35	155,12	155,12	155
кисель молочный	180	200	4,81	5,45	4,28	4,86	31,91	30,47	181,69	162,08	402
			34,29	44,23	30,40	43,89	252,82	295,47	1190,22	1499,25	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.
М.: ДеЛи принт, 2016.