

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
МДОБУ «Медведевский детский сад 4 «Ромашка»

Утверждаю  
Заведующий МДОБУ «Медведевский  
детский сад 4 «Ромашка»  
Н.А. Вайденевич



Перспективное десятидневное меню  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
МДОБУ «Медведевский детский сад 4 «Ромашка»  
(возраст 3-7 лет)

## I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>410</b>	<b>8,56</b>	<b>13,92</b>	<b>48,4</b>	<b>361,7</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,3	7,3	25,4	191,7	96/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,2	41	391,393/2012
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,6	12,8	129	1/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	0	0	27,4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>645</b>	<b>20,21</b>	<b>19,2</b>	<b>81,1</b>	<b>620,46</b>	
	Суп "Волна" на курином бульоне, с мясом птицы	180/15	4,77	6,48	16,4	182,07	39/2004
	Гуляш из отварного мяса	35/35	9	7,23	2,31	110,25	277/2012
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,3	321/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>240</b>	<b>11,3</b>	<b>7,2</b>	<b>44,1</b>	<b>285,9</b>	
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020
	Молоко кипяченое	180	6,1	5,4	10,1	113,3	400/2012
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>400</b>	<b>6,41</b>	<b>4,33</b>	<b>42,47</b>	<b>299</b>	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,3	3,9	14,1	173,4	93/2012
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,18	9,7	46,6	ТН
<b>Итого за первый день</b>		<b>1795</b>	<b>46,48</b>	<b>44,65</b>	<b>243,47</b>	<b>1662,06</b>	

20,09

5,28

34,47

15,88

16,61

## I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400</b>	<b>10,8</b>	<b>13,55</b>	<b>44,05</b>	<b>357,05</b>	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	6,5	7,3	24,3	204	99/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Бутерброд с сыром	30/10	4,3	6,25	13,25	126,25	3/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>90,5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>680</b>	<b>21,26</b>	<b>18,49</b>	<b>87,06</b>	<b>584,45</b>	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом	180/20	3,07	3,92	10,37	89,45	57,107/2012
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	10	8	9,3	150	286/2012
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,5	6	21,9	140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>220</b>	<b>7,2</b>	<b>7,1</b>	<b>97,4</b>	<b>291</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	27,4	95	399/2012
	Сушка малинка	40	7,2	7,1	70	196	ТН
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>440</b>	<b>11,6</b>	<b>14,5</b>	<b>44,6</b>	<b>392,2</b>	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/10	8,8	12,1	17,2	247	245/1988
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
<b>Итого за второй день</b>		<b>1840</b>	<b>55,21</b>	<b>58,44</b>	<b>279,11</b>	<b>1715,20</b>	

19,84

5,03

32,47

16,17

21,79

## I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400</b>	<b>12,8</b>	<b>12,76</b>	<b>76,15</b>	<b>358,2</b>	
	Каша вязкая манная молочная	180	6,2	7,3	25	149,3	88/2004
	Какао с молоком	180	3,6	3,15	16,5	106,9	397/2012
	Бутерброд с повидлом	30/10	3	2,31	34,65	102	2/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>90,5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>680</b>	<b>20,12</b>	<b>16,46</b>	<b>133,93</b>	<b>616,79</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом	180/20	3,02	3,81	7,03	73,09	67,107/2012
	Рыба тушеная с овощами	80	9	4	40,4	84	144/2004
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,7	315/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	24,7	101,4	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з-2020
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>220</b>	<b>6,5</b>	<b>8,2</b>	<b>27,5</b>	<b>213,6</b>	
	Чай с молоком	180	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Печенье воровое	40	3,7	5,7	11,7	115	Тн
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>430</b>	<b>20,7</b>	<b>7</b>	<b>37,5</b>	<b>299,9</b>	
	Манник со сгущ.молоком	150	20,7	7	17,5	217,1	54-27м-2020
	Чай с сахаром	180	0	0	6,9	28,8	54-10гн-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
<b>Итого за третий день</b>		<b>1830</b>	<b>64,47</b>	<b>49,22</b>	<b>281,08</b>	<b>1578,99</b>	

19,90

5,03

34,27

11,87

16,66

1. III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>390</b>	<b>10,5</b>	<b>8,7</b>	<b>50,3</b>	<b>293,3</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,3	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	0	0	27,4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>680</b>	<b>19,95</b>	<b>17,66</b>	<b>86,86</b>	<b>585,97</b>	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом	180/20	3,28	4	12,93	99,07	76,107/2012
	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	295/2011
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,2	321/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
				0,18			
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>220</b>	<b>2,21</b>	<b>1,65</b>	<b>59,27</b>	<b>250</b>	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
	Кондитерское изделие (конфета)	40	1,6	1,4	40,6	171	ТН
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>405,00</b>	<b>7,82</b>	<b>6,32</b>	<b>46,2</b>	<b>243,1</b>	
	Каша вязкая рисовая молочная	180	5,3	6	21,3	124,6	
	Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,2	41	391,393/2012
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1795</b>	<b>40,48</b>	<b>34,33</b>	<b>270,03</b>	<b>1467,37</b>	

16,29

5,28

32,55

13,89

13,51

## I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400</b>	<b>10,49</b>	<b>16,11</b>	<b>45,7</b>	<b>376,15</b>	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	4,75	6,36	16,4	140,25	93/2004
	Какао с молоком	180	3,6	3,15	16,5	106,9	397/2012
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,6	12,8	129	1/2012
			0				
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>90,5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>635</b>	<b>19,83</b>	<b>17,92</b>	<b>93,49</b>	<b>681,59</b>	
	Суп-Уха	180	3,7	4,7	18,3	108,2	41/2004
	Котлета рубленая из мяса	50	7,54	7,89	7,87	132,5	305/2012
	Соус томатный	20	0,2	0,84	1,6	14,9	348/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,95	3,8	23,73	235,15	205,204/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,1</b>	<b>54</b>	
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>390</b>	<b>13,3</b>	<b>12,5</b>	<b>48,2</b>	<b>338</b>	
	Плов с мясом	180	10,9	12,2	27	233,7	258/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	77,5	ТН
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1625</b>	<b>47,97</b>	<b>51,33</b>	<b>206,49</b>	<b>1540,24</b>	

20,90

5,03

37,87

3,00

18,78

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400</b>	<b>10,5</b>	<b>8,7</b>	<b>50,3</b>	<b>293,3</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,3	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	0,3	14,7	77,5	Тгн
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	100	0	0	27,4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>680</b>	<b>19,83</b>	<b>20,61</b>	<b>89,7</b>	<b>606,29</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом	180/20	3,02	3,81	7,03	73,09	67,107/2012
	Тефтели мясные (2 вариант)	60/20	8,61	10,23	12,57	176,9	287,348/2012
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,5	6	21,9	140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,4	0,02	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>280</b>	<b>8,00</b>	<b>4,30</b>	<b>49,80</b>	<b>271,20</b>	
	Чай с молоком	180	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Плюшка сахарная	100	5,2	1,8	34	172,6	54-9в-2020
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>390</b>	<b>7,3</b>	<b>4,26</b>	<b>40</b>	<b>293,4</b>	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,3	3,9	14,10	173,4	93/2012
	Чай с сахаром	180	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	3	0,36	19,4	93,2	ТН
<b>Итого за шестой день.</b>		<b>1910</b>	<b>45,63</b>	<b>37,87</b>	<b>257,20</b>	<b>1559,19</b>	

16,29

5,28

33,68

15,07

16,30

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>425</b>	<b>7,92</b>	<b>8,16</b>	<b>55,1</b>	<b>326,6</b>	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,8	6,6	21,8	183,6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,2	41	391,393/2012
	Бутерброд с повидлом	30/10	2	1,54	23,1	102	2/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>90,5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>675</b>	<b>18,93</b>	<b>17,744</b>	<b>98,88</b>	<b>633,6</b>	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с мясом птицы	180/15	1,9	3,534	9,84	78,3	57,108/2012
	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	295/2011
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,7	209,7	315/2012
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,15	0,15	23,8	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>220</b>	<b>9,50</b>	<b>12,00</b>	<b>35,90</b>	<b>291,30</b>	
	Печенье весовое	40	5,5	8,5	17,5	172,5	Тн
	Какао с молоком	180	4	3,5	18,4	118,8	397/2012
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>430</b>	<b>21,31</b>	<b>7,25</b>	<b>49,27</b>	<b>350,1</b>	
	Манник со сгущ. молоком	150	20,7	7	17,5	217,1	54-27м-2020
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
	Плоды свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1850</b>	<b>62,01</b>	<b>49,95</b>	<b>245,15</b>	<b>1692,10</b>	

18,14

5,03

35,20

16,18

19,45



II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>410</b>	<b>12</b>	<b>14,95</b>	<b>50,65</b>	<b>404,05</b>	
	Каша вязкая манная молочная	180	5,1	6,4	23,1	189	91/2004
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,8	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	30/10	4,3	6,25	13,25	126,25	3/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>90,5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>690</b>	<b>21,77</b>	<b>16,594</b>	<b>91,41</b>	<b>605,78</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне с мясом	180/20	2,53	2,044	13,01	80,58	82,108/2012
	Тефтели рыбные	80	12,5	9,2	10	172,3	54-9р-2020 54-2гнн-2020
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,2	321/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0	27,5	112,7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>220</b>	<b>13,3</b>	<b>12,5</b>	<b>80,1</b>	<b>309,3</b>	
	Сушка мадютка	40	7,2	7,1	70	196	ТН
	Молоко кипяченое	180	6,1	5,4	10,1	113,3	400/2012
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>390,00</b>	<b>8,3</b>	<b>6,36</b>	<b>47,2</b>	<b>244,6</b>	
	Каша вязкая рисовая молочная	180	5,3	6	21,3	124,6	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,36	19,4	93,2	ТН
	Чай с сахаром	180	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1810,00</b>	<b>59,72</b>	<b>55,204</b>	<b>275,36</b>	<b>1654,23</b>	

22,45

5,03

33,65

17,18

13,59

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400,00</b>	<b>10,95</b>	<b>17,55</b>	<b>48,62</b>	<b>395,5</b>	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5,7	7,6	19,7	168,3	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>100</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>90,5</b>	
	Йогурт фруктовый	100	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>640</b>	<b>20,73</b>	<b>16,064</b>	<b>89,4</b>	<b>673,67</b>	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, с мясом птицы	180/15	4,55	3,804	12,31	101,32	81,108/2012
	Котлета рубленая из птицы	50	7,54	7,89	7,87	132,5	305/2012
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,35	348/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,95	3,8	23,73	235,15	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>190</b>	<b>3,7</b>	<b>5,7</b>	<b>39,1</b>	<b>210</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0	0	27,4	95	399/2012
	Печенье весовое	40	3,7	5,7	11,7	115	Тн
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 450</b>	<b>460</b>	<b>9,41</b>	<b>12,35</b>	<b>48,97</b>	<b>380</b>	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	140/10	8,8	12,1	17,2	247	245/1988
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1790,00</b>	<b>49,14</b>	<b>56,464</b>	<b>232,09</b>	<b>1749,67</b>	

21,97

5,03

37,43

11,67

21,11

## II, IV недели

Пример табл.	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	норма не менее 400	410	8,64	8,85	55,4	326,45	18,14
	Каша вязкая молочная "Дружба"	180	4,04	5,01	18	135,65	91/2004
	Чай с молоком	180	2,6	2,3	14,3	88,8	391,394/2012
	Бутерброд с повидлом	30/10	2	1,54	23,1	107	2/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	норма не менее 100	100	4,35	4,8	6	90,5	5,03
	Йогурт фруктовый	100	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	норма не менее 600	640	25,14	24,49	85,39	624,94	34,72
	Суп-Уха	180	3,7	4,7	18,3	108,2	41/2004
	Гуляш из мяса	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,5	6	21,9	140,3	186/2004
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	норма не менее 250	100	4	0	13,1	54	3,00
	Плоды свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
			4				
<b>УЖИН</b>	норма не менее 450	515	21,12	17,18	45	429,3	23,35
	Жаркое по-домашнему	180	18	16,8	15,4	286,1	153/2004 --
	Хлеб пшеничный	30	3	0,36	19,4	93,2	ТН
	Чай с лимоном	180/10/5	0,12	0,02	10,2	41	391,393/2012
<b>Итого за десятидневный период</b>		1765	63,25	55,32	204,89	1516,19	
<b>Итого за 10 дней</b>		18010,00	534,36	492,78	2494,87	16135,24	
<b>Среднее значение за период</b>		1801,00	53,44	49,28	249,49	1613,52	

Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб. рец. бл. и кул. изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Коровки Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

Сб. технол. нормат., рец. бл. и кул. изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Коровки Л.С., Под общей ред. профессора Первалова А.Я. Пермь - 2011

Л.Е. Курнешова Организация питания детей в дош. Обр. у-р (Рецептура из справочника МРССЭБН/ Центр "Школьная книга" г. Москва 2006.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора» в 2020 году.

Сб. рецептов блюд диетического питания, под ред. под общей ред. профессора Шарманова Т.Ш., 1988 год

