

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

Утверждаю

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



Перспективное десятидневное меню  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
МДОБУ «Медведевский детский сад 4 «Ромашка»  
(возраст 1,5-3 лет)

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>365</b>	<b>8.56</b>	<b>13.92</b>	<b>48.4</b>	<b>361.7</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	160	6.3	7.3	25.4	191.7	96/2004
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Бутерброд с маслом	20/5	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 450</b>	<b>550</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	150/15	4.77	6.48	16.4	182.07	39/2004
	Гуляш из отварного мяса	25/25	9	7.23	2.31	110.25	277/2012
	Рис отв.с м.сл.	110	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	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>210</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
	Чай с сах.	150	6.1	5.4	10.1	113.3	400/2012
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>340</b>	<b>6.41</b>	<b>4.33</b>	<b>42.47</b>	<b>299</b>	
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	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>1565</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
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>350</b>	<b>10.8</b>	<b>13.55</b>	<b>44.05</b>	<b>357.05</b>	
	Каша вязкая ячневая молочная	160	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	20/10	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 450</b>	<b>555</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	150/15	3.07	3.92	10.37	89.45	57,107/2012
	Тефтели мясные (1 вариант)	60	10	8	9.3	150	286/2012
	Макароньы отв.с маслом сливочным	120	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	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>100</b>	<b>7.2</b>	<b>7.1</b>	<b>97.4</b>	<b>291</b>	
	плоды свежие	100	0	0	27.4	95	399/2012
			7.2	7.1	70	196	ТН
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>370</b>	<b>11.6</b>	<b>14.5</b>	<b>44.6</b>	<b>392.2</b>	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/10	8.8	12.1	17.2	247	245/1988
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
<b>Итого за второй день</b>		<b>1475</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	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 50</b>	<b>370</b>	<b>12.8</b>	<b>12.76</b>	<b>76.15</b>	<b>358.2</b>	
	Каша вязкая манная молочная	160	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	20/10	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 450</b>	<b>555</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	150/15	3.02	3.81	7.03	73.09	67,107/2012
	Рыба тушеная с овощами	60	9	4	40.4	84	144/2004
	Пюре картофельное	120	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	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>200</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 весовое	20	3.7	5.7	11.7	115	Тгн
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>300</b>	<b>20.7</b>	<b>7</b>	<b>24.4</b>	<b>245.9</b>	
	Манник со сгущ.молоком	110/10	20.7	7	17.5	217.1	54-27м-2020
	Чай с сахаром	180	0	0	6.9	28.8	54-10гн-2020
<b>Итого за третий день</b>		<b>1525</b>	<b>64.47</b>	<b>49.22</b>	<b>267.98</b>	<b>1524.99</b>	

19.90

5.03

34.27

11.87

13.66

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		135-Злет	Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>340</b>	<b>10.5</b>	<b>8.7</b>	<b>50.3</b>	<b>293.3</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	160	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	20	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 450</b>	<b>565</b>	<b>20.75</b>	<b>20.18</b>	<b>91.46</b>	<b>631.57</b>	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом	150/15	3.28	4	12.93	99.07	76,107/2012
	Рулет с луком и яйцом	60	9.98	8.11	8.04	145	295/2011
	Гречка рассыпчатая	120	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	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
	Салат из свеклы отварной	30	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>170</b>	<b>2.21</b>	<b>1.65</b>	<b>59.27</b>	<b>250</b>	
	Напиток из плодов шиповника	150	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
	Кондитерское изделие (конфета)	20	1.6	1.4	40.6	171	ТГН
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>330.00</b>	<b>7.82</b>	<b>6.32</b>	<b>46.2</b>	<b>243.1</b>	
	Каша вязкая рисовая молочная	160	5.3	6	21.3	124.6	
	Чай с лимоном	150	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
	Хлеб пшеничный	20	2.4	0.3	14.7	77.5	ТН
<b>Итого за четвертый день</b>		<b>1505</b>	<b>41.28</b>	<b>36.85</b>	<b>274.63</b>	<b>1512.97</b>	

16.29

5.28

35.09

13.89

13.51

І, ІІІ неділя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>340</b>	<b>10.49</b>	<b>16.11</b>	<b>45.7</b>	<b>376.15</b>	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	160	4.75	6.36	16.4	140.25	93/2004
	Какао с молоком	160	3.6	3.15	16.5	106.9	397/2012
	Бутерброд с маслом	20/5	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 450</b>	<b>565</b>	<b>20.68</b>	<b>17.024</b>	<b>87.5</b>	<b>674.71</b>	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, с мясом	150/15	4.55	3.804	12.31	101.32	81,108/2012
	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	120	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	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.1</b>	<b>54</b>	
	Плоды свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>380</b>	<b>8.9</b>	<b>7.6</b>	<b>45.5</b>	<b>308.3</b>	
	Каша вязкая ячневая молочная	160	6.5	7.3	24.3	204	99/2004
	Чай с сахаром	180	0	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	20	2.4	0.3	14.7	77.5	ТН
	яйцо кур. Отв.	20					
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1585</b>	<b>44.42</b>	<b>45.534</b>	<b>197.8</b>	<b>1503.66</b>	

20.90

5.03

37.48

3.00

17.13

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>340</b>	<b>10.5</b>	<b>8.7</b>	<b>50.3</b>	<b>293.3</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	160	5.3	6	21.3	124.6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	2.4	14.3	91.2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20-Мая	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 450</b>	<b>550</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	150/15	3.02	3.81	7.03	73.09	67,107/2012
	Тефтели мясные (2 вариант)	50/20	8.61	10.23	12.57	176.9	287,348/2012
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	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	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>210</b>	<b>8.00</b>	<b>4.30</b>	<b>49.80</b>	<b>271.20</b>	
	Чай с молоком	150	2.8	2.5	15.8	98.6	391,394/2012
	Плюшка сахарная	60	5.2	1.8	34	172.6	54-9В-2020
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>370</b>	<b>7.3</b>	<b>4.26</b>	<b>40</b>	<b>293.4</b>	
	Суп молочный с крупой	160	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	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		1,5-3 лет	Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>350</b>	<b>7.92</b>	<b>8.16</b>	<b>55.1</b>	<b>326.6</b>	
	Каша вязкая ячневая молочная	160	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	20/10	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 450</b>	<b>535</b>	<b>16.43</b>	<b>19.894</b>	<b>82.98</b>	<b>576.2</b>	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с мясом птицы	150/15	1.9	3.534	9.84	78.3	57,108/2012
	Рулет с луком и яйцом	60	9.98	8.11	8.04	145	295/2011
	Рис отварной	120	3.6	5.4	36.7	209.7	315/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.15	0.15	23.8	97.6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
	Салат из свеклы отварной	30	0.8	2.7	4.6	45.6	54-13з-2020
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>200</b>	<b>9.50</b>	<b>12.00</b>	<b>35.90</b>	<b>291.30</b>	
	сушка Малютка	20	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 400</b>	<b>300</b>	<b>21.31</b>	<b>7.25</b>	<b>36.17</b>	<b>296.1</b>	
	Макаронны отв. с м.сл./яйцо отв.	120/20	20.7	7	17.5	217.1	54-27м-2020
	Напиток из плодов шиповника	160	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1485</b>	<b>59.51</b>	<b>52.10</b>	<b>216.15</b>	<b>1580.70</b>	

18.14

5.03

32.01

16.18

16.45

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>350</b>	<b>12</b>	<b>14.95</b>	<b>50.65</b>	<b>404.05</b>	
	Каша вязкая манная молочная	160	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	20/10	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 450</b>	<b>575</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	160/15	2.53	2.044	13.01	80.58	82,108/2012
	Тефтели рыбные	60	12.5	9.2	10	172.3	54-9р-2020/ 54-
	Пюре картофельное	120	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	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.1</b>	<b>54</b>	
	Фрукты свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>370.00</b>	<b>8.3</b>	<b>6.36</b>	<b>47.2</b>	<b>244.6</b>	
	Каша вязкая рисовая молочная	160	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>1595.00</b>	<b>46.42</b>	<b>42.704</b>	<b>208.36</b>	<b>1398.93</b>	

22.45

5.03

33.65

3.00

13.59

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		15-3 лет	Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>365.00</b>	<b>10.95</b>	<b>17.55</b>	<b>48.62</b>	<b>395.5</b>	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	160	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	20/5	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 450</b>	<b>585</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	160/15	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	20	0.34	1.26	2.4	22.35	348/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	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	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>170</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	20	3.7	5.7	11.7	115	Ттн
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>300</b>	<b>9.41</b>	<b>12.35</b>	<b>48.97</b>	<b>380</b>	
	Рисовая запеканка с творогом, со сгущенным молоком	110/10	8.8	12.1	17.2	247	245/1988
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	18.67	79	398/2012
					13.1	54	368/2012
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1520.00</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 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1,5-3 лет	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 350</b>	<b>370</b>	<b>8.64</b>	<b>8.85</b>	<b>55.4</b>	<b>326.45</b>	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	160	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	20/10	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 450</b>	<b>535</b>	<b>26.21</b>	<b>26.27</b>	<b>83.49</b>	<b>698.81</b>	
	Суп "Волна" на курином бульоне, с мясом птицы	150/15	4.77	6.48	16.4	182.07	39/2004
	Гуляш из мяса	60	13.5	13.1	3.2	185.6	54-2м-2020
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	4.5	6	21.9	140.3	186/2004
	Компот из свежих плодов	150	0.14	0.14	21.49	87.84	372/2012
	Хлеб ржаной	40	3.3	0.55	20.5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 200</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>13.1</b>	<b>54</b>	
	Фрукты свежие	200	0	0	13.1	54	368/2012
			4				
<b>УЖИН</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>340</b>	<b>21.12</b>	<b>17.18</b>	<b>45</b>	<b>420.3</b>	
	Жаркое по-домашнему	160	18	16.8	15.4	286.1	153/2004
	Хлеб пшеничный	20	3	0.36	19.4	93.2	ТН
	Чай с лимоном	160	0.12	0.02	10.2	41	391,393/2012
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1545</b>	<b>64.32</b>	<b>57.1</b>	<b>202.99</b>	<b>1590.06</b>	
	<b>Итого за 10 дней</b>	<b>15710.00</b>	<b>534.36</b>	<b>492.78</b>	<b>2494.87</b>	<b>16135.24</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>	<b>1571.00</b>	<b>53.44</b>	<b>49.28</b>	<b>249.49</b>	<b>1613.52</b>	

18.14

5.03

38.82

3.00

23.35

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.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

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

Л.Е. Курнешова Организация питания детей в дош. Обр. учр.(Рецептура из справочника МФССЭБН/ 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