

Утверждаю  
Заведующий МДОБУ  
"Сурокский детский сад "Солнышко"  
Бюджетное учреждение  
образования "Сурокский детский сад  
"Солнышко"  
Е. А. Борисова  
dat. 11.



**Примерное перспективное меню  
Муниципального дошкольного образовательного  
бюджетного учреждения "Сурокский детский сад  
"Солнышко"**

**для детей в возрасте от 1 года до 3 лет и с 3 лет до 7 лет  
с длительностью пребывания детей - 10,5 часов**

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

## I неделя и III неделя

### Понедельник (1 - 3 неделя)

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<i>День 1</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>5,00</b>	<b>6,72</b>	<b>11,62</b>	<b>15,80</b>	<b>41,44</b>	<b>52,19</b>	<b>290,11</b>	<b>379,00</b>	
Каша жидкая пшеничная на сгущенном молоке	150/5	180/5	3,30	4,40	6,90	9,20	19,10	25,40	156,00	208,00	311
Чай с сахаром	170	180	0,17	0,18	0,00	0,00	13,20	14,00	49,11	52,00	685
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	119,00	1
<b>Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,90</b>	<b>21,22</b>	<b>66,00</b>	<b>88,00</b>	
Сок яблочный	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,0	88,0	707
<b>Обед</b>	<b>480</b>	<b>600</b>	<b>14,58</b>	<b>19,86</b>	<b>13,56</b>	<b>17,83</b>	<b>64,18</b>	<b>85,10</b>	<b>477,33</b>	<b>641,98</b>	
Суп картофельный с бобовыми, с говядиной тушеной	135/15	160/20	5,88	7,34	5,59	7,00	12,04	14,27	120,18	146,88	139
Тефтели (2 вариант)	50	70	4,80	6,72	4,25	5,95	4,25	5,95	120,00	168,00	462
Картофельное пюре	110	130	2,25	2,86	3,52	4,48	14,99	19,08	100,65	128,10	520
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,00	0,00	24,00	28,00	93,00	112,00	639
Хлеб ржаной	20	40	1,20	2,40	0,20	0,40	8,90	17,80	43,50	87,00	TH
<b>Полдник</b>	<b>330</b>	<b>410</b>	<b>10,62</b>	<b>12,04</b>	<b>6,54</b>	<b>8,12</b>	<b>42,22</b>	<b>49,48</b>	<b>208,2</b>	<b>244,2</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,20	5,60	4,74	6,32	14,82	19,76	85,00	113,00	160
Чай с лимоном	150	180	0,22	0,24	0,00	0,00	10,00	12,32	41,00	49,00	686
Хлеб пшеничный	30	30	6,20	6,20	1,80	1,80	17,40	17,40	82,20	82,20	TH
<b>Итого за 1 день</b>	<b>1310</b>	<b>1610</b>	<b>30,95</b>	<b>40,12</b>	<b>31,72</b>	<b>41,75</b>	<b>163,74</b>	<b>207,99</b>	<b>1041,64</b>	<b>1353,18</b>	

### Вторник (1 - 3 неделя)

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 2	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>10,27</b>	<b>11,81</b>	<b>13,54</b>	<b>15,76</b>	<b>39,88</b>	<b>46,34</b>	<b>321,00</b>	<b>375,00</b>	
Каша жидкая манная с маслом	145/5	180/5	2,77	3,44	3,76	4,67	18,72	23,22	115,00	145,00	311
Какао с молоком	170	180	3,47	3,67	3,01	3,19	14,90	15,82	101,00	107,00	693
Бутерброд с сыром	20/10	20/15	4,03	4,70	6,77	7,90	6,26	7,30	105,00	123,00	3
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>2,50</b>	<b>11,00</b>	<b>11,00</b>	<b>78,00</b>	<b>78,00</b>	
Фрукты свежие (Яблоко)	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	651
<b>Обед</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>16,19</b>	<b>20,81</b>	<b>14,88</b>	<b>19,13</b>	<b>70,80</b>	<b>86,76</b>	<b>486,42</b>	<b>609,85</b>	
Щи из свежей капусты и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130 /15	152/20	3,94	5,02	3,35	4,13	5,32	6,24	68,76	83,90	124
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Плов из птицы	120	150	9,60	11,40	7,80	9,75	21,72	27,15	198,00	248,00	492
Салат из свеклы	40	50	0,57	0,71	2,43	3,05	3,34	4,18	37,56	46,95	33*****
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб ржаной	30	40	1,80	3,30	0,30	0,60	13,40	16,70	65,10	87,00	TH
<b>Полдник</b>	<b>205</b>	<b>260</b>	<b>3,43</b>	<b>4,99</b>	<b>6,06</b>	<b>8,75</b>	<b>39,81</b>	<b>53,62</b>	<b>209,83</b>	<b>309,20</b>	
Запеканка рисовая с творогом	50	70	3,00	4,20	5,64	7,90	18,14	25,39	121,43	190,00	315
и со сгущенным молоком	5	10	0,35	0,70	0,42	0,85	2,77	5,55	16,40	32,80	6*****
Напиток лимонный	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,15	21,78	69,80	83,70	699
<b>Итого за 2 день</b>	<b>1145</b>	<b>1360</b>	<b>32,69</b>	<b>40,41</b>	<b>36,98</b>	<b>46,14</b>	<b>161,49</b>	<b>197,72</b>	<b>1095,25</b>	<b>1372,05</b>	

**Среда (1 - 3 неделя)**

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<i>День 3</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>445</b>	<b>4,67</b>	<b>6,46</b>	<b>6,54</b>	<b>9,34</b>	<b>45,15</b>	<b>61,55</b>	<b>253,91</b>	<b>361,78</b>	
Каша жидкая «Дружба» с маслом	150	200	3,70	4,93	4,40	5,87	17,95	23,93	126,8	169,0	311
Чай с сахаром	170	200	0,17	0,18	0,00	0,00	13,20	14,00	49,11	57,78	685
Бутерброд с повидлом	25/5	40/5	0,80	1,35	2,14	3,47	14,00	23,62	78,00	135,00	3
<b>Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>4,50</b>	<b>5,10</b>	<b>3,75</b>	<b>4,25</b>	<b>6,30</b>	<b>7,14</b>	<b>76,66</b>	<b>86,88</b>	
Кисломолочный напиток ( Ряженка)	150	170	4,50	5,10	3,75	4,25	6,30	7,14	76,66	86,88	251*
<b>Обед</b>	<b>490</b>	<b>600</b>	<b>16,69</b>	<b>21,79</b>	<b>14,09</b>	<b>17,66</b>	<b>264,48</b>	<b>88,69</b>	<b>488,29</b>	<b>601,00</b>	
Борщ с капустой и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130/15	152/20	3,94	5,02	3,81	4,68	6,93	8,12	78,12	94,85	110
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Фрикадельки рыбные	50	70	6,70	8,41	2,27	2,85	5,80	7,28	72,77	91,25	517
Макаронные изделия отварные с маслом	110	130	3,74	4,41	6,71	7,93	26,18	30,94	179	212	332
Компот из сушеных фруктов (изюм и чернослив)	150	180	0,38	0,45	0,00	0,00	212,00	25,38	83,30	99,90	638
Хлеб ржаной	30	40	1,80	3,30	0,30	0,60	13,40	16,70	65,10	87,00	ТН
<b>Полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>5,19</b>	<b>3,22</b>	<b>4,51</b>	<b>41,61</b>	<b>54,68</b>	<b>209,00</b>	<b>278,50</b>	
Крендель сахарный	50	70	3,45	4,83	3,22	4,51	23,91	33,48	138,50	193,90	555****
Напиток из шиповника	150	180	0,30	0,36	0,00	0,00	17,70	21,20	70,50	84,60	705
<b>Итого за 3 день</b>	<b>1190</b>	<b>1465</b>	<b>29,61</b>	<b>38,54</b>	<b>27,60</b>	<b>35,76</b>	<b>357,54</b>	<b>212,06</b>	<b>1027,86</b>	<b>1328,16</b>	

**Четверг (1 - 3 неделя)**

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<i>День 4</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>415</b>	<b>4,07</b>	<b>5,09</b>	<b>7,78</b>	<b>10,15</b>	<b>44,90</b>	<b>54,49</b>	<b>263,00</b>	<b>326,11</b>	
Каша жидкая рисовая с маслом	150/5	180	2,32	2,69	3,06	3,55	24,13	28,02	132,00	153,00	311
Чай с лимоном	170	200	0,22	0,26	0,00	0,00	11,63	13,68	46,00	54,11	685
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	119,00	1
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>160</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>1,92</b>	<b>3,07</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>60,00</b>	<b>96,00</b>	
Кисломолочный напиток (Йогурт)	100	160	2,50	4,00	1,92	3,07	3,75	6,00	60,0	96,0	67*****
<b>Обед</b>	<b>505</b>	<b>625</b>	<b>17,18</b>	<b>24,11</b>	<b>15,89</b>	<b>21,24</b>	<b>62,93</b>	<b>77,22</b>	<b>461,90</b>	<b>598,00</b>	
Суп лапша домашняя на бульоне с протертой курицей	150 /15	180 /20	4,58	5,50	4,62	5,54	8,64	10,37	95,00	114,00	148
Биточки паровые	50	75	7,35	11,02	5,45	8,20	4,05	6,10	96,00	144,00	466
Капуста тушёная	110	130	3,00	3,75	5,52	6,90	12,84	16,05	112,80	141,00	214
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,00	0,00	24,00	28,00	93,00	112,00	639
Хлеб ржаной	30	40	1,80	3,30	0,30	0,60	13,40	16,70	65,10	87,00	TH
<b>Полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>2,87</b>	<b>3,99</b>	<b>3,86</b>	<b>5,4</b>	<b>40,4</b>	<b>52,78</b>	<b>175,79</b>	<b>231,7</b>	
Манник со сгущенным молоком	50	70	2,79	3,90	3,86	5,40	21,50	30,10	103,79	145,30	274*
Напиток апельсиновый	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,90	22,68	72,00	86,40	699
<b>Итого за 4 день</b>	<b>1155</b>	<b>1450</b>	<b>26,62</b>	<b>37,19</b>	<b>29,45</b>	<b>39,86</b>	<b>151,98</b>	<b>190,49</b>	<b>960,69</b>	<b>1251,81</b>	

**Пятница (1 - 3 неделя)**

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 5	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>430</b>	<b>11,58</b>	<b>13,34</b>	<b>13,37</b>	<b>16,24</b>	<b>37,25</b>	<b>47,81</b>	<b>295,71</b>	<b>362,90</b>	
Каша вязкая «Геркулес» с маслом	130	180	3,52	4,87	6,54	9,05	22,89	31,69	144,00	199,30	302
Какао с молоком	160	180	3,26	3,67	2,83	3,19	14,06	15,82	95,11	107,00	693
Яйцо варёное	40	40	4,80	4,80	4,00	4,00	0,30	0,30	56,60	56,60	337
Хлеб пшеничный	20	30	4,13	6,20	1,20	1,80	11,60	17,40	54,80	82,20	ТН
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,70</b>	<b>4,05</b>	<b>1,00</b>	<b>1,50</b>	<b>12,20</b>	<b>18,30</b>	<b>69,00</b>	<b>103,50</b>	
Кисломолочный напиток (Снежок)	100	150	2,70	4,05	1,00	1,50	12,20	18,30	69,00	103,50	251*
<b>Обед</b>	<b>480</b>	<b>613</b>	<b>18,19</b>	<b>24,36</b>	<b>22,37</b>	<b>30,39</b>	<b>65,48</b>	<b>80,66</b>	<b>541,35</b>	<b>699,95</b>	
Рассольник "Ленинградский" на бульоне с протертой курицей	130 /15	152 /20	4,46	5,62	3,45	4,26	10,57	12,37	93,20	112,48	132
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Картофельное пюре	110	130	2,25	2,86	3,52	4,48	14,99	19,08	100,65	128,10	520
Котлета "Полтавская "	50	70	10,00	14,00	14,20	19,80	4,00	5,60	187,00	261,00	467
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб ржаной	20	25	1,20	1,50	0,20	0,25	8,90	11,12	43,50	54,37	ТН
<b>Полдник</b>	<b>280</b>	<b>340</b>	<b>3,82</b>	<b>4,50</b>	<b>6,71</b>	<b>7,93</b>	<b>44,33</b>	<b>52,72</b>	<b>248,80</b>	<b>295,70</b>	
Макаронные изделия отварные	110	130	3,74	4,41	6,71	7,93	26,18	30,94	179	212	332,00
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	11,66	14,00	43,33	52,00	685
Хлеб пшеничный	20	30	4,13	6,20	1,20	1,80	11,60	17,40	54,80	82,20	ТН
<b>Итого за 5 день</b>	<b>1210</b>	<b>1533</b>	<b>36,29</b>	<b>46,25</b>	<b>43,45</b>	<b>56,06</b>	<b>159,26</b>	<b>199,49</b>	<b>1154,86</b>	<b>1462,05</b>	

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### II неделя и IV неделя

Понедельник (2 - 4 неделя)											
Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
День 6	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>430</b>	<b>4,57</b>	<b>5,78</b>	<b>8,61</b>	<b>11,27</b>	<b>41,69</b>	<b>51,56</b>	<b>255,11</b>	<b>355,77</b>	
Каша жидкая манная на сгущенном молоке	150/5	180/5	2,87	3,44	3,89	4,67	19,35	23,22	121,00	145,00	311
Чай с сахаром	170	200	0,17	0,20	0,00	0,00	13,20	15,55	49,11	57,77	685
Бутерброд с маслом	20/5	40/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	153,00	1
<b>Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>15,90</b>	<b>21,22</b>	<b>66,00</b>	<b>88,00</b>	
Сок яблочный	150	200	0,75	1,50	0,00	0,00	15,90	21,22	66,0	88,0	707
<b>Обед</b>	<b>530</b>	<b>650</b>	<b>13,42</b>	<b>17,78</b>	<b>16,69</b>	<b>19,24</b>	<b>66,74</b>	<b>83,76</b>	<b>462,00</b>	<b>590,38</b>	
Суп с рыбными консервами	135/15	160/20	3,41	4,40	7,10	6,54	8,91	10,56	104,90	129,08	138
Сарделька паровая	50	70	4,80	6,72	4,25	5,92	4,25	5,92	75,50	106,00	463
Картофельное пюре	110	130	2,25	2,86	3,52	4,48	14,99	19,08	100,65	128,10	520
Овощи отварные (морковь)	40	50	0,56	0,70	1,52	1,90	3,04	3,80	28,80	36,00	523
Компот из сушеных фруктов (изюм и курага)	150	180	0,60	0,70	0,00	0,00	22,15	26,60	87,05	104,20	638
Хлеб ржаной	30	40	1,80	2,40	0,30	0,40	13,40	17,80	65,10	87,00	TH
<b>Полдник</b>	<b>330</b>	<b>410</b>	<b>9,12</b>	<b>10,54</b>	<b>6,09</b>	<b>7,67</b>	<b>37,87</b>	<b>45,13</b>	<b>208,20</b>	<b>244,20</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,20	5,60	4,74	6,32	14,82	19,76	85,00	113,00	160
Чай с лимоном	150	180	0,22	0,24	0,00	0,00	10,00	12,32	41,00	49,00	686
Хлеб пшеничный	30	30	4,70	4,70	1,35	1,35	13,05	13,05	82,20	82,20	TH
<b>Итого за 6 день</b>	<b>1360</b>	<b>1670</b>	<b>27,86</b>	<b>35,60</b>	<b>31,39</b>	<b>38,18</b>	<b>162,20</b>	<b>201,67</b>	<b>991,31</b>	<b>1278,35</b>	

**Вторник (2 - 4 неделя)**

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				
<i>День 7</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>425</b>	<b>6,57</b>	<b>7,82</b>	<b>9,83</b>	<b>11,66</b>	<b>42,02</b>	<b>50,72</b>	<b>265,86</b>	<b>340,40</b>	
Каша жидкая рисовая с маслом	150/5	180/10	2,32	2,86	3,06	3,76	24,13	29,74	132,00	163,29	311
Чай с лимоном	170	200	0,22	0,26	0,00	0,00	11,63	13,68	46,00	54,11	685
Бутерброд с сыром	20/5	20/15	4,03	4,70	6,77	7,90	6,26	7,30	87,86	123,00	3
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>2,80</b>	<b>2,50</b>	<b>2,50</b>	<b>11,00</b>	<b>11,00</b>	<b>78,00</b>	<b>78,00</b>	
Плоды свежие (Яблоко)	100	100	2,80	2,80	2,50	2,50	11,00	11,00	78,00	78,00	651
<b>Обед</b>	<b>505</b>	<b>610</b>	<b>16,75</b>	<b>21,98</b>	<b>17,69</b>	<b>22,13</b>	<b>65,13</b>	<b>75,91</b>	<b>482,60</b>	<b>612,40</b>	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	180/20	1,20	1,44	1,44	1,73	8,88	10,65	54,00	64,80	137
Кнелли из курицы (паровые)	50	70	11,40	15,96	6,65	9,31	3,35	4,69	119,00	167,00	505
Рагу из овощей	110	130	2,20	2,60	9,30	10,79	12,65	14,95	137,50	187,50	224
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб ржаной	30	30	1,80	1,80	0,30	0,30	13,40	13,40	65,10	65,10	ТН
<b>Полдник</b>	<b>210</b>	<b>260</b>	<b>8,75</b>	<b>11,38</b>	<b>4,75</b>	<b>10,16</b>	<b>21,98</b>	<b>29,14</b>	<b>190,72</b>	<b>251,63</b>	
Запеканка из творога	55	70	8,25	10,50	4,32	9,31	7,54	9,59	130,99	166,83	366
со сгущенным молоком	5	10	0,35	0,70	0,43	0,85	2,78	5,55	16,40	32,80	6*****
Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	11,66	14,00	43,33	52,00	685
<b>Итого за 7 день</b>	<b>1165</b>	<b>1395</b>	<b>34,87</b>	<b>43,98</b>	<b>34,77</b>	<b>46,45</b>	<b>140,13</b>	<b>166,77</b>	<b>1017,18</b>	<b>1282,43</b>	

**Среда (2 - 4 неделя)**

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
День 8	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>405</b>	<b>6,31</b>	<b>7,53</b>	<b>8,35</b>	<b>10,04</b>	<b>51,50</b>	<b>61,19</b>	<b>305,80</b>	<b>363,56</b>	
Каша ясидкая «Дружба» с маслом	150/5	180/10	3,70	4,56	4,40	5,42	17,95	22,12	126,8	156,3	311
Чай с молоком	170	180	1,81	1,92	1,81	1,92	19,55	20,70	101,00	104,00	685
Бутерброд с повидлом	20/5	30/5	0,80	1,05	2,14	2,70	14,00	18,37	78,00	103,25	3
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>160</b>	<b>2,50</b>	<b>4,00</b>	<b>1,92</b>	<b>3,07</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>60,00</b>	<b>96,00</b>	
Кисломолочный напиток (Йогурт)	100	160	2,50	4,00	1,92	3,07	3,75	6,00	60,0	96,0	67*****
<b>Обед</b>	<b>480</b>	<b>600</b>	<b>14,26</b>	<b>22,30</b>	<b>20,82</b>	<b>19,16</b>	<b>71,18</b>	<b>87,93</b>	<b>523,62</b>	<b>614,25</b>	
Борщ с капустой и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130/15	152/20	3,94	5,02	3,81	4,68	6,93	8,12	78,12	94,85	110
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Гедтели из говядины с рисом	50	0	4,80	0,00	9,10	0,00	5,00	0,00	120,00	0,00	463
Гуляш из говядины	0	70	0,00	9,73	0,00	4,55	0,00	2,80	0,00	92,40	437
Макаронные изделия отварные	110	130	3,74	4,41	6,71	7,93	26,18	30,94	179	212	332
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,45	0,54	0,00	0,00	24,00	28,00	93,00	112,00	639
Хлеб ржаной	20	40	1,20	2,40	0,20	0,40	8,90	17,80	43,50	87,00	TH
<b>Полдник</b>	<b>200</b>	<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>4,89</b>	<b>3,22</b>	<b>4,19</b>	<b>41,61</b>	<b>52,86</b>	<b>209</b>	<b>267</b>	
Крендель сахарный	50	65	3,45	4,52	3,22	4,19	23,91	31,08	138,50	180,05	555*****
Напиток из шиповника	150	185	0,30	0,37	0,00	0,00	17,70	21,78	70,50	86,95	705
<b>Итого за 8 день</b>	<b>1130</b>	<b>1415</b>	<b>26,82</b>	<b>38,72</b>	<b>34,31</b>	<b>36,46</b>	<b>168,04</b>	<b>207,98</b>	<b>1098,42</b>	<b>1340,81</b>	

**Четверг (2 - 4 неделя)**

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
День 9	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>9,65</b>	<b>11,39</b>	<b>10,43</b>	<b>13,03</b>	<b>44,29</b>	<b>52,91</b>	<b>315,00</b>	<b>380,80</b>	
Каша вязкая ячневая с маслом	150/5	180/5	4,65	5,58	2,70	3,24	20,25	24,30	129,00	154,80	311
Какао с молоком	170	180	3,47	3,67	3,01	3,19	14,90	15,82	101,00	107,00	693
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,53	2,14	4,72	6,60	9,14	12,79	85,00	119,00	1
<b>Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>170</b>	<b>4,50</b>	<b>5,10</b>	<b>3,75</b>	<b>4,25</b>	<b>6,30</b>	<b>7,14</b>	<b>76,66</b>	<b>86,88</b>	
Кисломолочный напиток (Ряженка)	150	170	4,50	5,10	3,75	4,25	6,30	7,14	76,66	86,88	251*
<b>Обед</b>	<b>485</b>	<b>600</b>	<b>18,48</b>	<b>25,92</b>	<b>25,13</b>	<b>31,63</b>	<b>61,15</b>	<b>78,56</b>	<b>539,11</b>	<b>707,93</b>	
Щи из свежей капусты и картофелем, на бульоне с протертой курицей	130 /15	152/20	3,94	5,02	3,35	4,13	5,32	6,24	68,76	83,90	124
со сметаной	5	8	0,13	0,20	1,00	1,60	0,17	0,27	10,00	16,00	6
Котлета "Полтавская"	50	70	10,00	14,00	14,20	19,80	4,00	5,60	187,00	261,00	467
Рис отварной с маслом	110	130	2,80	3,29	4,12	4,84	28,12	33,02	160,80	188,73	297
Соус томатный	10	10	0,26	0,26	0,96	0,96	0,94	0,94	14,00	14,00	587
Сок яблочный	150	180	0,75	1,35	0,00	0,00	15,90	19,09	66,0	79,2	707
Хлеб ржаной	15	30	0,60	1,80	1,50	0,30	6,70	13,40	32,55	65,10	ТН
<b>Полдник</b>	<b>205</b>	<b>260</b>	<b>2,8</b>	<b>4,11</b>	<b>4,47</b>	<b>6,51</b>	<b>35,36</b>	<b>47,38</b>	<b>188,90</b>	<b>259,90</b>	
Запеканка манная с изюмом	50	70	2,37	3,32	4,04	5,66	13,68	19,15	100,50	140,70	313
со сгущенным молоком	5	10	0,35	0,70	0,43	0,85	2,78	5,55	16,40	32,80	6*****
Напиток апельсиновый	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,90	22,68	72,00	86,40	699
<b>Итого за 9 день</b>	<b>1190</b>	<b>1430</b>	<b>35,43</b>	<b>46,52</b>	<b>43,78</b>	<b>55,42</b>	<b>147,10</b>	<b>185,99</b>	<b>1119,67</b>	<b>1435,51</b>	

**Пятница (2 - 4 неделя)**

Приём пищи/наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
День 10	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>8,26</b>	<b>12,23</b>	<b>9,38</b>	<b>14,43</b>	<b>39,18</b>	<b>51,22</b>	<b>264,56</b>	<b>364,58</b>	
Каша вязкая кукурузная с маслом	145	200	4,06	5,60	2,61	3,60	19,72	27,20	124,70	172,00	302
Чай с сахаром	180	180	0,17	0,18	0,00	0,00	13,20	14,00	52,00	52,00	685
Бутерброд с сыром	20/5	25/15	4,03	6,45	6,77	10,83	6,26	10,02	87,86	140,58	3
<b>Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,70</b>	<b>4,05</b>	<b>1,00</b>	<b>1,50</b>	<b>12,20</b>	<b>18,30</b>	<b>69,00</b>	<b>103,50</b>	
Кисломолочный напиток (Снежок)	100	150	2,70	4,05	1,00	1,50	12,20	18,30	69,00	103,50	251*
<b>Обед</b>	<b>480</b>	<b>640</b>	<b>13,26</b>	<b>21,14</b>	<b>11,93</b>	<b>16,4</b>	<b>73,41</b>	<b>109,75</b>	<b>441,56</b>	<b>626,75</b>	
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	150	200	1,74	2,32	1,50	2,00	12,60	16,80	72,00	96,00	140
Плов из птицы	120	150	9,60	11,40	7,80	9,75	21,72	27,15	181,50	214,00	492
Салат из свеклы	40	50	0,57	0,71	2,43	3,05	3,34	4,18	37,56	46,95	33*****
Компот из свежих плодов яблок	150	180	0,15	0,18	0,00	0,00	26,85	32,22	107,00	128,00	631
Хлеб пшеничный	0	20	0,00	4,13	0,00	1,20	0,00	11,60	0,00	54,80	ТН
Хлеб ржаной	20	40	1,20	2,40	0,20	0,40	8,90	17,80	43,50	87,00	ТН
<b>Полдник</b>	<b>265</b>	<b>330</b>	<b>12,93</b>	<b>15,56</b>	<b>6,83</b>	<b>8,53</b>	<b>42,41</b>	<b>49,84</b>	<b>255,9</b>	<b>327</b>	
Голубцы ленивые	100	130	8,72	11,34	5,63	7,33	12,66	16,46	145	188,5	298**
Напиток лимонный	150	180	0,08	0,09	0,00	0,00	18,15	21,78	69,80	83,70	699
Хлеб пшеничный	15	20	4,13	4,13	1,20	1,20	11,60	11,60	41,10	54,80	ТН
<b>Итого за 10 день</b>	<b>1195</b>	<b>1470</b>	<b>37,15</b>	<b>52,98</b>	<b>29,14</b>	<b>40,86</b>	<b>167,20</b>	<b>229,11</b>	<b>1031,02</b>	<b>1421,83</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>318,27</b>	<b>420,31</b>	<b>342,59</b>	<b>436,94</b>	<b>1778,68</b>	<b>1999,27</b>	<b>10537,90</b>	<b>13526,18</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>31,83</b>	<b>42,03</b>	<b>34,26</b>	<b>43,69</b>	<b>177,87</b>	<b>199,93</b>	<b>1053,79</b>	<b>1352,62</b>	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общественных школах, изд. «Хлебпроинформ», М., под редакцией В.Т. Лапшина 2004 год.

\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Москва 2012 г

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 г.

\*\*\*\*Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2013 г

\*\*\*\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - М.: ДеЛи,2010, с101

\*\*\*\*\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, под общей ред. Проф. А.Я Перевалова, составители Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. и др., 7-е издание с дополнениями, 2013 г, Уральский региональный центр питания, 2013 г.