

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
"Знаменский детский сад "Василёк"

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МДОБУ "Знаменский  
детский сад "Василёк"



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОБУ "ЗНАМЕНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "ВАСИЛЁК""

Для детей в возрасте с 1,6 до 3 лет, с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>		1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба" вязкая на молоке	150/160	4,6 4,9	5,8 6,2	20,7 22,2	150,7 160,8	168/2010М
	Бутерброд с маслом	20/4 30/10	1,1 1,8	9 14,4	6,8 10,9	115 184	1/2004Л
	Чай с сахаром	180/200	0,18 0,2	0 0	5,7 6,4	23,7 26,4	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма не менее 350/400</b>	<b>354/400</b>	<b>5,88 6,9</b>	<b>14,8 20,6</b>	<b>33,2 39,5</b>	<b>289,4 371,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Иммунолакт	130/150	3,25 3,75	3,64 4,2	5,07 5,85	67,6 78	401/2012
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>норма не менее 100/100</b>	<b>130/150</b>	<b>3,25 3,75</b>	<b>3,64 4,2</b>	<b>5,07 5,85</b>	<b>67,6 78</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом, со сметаной	150/180	7,5 9,0	3,9 4,7	8,0 9,5	96,0 115,2	139/2004Л
	Гуляш из мяса	50/70	7,5 12	5,9 9,5	1,9 3,1	104,2 145,8	277/2011М
	Макаронные изделия отварные	120/130	4,4 4,78	3,6 3,91	21,2 22,92	134,8 146	204/2011М
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45 0,6	0 0	23,6 31,4	93 124	639/2004Л
	Хлеб ржаной	20/40	1,7 3,4	0,6 1,3	8,5 17	51,8 103,6	ТН
<b>Итого за обед</b>	<b>норма не менее 450/600</b>	<b>490/620</b>	<b>21,55 29,78</b>	<b>14 19,41</b>	<b>63,2 83,92</b>	<b>479,8 634,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Суп -пюре из разных овощей	150/180	2,1 2,5	3,5 4,2	7,7 9,2	70,8 85	168/2004Л
	Компот из свежих плодов (из яблок)	150/180	0,12 0,14	0,12 0,14	17,9 21,5	73,2 87,8	631/2004Л
	Гренки	15/25	1,1 1,75	2,9 4,75	7,5 12,5	60 100	551/2004Л
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма не менее 200/250</b>	<b>315/385</b>	<b>3,32 4,39</b>	<b>6,52 9,09</b>	<b>33,1 43,2</b>	<b>204 272,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34 44,82</b>	<b>38,96 53,3</b>	<b>134,57 172,47</b>	<b>1040,8 1356,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> <b>День 2</b>		<i>1,6-3/3-7</i> <i>лет</i>	<i>1,6-3/3-7</i> <i>лет</i>	<i>1,6-3/3-7</i> <i>лет</i>	<i>1,6-3/3-7</i> <i>лет</i>	<i>1,6-3/3-7 лет</i>	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная вязкая на молоке	150/170	4,1	2,6	21,8	132	302/2004Л
			4,7	3	24,7	149,6	
	Какао с молоком	180/200	4,1	3,9	11,2	96	54-7гн-2020
			4,6	4,3	12,4	106,7	
	Хлеб пшеничный/ Батон	20/40	1,5	0,55	10,3	52,4	ТН
			3	1,1	20,5	104,8	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма не менее 350/400</b>	<b>350/410</b>	<b>9,7</b>	<b>7,05</b>	<b>43,3</b>	<b>280,4</b>	
			<b>12,3</b>	<b>8,4</b>	<b>57,6</b>	<b>361,1</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Ряженка	130/150	3,8	3,3	5,5	65,7	401/2012
			4,38	3,8	5,88	75,8	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>норма не менее 100/100</b>	<b>130/150</b>	<b>3,8</b>	<b>3,3</b>	<b>5,5</b>	<b>65,7</b>	
			<b>4,38</b>	<b>3,8</b>	<b>5,88</b>	<b>75,8</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп с рыбными консервами	150/180	5,2	5	8,6	100,4	87/2012
			6,2	6	10,3	120,4	
	Котлета	60/70	11,3	9,2	6,1	153,2	451/2004Л
			13,2	10,7	7,1	178,7	
	Картофельное пюре	120/140	2,7	42,7	16,4	122	321/2011М
			3,1	49,8	19,2	142,4	
	Напиток клюквенный	150/200	0,08	0	18,7	72,8	700/2004Л
			0,1	0	24,8	97	
	Хлеб ржаной	20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	ТН
			3,4	1,3	17	103,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма не менее 450/600</b>	<b>500/630</b>	<b>20,98</b>	<b>57,5</b>	<b>58,3</b>	<b>500,2</b>	
			<b>26</b>	<b>67,8</b>	<b>78,4</b>	<b>642,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ватрушка с творогом	50/70	6,1	3,7	19,5	134,7	736/741/764/ 2004Л
			8,5	5,2	27,3	188,6	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте (абрикосовый)	160/180	0	0	17,9	72	399/2011М
			0	0	20,2	81	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма не менее 200/250</b>	<b>210/250</b>	<b>6,1</b>	<b>3,7</b>	<b>37,4</b>	<b>206,7</b>	
			<b>8,5</b>	<b>5,2</b>	<b>47,5</b>	<b>269,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,58</b>	<b>71,55</b>	<b>144,5</b>	<b>1053</b>	
			<b>51,18</b>	<b>85,2</b>	<b>189,38</b>	<b>1348,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7 лет	
<b>День 3</b>		лет	лет	лет	лет		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная вязкая на молоке	130/170	3,9	5,3	21,6	154,7	302/2004Л
			5,1	7	28,3	202,3	
	Сыр в нарезке	10/15	2,3	3	0	36	54-3гн-2020
			3,45	4,5	0	54	
	Хлеб пшеничный /Батон	30/30	2,3	0,2	14,8	70,3	ТН
			2,3	0,8	15,4	78,6	
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	0,27	0	6	24,8	54-3гн-2020
			0,3	0	6,7	27,6	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма не менее 350/400</b>	<b>350/415</b>	<b>8,77</b>	<b>8,5</b>	<b>42,4</b>	<b>285,8</b>	
			<b>11,15</b>	<b>12,3</b>	<b>50,4</b>	<b>362,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	100/120	2,9	2,4	10,9	78,4	401/2012
			3,5	2,7	13,1	94,1	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>норма не менее 100/100</b>	<b>100/120</b>	<b>2,9</b>	<b>2,4</b>	<b>10,9</b>	<b>78,4</b>	
			<b>3,5</b>	<b>2,7</b>	<b>13,1</b>	<b>94,1</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с крупой, с мясом	150/180	1,4	1,8	11	67,8	138/2004Л
			1,6	2,2	13,2	81,4	
	Биточки	60/70	11,3	9,2	6,1	153,2	451/2004Л
			13,2	10,7	7,1	178,7	
	Макаронные изделия отварные	120/130	4,4	3,6	21,2	134,8	204/2004Л
			4,78	3,91	22,92	146	
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45	0	23,6	93	639/2004Л
			0,6	0	31,4	124	
	Хлеб ржаной	20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	ТН
			3,4	1,3	17	103,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма не менее 450/600</b>	<b>500/620</b>	<b>19,25</b>	<b>15,2</b>	<b>70,4</b>	<b>500,6</b>	
			<b>23,58</b>	<b>18,11</b>	<b>91,62</b>	<b>633,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Вафли "Артековские"	20/30	1	5	13	102	ТН
			1,5	7,5	19,5	153	
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,3	0	17,7	70,5	705/2004Л
			0,36	0	21,2	84,6	
	Плоды свежие в ассортименте/ яблоко	95/100	0,38	0,38	9,3	41,8	368/2011М
			0,4	0,4	9,8	44	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма не менее 200/250</b>	<b>265/310</b>	<b>1,68</b>	<b>5,38</b>	<b>40</b>	<b>214,3</b>	
			<b>2,26</b>	<b>7,9</b>	<b>50,5</b>	<b>281,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32,6</b>	<b>31,48</b>	<b>163,7</b>	<b>1079,1</b>	
			<b>40,49</b>	<b>41,01</b>	<b>205,62</b>	<b>1371,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7 лет	
<b>День 4</b>		лет	лет	7 лет	лет		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	4,2	4,7	14,8	84,6	160/2004Л
			5	5,7	17,8	101,5	
	Кофейный напиток с молоком	180/180	3,4	3,1	10	81,7	54-9ГН-2020
			3,4	3,1	10	81,7	
	Бутерброд с маслом	20/4	1,1	9	6,8	115	1/2004Л
		30/10	1,8	14,4	10,9	184	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма не менее 350/400</b>	<b>354/400</b>	<b>8,7</b>	<b>16,8</b>	<b>31,6</b>	<b>281,3</b>	
			<b>10,2</b>	<b>23,2</b>	<b>38,7</b>	<b>367,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Снежок	100/130	2,5	2,8	11	78	401/2012
			3,2	3,7	14,3	101,4	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>норма не менее 100/100</b>	<b>100/130</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	
			<b>3,2</b>	<b>3,7</b>	<b>14,3</b>	<b>101,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	150/180	5,1	9,8	10,6	150,5	124/2004Л
			6,1	11,7	12,8	180,5	
	Суфле мясное с рисом с маслом	140/5	5,3	7,9	2,5	175,2	287/2011М
		180/10	6,8	10,1	3,2	225,3	
	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	160/200	0,96	0	25,3	100,8	638/2004Л
			1,2	0	31,5	126	
	Хлеб ржаной	20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	ТН
			3,4	1,3	17	103,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма не менее 450/600</b>	<b>475/610</b>	<b>13,06</b>	<b>18,3</b>	<b>46,9</b>	<b>478,3</b>	
			<b>17,5</b>	<b>23,1</b>	<b>64,5</b>	<b>635,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Оладьи печёные с джемом	50/10	4,7	4,9	18,7	132,9	432/2016М
		70/10	6,3	6,5	25	177,3	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте /яблочный	150/180	0	0	16,8	67,5	399/2011М
			0	0	20,2	81	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма не менее 200/250</b>	<b>210/260</b>	<b>4,7</b>	<b>4,9</b>	<b>35,5</b>	<b>200,4</b>	
			<b>6,3</b>	<b>6,5</b>	<b>45,2</b>	<b>258,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>28,96</b>	<b>42,8</b>	<b>125</b>	<b>1038</b>	
			<b>37,2</b>	<b>56,5</b>	<b>162,7</b>	<b>1362,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>		<i>1,6-3/3-7</i>	<i>1,6-3/3-7</i>	<i>1,6-3/3-7</i>	<i>1,6-3/3-</i>		
<b>День 5</b>		<i>лет</i>	<i>лет</i>	<i>лет</i>	<i>7 лет</i>	<i>1,6-3/3-7 лет</i>	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшённая вязкая на молоке	140/160	4	6,4	22,2	168	302/2004Л
			4,6	7,4	25,4	192	
	Чай с сахаром	180/200	0,18	0	5,7	23,7	54-2гн-2020
			0,2	0	6,4	26,4	
	Бутерброд с повидлом	20/10 30/15	0,9	2,3	15,8	88,5	2/2004Л
			1,4	3,5	23,6	132,8	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма не менее 350/400</b>	<b>350/405</b>	<b>5,08</b>	<b>8,7</b>	<b>43,7</b>	<b>280,2</b>	
			<b>6,2</b>	<b>10,9</b>	<b>55,4</b>	<b>351,2</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	100/130	2,9	2,4	10,9	78,4	401/2012
			3,8	3	14,2	101,9	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>норма не менее 100/100</b>	<b>100/130</b>	<b>2,9</b>	<b>2,4</b>	<b>10,9</b>	<b>78,4</b>	
			<b>3,8</b>	<b>3</b>	<b>14,2</b>	<b>101,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	150/180	6,9	6,8	11,1	132,9	110/2004Л
			8,2	8,1	13,2	159,5	
	Рыба тушёная в томате с овощами	60/80	6,4	3,1	3,4	67,2	374/2004Л
			8,5	4,1	4,5	89,6	
	Картофельное пюре	120/140	2,7	42,7	16,4	122	321/2011М
			3,1	49,8	19,2	142,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,45	0	23,6	93	639/2004Л
			0,6	0	31,4	124	
	Хлеб ржаной	30/40	2,55	0,9	12,7	77,7	ТН
			3,4	1,3	17	103,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма не менее 450/600</b>	<b>510/640</b>	<b>19</b>	<b>53,5</b>	<b>67,2</b>	<b>492,8</b>	
			<b>23,8</b>	<b>63,3</b>	<b>85,3</b>	<b>619,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63	337/2004Л
			5,1	4,6	0,3	63	
	Хлеб пшеничный	15/30	1,6	0,7	6,6	41,1	ТН
			3,2	1,4	13,1	82,2	
	Компот из плодов или ягод сушеных (из изюма)	150/180	0,3	0	20,5	79,5	638/2004Л
			0,36	0	24,7	95,4	
	Плоды свежие в ассортименте/ груша	95/100	0,38	0,28	9,8	43,7	368/2011М
			0,4	0,3	10,3	46	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма не менее 200/250</b>	<b>300/350</b>	<b>7,38</b>	<b>5,58</b>	<b>37,2</b>	<b>227,3</b>	
			<b>9,06</b>	<b>6,3</b>	<b>48,4</b>	<b>286,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,36</b>	<b>70,18</b>	<b>159</b>	<b>1078,7</b>	
			<b>42,86</b>	<b>83,5</b>	<b>203,3</b>	<b>1358,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>		<i>1,6-3/3-7</i>	<i>1,6-3/3-7</i>	<i>1,6-3/3-7</i>	<i>1,6-3/3-</i>	<i>1,6-3/3-7 лет</i>	
<b>День 6</b>		<i>лет</i>	<i>лет</i>	<i>лет</i>	<i>7 лет</i>		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша пшеничная вязкая на молоке	140/180	4,2	5,7	23,2	166,8	302/2004Л
			5,4	7,4	29,9	214,2	
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	0,27	0	6	24,8	54-3гн-2020
			0,3	0	6,7	27,6	
	Бутерброд с джемом	20/10 30/10	1,3	2,1	14,8	83,3	2/2004Л
			1,7	2,8	19,7	111	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма не менее 350/400</b>	<b>350/420</b>	<b>5,77</b>	<b>7,8</b>	<b>44</b>	<b>274,9</b>	
			<b>7,4</b>	<b>10,2</b>	<b>56,3</b>	<b>352,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Ряженка	130/150	3,8	3,3	5,5	65,7	401/2012
			4,38	3,8	5,88	75,8	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>норма не менее 100/100</b>	<b>130/150</b>	<b>3,8</b>	<b>3,3</b>	<b>5,5</b>	<b>65,7</b>	
			<b>4,38</b>	<b>3,8</b>	<b>5,88</b>	<b>75,8</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом, со сметаной	150/180	7,5	3,9	8,0	96,0	139/2004Л
			9,0	4,7	9,5	115,2	
	Гуляш из мяса	50/70	7,5	5,9	1,9	104,2	277/2011М
			12	9,5	3,1	145,8	
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	3,6	3,3	50,8	169,2	171/2011М
			4,2	3,9	60	200	
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте, персиковый	160/180	0	0	16,8	67,2	399/2011М
			0	0	18,9	75,6	
	Хлеб ржаной	20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	ТН
			3,4	1,3	17	103,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма не менее 450/600</b>	<b>490/600</b>	<b>20,3</b>	<b>13,7</b>	<b>86</b>	<b>488,4</b>	
			<b>28,6</b>	<b>19,4</b>	<b>108,5</b>	<b>640,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Печенье	20/30	1,5	2	14,9	83,4	ТН
			2,3	2,9	22,3	125	
	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,3	0	17,7	70,5	705/2004Л
			0,4	0	23,5	94	
	Плоды свежие в ассортименте/ яблоко	95/100	0,38	0,38	9,3	41,8	368/2011М
			0,4	0,4	9,8	44,4	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма не менее 200/250</b>	<b>265/330</b>	<b>2,18</b>	<b>2,38</b>	<b>41,9</b>	<b>195,7</b>	
			<b>3,1</b>	<b>3,3</b>	<b>55,6</b>	<b>263,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>32,05</b>	<b>27,18</b>	<b>177,4</b>	<b>1024,7</b>	
			<b>43,48</b>	<b>36,7</b>	<b>226,28</b>	<b>1332,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7		
<b>День 7</b>		лет	лет	лет	лет	1,6-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая на молоке	140/170	3,8	4,5	19	130,9	302/2004Л
			4,6	5,4	23,1	159	
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,4	3,1	10	81,7	54-9гн-2020
			3,8	3,5	11,1	90,8	
	Хлеб пшеничный/ Батон	30/40	2,3	0,8	15,4	78,6	ТН
			3	1,1	20,5	104,8	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма не менее 350/400</b>	<b>350/410</b>	<b>9,5</b>	<b>8,4</b>	<b>44,4</b>	<b>291,2</b>	
			<b>11,4</b>	<b>10</b>	<b>54,7</b>	<b>354,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Снежок	100/130	2,5	2,8	11	78	401/2012
			3,2	3,7	14,3	101,4	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>норма не менее 100/100</b>	<b>100/130</b>	<b>2,5</b>	<b>2,8</b>	<b>11</b>	<b>78</b>	
			<b>3,2</b>	<b>3,7</b>	<b>14,3</b>	<b>101,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	1,7	1,5	12,6	72	140/2004Л
			2,1	1,8	15,1	86,4	
	Котлета	60/70	11,3	9,2	6,1	153,2	451/2004Л
			13,2	10,7	7,1	178,7	
	Картофельное пюре	120/140	2,7	42,7	16,4	122	321/2011М
			3,1	49,8	19,2	142,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,45	0	23,6	93	639/2004Л
			0,54	0	28,3	111,6	
	Хлеб ржаной	20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	ТН
			3,4	1,3	17	103,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма не менее 450/600</b>	<b>500/610</b>	<b>17,85</b>	<b>54</b>	<b>67,2</b>	<b>492</b>	
			<b>22,34</b>	<b>63,6</b>	<b>86,7</b>	<b>622,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка из творога	130/150	14,3	9,8	13,9	200,7	237/2011М
			16,5	11,3	16	231,6	
	Сгущенное молоко	10/15	0,8	0,8	5,6	33	ТН
			1,2	1,2	8,4	49,5	
	Чай без сахара	150/180	0,14	0	0,04	1	54-1гн-2020
			0,17	0	0,05	1	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма не менее 200/250</b>	<b>290/345</b>	<b>15,24</b>	<b>10,6</b>	<b>19,54</b>	<b>234,7</b>	
			<b>17,87</b>	<b>12,5</b>	<b>24,45</b>	<b>282,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,09</b>	<b>75,8</b>	<b>142,14</b>	<b>1095,9</b>	
			<b>54,81</b>	<b>89,8</b>	<b>180,15</b>	<b>1360,8</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7 лет	
<b>День 8</b>		лет	лет	лет	7 лет		
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша кукурузная вязкая на молоке	150/170	4,1	2,6	21,8	132	302/2004Л
			4,7	3	24,7	149,6	
	Чай с сахаром	180/200	0,18	0	5,7	23,7	54-2гн-2020
			0,2	0	6,4	26,4	
	Бутерброд с маслом	20/4 30/10	1,1	9	6,8	115	1/2004Л
			1,8	14,4	10,9	184	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма не менее 350/400</b>	<b>354/410</b>	<b>5,38</b>	<b>11,6</b>	<b>34,3</b>	<b>270,7</b>	
			<b>6,7</b>	<b>17,4</b>	<b>42</b>	<b>360</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Иммунолакт	130/150	3,25	3,64	5,07	67,6	401/2012
			3,75	4,2	5,85	78	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>норма не менее 100/100</b>	<b>130/150</b>	<b>3,25</b>	<b>3,64</b>	<b>5,07</b>	<b>67,6</b>	
			<b>3,75</b>	<b>4,2</b>	<b>5,85</b>	<b>78</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с картофелем, с мясом, со сметаной	150/180	1,8	3,9	12,8	93,3	114/2004Л
			2,2	4,7	15,3	112,0	
	Шницели мясные	50/70	9,4	7,7	5,1	127,7	451/2004Л
			13,2	10,7	7,1	178,7	
	Макаронные изделия отварные	110/130	4,05	3,31	19,4	123,5	204/2011М
			4,78	3,91	22,92	146	
	Компот из плодов или ягод сушеных (из чернослива)	150/180	0,45	0	21,8	87	638/2004Л
			0,54	0	26,1	104,4	
	Хлеб ржаной	30/40	2,55	0,9	12,7	77,7	ТН
			3,4	1,3	17	103,6	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма не менее 450/600</b>	<b>490/600</b>	<b>18,25</b>	<b>15,81</b>	<b>71,8</b>	<b>509,2</b>	
			<b>24,12</b>	<b>20,61</b>	<b>88,42</b>	<b>644,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пряник	20/30	1,4	1,3	14	72,4	ТН
			2,1	1,9	21	108,6	
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,3	0	17,7	70,5	705/2004Л
			0,36	0	21,2	84,6	
	Плоды свежие в ассортименте/ банан	95/100	1,4	0,47	19,9	90,2	368/2011М
			1,5	0,5	21	95	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма не менее 200/250</b>	<b>265/310</b>	<b>3,1</b>	<b>1,77</b>	<b>51,6</b>	<b>233,1</b>	
			<b>3,96</b>	<b>2,4</b>	<b>63,2</b>	<b>288,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>29,98</b>	<b>32,82</b>	<b>162,77</b>	<b>1080,6</b>	
			<b>38,53</b>	<b>44,61</b>	<b>199,47</b>	<b>1370,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> <b>День 9</b>		1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба" вязкая на молоке	140/170	4,3 5,2	5,4 6,6	19,4 23,5	140,7 170,8	168/2010М
	Чай с молоком и сахаром	180/200	1,35 1,5	1,26 1,4	7,7 8,6	47,6 52,9	54-6гн-2020
	Бутерброд с повидлом	20/10 30/15	0,9 1,4	2,3 3,5	15,8 23,6	88,5 132,8	2/2004Л
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма не менее 350/400</b>	<b>350/415</b>	<b>6,55 8,1</b>	<b>8,96 11,5</b>	<b>42,9 55,7</b>	<b>276,8 356,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	100/130	2,9 3,8	2,4 3	10,9 14,2	78,4 101,9	401/2012
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>норма не менее 100/100</b>	<b>100/130</b>	<b>2,9 3,8</b>	<b>2,4 3</b>	<b>10,9 14,2</b>	<b>78,4 101,9</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	1,7 2,1	1,5 1,8	12,6 15,1	72 86,4	140/549/2004 Л
	Плов	150/180	15,3 18,4	14,1 16,9	25,5 30,6	290 348	304/2011М
	Компот из свежих плодов (из яблок)	150/200	0,12 0,16	0,12 0,16	17,9 23,9	73,2 97,6	631/2004Л
	Хлеб ржаной	20/40	1,7 3,4	0,6 1,3	8,5 17	51,8 103,6	ТН
<b>Итого за обед</b>	<b>норма не менее 450/600</b>	<b>470/600</b>	<b>18,82 24,06</b>	<b>16,32 20,16</b>	<b>64,5 86,6</b>	<b>487 635,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Суп -пюре из разных овощей	150/180	2,1 2,5	3,5 4,2	7,7 9,2	70,8 85	168/2004Л
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте /яблочный	160/180	0 0	0 0	17,9 20,2	72 81	399/2011М
	Гренки	15/20	1,1 1,4	2,9 3,8	7,5 10	60 80	551/2004Л
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма не менее 200/250</b>	<b>325/380</b>	<b>3,2 3,9</b>	<b>6,4 8</b>	<b>33,1 39,4</b>	<b>202,8 246</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>31,47 39,86</b>	<b>34,08 42,66</b>	<b>151,4 195,9</b>	<b>1045 1340</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые свойства			Энергитическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> <b>День 10</b>		1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет	1,6-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая манная молочная	140/160	4,3 5	5,2 6	17,6 20	134,4 153,6	88/2004К
	Сыр в нарезке	10/15	2,3 3,5	3 4,5	0 0	36 54	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный /Батон	20/30	1,5 2,3	0,13 0,2	9,8 14,8	46,8 70,3	ТН
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,4 3,8	3,1 3,5	10 11,1	81,7 90,8	54-9гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма не менее 350/400</b>	<b>350/405</b>	<b>11,5 14,6</b>	<b>11,43 14,2</b>	<b>37,4 45,9</b>	<b>298,9 368,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Снежок	100/130	2,5 3,2	2,8 3,7	11 14,3	78 101,4	401/2012
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>норма не менее 100/100</b>	<b>100/130</b>	<b>2,5 3,2</b>	<b>2,8 3,7</b>	<b>11 14,3</b>	<b>78 101,4</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	150/180	5,1 6,1	9,8 11,7	10,6 12,8	150,5 180,5	124/2004Л
	Рыба тушёная в томате с овощами	60/80	6,4 8,5	3,1 4,1	3,4 4,5	67,2 89,6	374/2004Л
	Картофельное пюре	120/140	2,7 3,1	42,7 49,8	16,4 19,2	122 142,4	321/2011М
	Компот из смеси сухофруктов	150/180	0,45 0,54	0 0	23,6 28,3	93 111,6	639/2004Л
	Хлеб ржаной	20/40	1,7 3,4	0,6 1,3	8,5 17	51,8 103,6	ТН
<b>Итого за обед</b>	<b>норма не менее 450/600</b>	<b>500/620</b>	<b>16,35 21,64</b>	<b>56,2 66,9</b>	<b>62,5 81,8</b>	<b>484,5 627,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ватрушка с повидлом	50/70	3,8 5,3	3,4 4,8	21,1 29,5	130,9 183,3	736/741/ 2004Л
	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,3 0,4	0 0	17,7 23,5	70,5 94	705/2004Л
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма не менее 200/250</b>	<b>200/270</b>	<b>4,1 5,7</b>	<b>3,4 4,8</b>	<b>38,8 53</b>	<b>201,4 277,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>34,45 45,14</b>	<b>73,83 89,6</b>	<b>149,7 195</b>	<b>1062,8 1375,1</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>343,54 438,37</b>	<b>498,68 622,88</b>	<b>1510,18 1930,27</b>	<b>10598,6 13577,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		2-3 лет	34,35	49,87	151,02	1059,86	
		3-7 лет	43,84	62,29	193,03	1357,72	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общей ред. В.Т.Лапшиной, М.: "Хлебпродинформ", 2004г.

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 рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020 год

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна, ДеЛи Плюс Москва, 2016 год

Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 год, 2011 год и 2012 год