Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение "Знаменскийдетскийсад "Василёк"

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ "Знаменский

детский сад "Василёк"

600 Е.Л. Михницкая 19 "/склуста 2025 г. «Знаменский в

«Знаменский сад 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

П	II	Dag 6	Пип	цевые свой	іства	Энергитическая	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ценность	рецептуры
Неделя 1		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	162/27	
День 1		лет	лет	лет	лет	1,6-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" вязкая на	150/160	4,6	5,8	20,7	150,7	168/2010M
	молоке	150/160	4,9	6,2	22,2	160,8	108/2010M
	Г	20/4	1,1	9	6,8	115	1/2004Л
	Бутерброд с маслом	30/10	1,8	14,4	10,9	184	1/200431
	Hoë a cayanar	180/200	0,18	0	5,7	23,7	54-2гн-2020
	Чай с сахаром	180/200	0,2	0	6,4	26,4	34-21H-2020
Итого за	250/400	254/400	5,88	14,8	33,2	289,4	
завтрак	норма не менее 350/400	354/400	6,9	20,6	39,5	371,2	
2 ЗАВТРАК			0,5	20,0	0.7,0	0.12,2	
	Ималютакт	120/150	3,25	3,64	5,07	67,6	401/2012
	Иммунолакт	130/150	3,75	4,2	5,85	78	401/2012
Итого за 2		120/150	3,25	3,64	5,07	67,6	
завтрак	норма не менее 100/100	130/150	3,75	4,2	5,85	78	
ОБЕД							
107	Суп картофельный с		7,5	3,9	8,0	96,0	010 14 14
	бобовыми, с мясом, со	150/180		-	-		139/2004Л
	сметаной	,	9,0	4,7	9,5	115,2	
	Гулдуу ур мдор	50/70	7,5	5,9	1,9	104,2	277/2011M 204/2011M
	Гуляш из мяса		12	9,5	3,1	145,8	
	Макаронные изделия		4,4	3,6	21,2	134,8	
	отварные	120/130	4,78	3,91	22,92	146	
	Компот из смеси		0,45	0	23,6	93	
	сухофруктов	150/200	0,6	0	31,4	124	639/2004Л
			1,7	0,6	8,5	51,8	
	Хлеб ржаной	20/40	3,4	1,3	17	103,6	TH
	450/500	400/600	21,55	14	63,2	479,8	
Итого за обед	норма не менее 450/600	490/620	29,78	19,41	83,92	634,6	
полдник							
- 10 <sup>25</sup>	Суп -пюре из разных	150/180	2,1	3,5	7,7	70,8	168/2004Л
*41	овощей	150/180	2,5	4,2	9,2	85	108/200431
	Компот из свежих плодов	150/180	0,12	0,12	17,9	73,2	631/2004Л
	(из яблок)	130/100	0,14	0,14	21,5	87,8	031/200431
	Гренки	15/25	1,1	2,9	7,5	60	551/2004Л
	т ропки	13/23	1,75	4,75	12,5	100	331/200471
Итого за	норма не менее 200/250	315/385	3,32	6,52	33,1	204	1
полдник	Topina ne menee 200/200	010/000	4,39	9,09	43,2	272,8	
Итого за			34	38,96	134,57	1040,8	
день			44,82	53,3	172,47	1356,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		цевые свой	і́ства _	Энергитическая	1.0
Неделя 1			Б	Ж	У	ценность	№ рецептур
		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7		
День 2 ЗАВТРАК		лет	лет	лет	лет	1,6-3/3-7 лет	
JADIPAK	Varia -						
	Каша кукурузная вязкая на	150/170	4,1	2,6	21,8	132	202/202
	молоке		4,7	3	24,7	149,6	302/2004J
	Какао с молоком	180/200	4,1	3,9	11,2	96	71 F
		100,200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-202
	Хлеб пшеничный/ Батон	20/40	1,5	0,55	10,3	52,4	
**		20,10	3	1,1	20,5	104,8	TH
Итого за	норма не менее 350/400	350/410	9,7	7,05	43,3	280,4	
завтрак	1 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1	330/410	12,3	8,4	57,6	361,1	
2 3ABTPAK	AND REPORT FOR THE PARTY OF THE			-,-	07,0	301,1	
	Ряженка	130/150	3,8	3,3	5,5	65,7	
YY .		130/130	4,38	3,8	5,88	75,8	401/2012
Итого за 2	норма не менее 100/100	130/150	3,8	3,3	5,5	65,7	
Завтрак	1 11,200	100/150	4,38	3,8	5,88	75,8	
ОБЕД			U. E. I'M				
	Суп с рыбными консервами	150/180	5,2	5	8,6	100,4	
		150/100	6,2	6	10,3	120,4	87/2012
	Котлета	60/70	11,3	9,2	6,1	153,2	
		00/70	13,2	10,7	7,1	178,7	451/2004Л
	Картофельное пюре	120/140	2,7	42,7	16,4	122	221/201125
		OF PARISH A LIB	3,1	49,8	19,2	142,4	321/2011M
	Напиток клюквенный	150/200	0,08	0	18,7	72,8	<b>5</b> 00/ <b>5</b> 00/ <b>5</b>
			0,1	0	24,8	97	700/2004Л
	Хлеб ржаной	20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	
Итого за	E35 417 4		3,4	1,3	17	103,6	TH
обед	норма не менее 450/600	500/630	20,98	57,5	58,3	. 500,2	
ІОЛДНИК			26	67,8	78,4	642,1	
ОЗІДПИК	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2011					
	Ватрушка с творогом	50/70	6,1	3,7	19,5	134,7	736/741/764/
	COVI ODOUBLE A	1200 0140	8,5	5,2	27,3	188,6	2004Л
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	160/100	0	0	17,9	72	
	(абрикосовый)	160/180	0	0	20.2		399/2011M
Итого за	Photo Control of the	ALCOHOL: 1 O			20,2	81	
полдник	норма не менее 200/250	210/250	6,1	3,7	37,4	206,7	
Итого за		- 7 6.7	8,5	5,2	47,5	269,6	
день			40,58	71,55	144,5	1053	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	THE RELLEGION OF THE PARTY OF T		51,18	85,2	189,38	1348,6	

Прием пищи	Harnsayanayaya 6aa	Dag 6	Пип	цевые свой	ства	Энергитическая	
прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ценность	№ рецептуры
Неделя 1		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	
День 3		лет	лет	лет	лет	1,0-3/3-/ nem	
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная вязкая	130/170	3,9	5,3	21,6	154,7	302/2004Л
	на молоке		5,1	7	28,3	202,3	302/200431
	Сыр в нарезке	10/15	2,3	3	0	36	54-3гн-2020
	1 1		3,45	4,5	0	54	54-31H-2020
	Хлеб пшеничный /Батон	30/30	2,3	0,2	14,8	70,3	TH
			2,3	0,8	15,4	78,6	111
	Чай с сахаром и	180/200	0,27	0	6	24,8	54-3гн-2020
	лимоном		0,3	0	6,7	27,6	54-51H-2020
Итого за	норма не менее 350/400	350/415	8,77	8,5	42,4	285,8	
завтрак		000,110	11,15	12,3	50,4	362,5	
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт питьевой 2,5 %	400/440	2,9	2,4	10,9	78,4	
	жирности	100/120	3,5	2,7	13,1	94,1	401/2012
Итого за 2		400/400	2,9	2,4	10,9	78,4	
завтрак	норма не менее 100/100	100/120	3,5	2,7	13,1	94,1	
ОБЕД						- 1,12	
	Суп картофельный с	150/100	1,4	1,8	11	67,8	
	крупой, с мясом	150/180	1,6	2,2	13,2	81,4	138/2004Л
	Γ	(0/70	11,3	9,2	6,1	153,2	
	Биточки	60/70	13,2	10,7	7,1	178,7	451/2004Л
	Макаронные изделия	100/100	4,4	3,6	21,2	134,8	
	отварные	120/130	4,78	3,91	22,92	146	204/2004Л
	Компот из смеси		0,45	0	23,6	93	
	сухофруктов	150/200	0,6	0	31,4	124	639/2004Л
			1,7	0,6	8,5	51,8	
	Хлеб ржаной	20/40	3,4	1,3	17	103,6	TH
Итого за	450/600	500/500	19,25	15,2	70,4	500,6	
обед	норма не менее 450/600	500/620	23,58	18,11	91,62	633,7	
полдник							
	Вафли "Артековские"	20/30	1	5	13	102	TOT I
	Бафли Артоковские	20/30	1,5	7,5	19,5	153	TH
	Напиток из плодов	150/180	0,3	0	17,7	70,5	
	шиповника	130/180	0,36	0	21,2	84,6	705/2004Л
	Плоды свежие в	05/100	0,38	0,38	9,3	41,8	
	ассортименте/ яблоко	95/100	0,4	0,4	9,8	44	368/2011M
Итого за	WODE TO SEC 200/250	2651240	1,68	5,38	40	214,3	
полдник	норма не менее 200/250	265/310	2,26	7,9	50,5	281,6	
Итого за			32,6	31,48	163,7	1079,1	-
день			40,49	41,01	205,62	1371,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пип	цевые сво	йства	Энергитическая	
	тантиенование отнода	вес олюда	Б	Ж	У	ценность	№ рецептур
Неделя 1	The state of the s	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-	1,6-3/3-7		
День 4	Later No.	лет	лет	7 лет	лет	1,6-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК	100 30						
	Суп молочный с	150/180	4,2	4,7	14,8	84,6	
	макаронными изделиями	130/180	5	5.7	17,8	101,5	160/2004Л
	Кофейный напиток с	190/190	3,4	3,1	10	81,7	
	молоком	180/180	3,4	3,1	10	81,7	54-9гн-2020
	Бутерброд с маслом	20/4	1,1	9	6,8	115	
	Бутерород с маслом	30/10	1,8	14,4	10,9	184	1/2004Л
Итого за	HONNE TO THE 250/400	2511100	8,7	16,8	31,6	281,3	
завтрак	норма не менее 350/400	354/400	10,2	23,2	38,7		
2 ЗАВТРАК			10,2	23,2	36,/	367,2	
	0		2,5	2,8	11	78	
	Снежок	100/130	3,2	3,7	14,3	101,4	401/2012
Итого за 2	HODIS WALLES 100/100	4004400	2,5	2,8	11	78	
завтрак	норма не менее 100/100	100/130	3,2	3,7	14,3	101,4	
ОБЕД	Control of Business See	TALKETS THE TALK	0,2	3,7	14,5	101,4	
	Щи из свежей капусты с		5,1	0.0	10.6	1.50.5	
	картофелем, с мясом, со	150/180	3,1	9,8	10,6	150,5	124/2004Л
	сметаной	r N Debito	6,1	11,7	12,8	180,5	124/2004/1
	Суфле мясное с рисом с	140/5	5,3	7,9	2,5	175,2	
	маслом	180/10	6,8	10,1	3,2	225,3	287/2011M
	Компот из плодов или ягод	160/200	0,96	0	25,3	100,8	
	сушеных (из кураги)	100/200	1,2	0	31,5	126	638/2004Л
	Хлеб ржаной	20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	
	жиео ржаной	20/40	3,4	1,3	17	103,6	TH
Итого за	норма не менее 450/600	475/610	13,06	18,3	46,9	478,3	
обед	Topica ne menee 430/000	473/010	17,5	23,1	64,5	635,4	
полдник		Party Laborator A				550,1	
	Оладьи печёные с джемом	50/10	4,7	4,9	18,7	132,9	
	THE SECTION OF THE SE	70/10	6,3	6,5	25	177,3	432/2016M
	Соки овощные, фруктовые,		0	0	16,8	67,5	
	ягодные в ассортименте	150/180		7-1			399/2011M
T	/яблочный	MINI CON	0	0	20,2	81	
Итого за	норма не менее 200/250	210/260	4,7	4,9	35,5	200,4	
полдник	2 2007200	210/200	6,3	6,5	45,2	258,3	
Итого за		JUST LANGE	28,96	42,8	125	1038	PO THE
день	The Period Charles and the	ALCONO.	37,2	56,5	162,7	1362,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		цевые свой		Энергитическая	100
	- Затода		Б	Ж	У	ценность	№ рецептур
Неделя 1		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-		
День 5		лет	лет	лет	7 лет	1,6-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша пшённая вязкая на	140/160	4	6,4	22,2	168	
	молоке	110/100	4,6	7,4	25,4	192	302/2004Л
	Чай с сахаром	180/200	0,18	0	5,7	23,7	
	- In the second		0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-202
	Бутерброд с повидлом	20/10	0,9	2,3	15,8	88,5	2/20047
T	Later and Carlotte and Carlotte	30/15	1,4	3,5	23,6	132,8	2/2004Л
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	350/405	5,08	8,7	43,7	280,2	
2 ЗАВТРАК	- CONTROL 20	booles*	6,2	10,9	55,4	351,2	
Z JADITAN		1.0710					
	Йогурт питьевой 2,5 %	100/130	2,9	2,4	10,9	78,4	401/2012
Итого за 2	жирности	Z.M. Dilyb	3,8	3	14,2	101,9	401/2012
	норма не менее 100/100	100/130	2,9	2,4	10,9	78,4	
завтрак ОБЕД	CE H S IT	21 17 03 km	3,8	3	14,2	101,9	
ОВЕД	Former	100000000000000000000000000000000000000					
	Борщ с капустой и	150/180	6,9	6,8	11,1	132,9	110/2004Л
	картофелем, с мясом, со	130/180	8,2	8,1	13,2	159,5	
	Рыба тушёная в томате с	60/80	6,4	3,1	3,4	67,2	
	овощами	60/80	8,5	4,1	4,5	89,6	374/2004Л
	Картофельное пюре	120/140	2,7	42,7	16,4	122	
		120/140	3,1	49,8	19,2	142,4	321/2011M
	Компот из смеси	150/200	0,45	0	23,6	93	
	сухофруктов	130/200	0,6	0	31,4	124	639/2004Л
	Хлеб ржаной	30/40	2,55	0,9	12,7	77,7	
	и применения	30/40	3,4	1,3	17	103,6	TH
Итого за обед	норма не менее 450/600	510/640	19	53,5	67,2	492,8	
	Depart ne Menee 430/000	310/040	23,8	63,3	85,3	619,1	
полдник			N. C.		7	017,1	
	Яйцо отварное	40/40	5,1	4,6	0,3	63	
	,	40/40	5,1	4,6	0,3	63	337/2004Л
	Хлеб пшеничный	15/30	1,6	0,7	6,6	41,1	
		10,00	3,2	1,4	13,1	82,2	TH
	Компот из плодов или ягод	150/180	0,3	0	20,5	79,5	(00/0
	сушеных (из изюма)	100/100	0,36	0	24,7	95,4	638/2004Л
	Плоды свежие в	95/100	0,38	0,28	9,8	13.7	
TI.	ассортименте/ груша	73/100	0,4	0,3	10,3	46	368/2011M
Итого за	норма не менее 200/250	300/350	7,38	5,58	37,2	227,3	
полдник	1	200/330	9,06	6,3	48,4	286,6	
того за день			34,36	70,18	159	1078,7	
.,,			42,86	83,5	203,3	1358,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		цевые свой	іства-	Энергитическая	100
Неделя 1			Б	Ж	У	ценность	№ рецептур
		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-		
День 6 ЗАВТРАК		лет	лет	лет	7 лет	1,6-3/3-7 лет	
SABIPAK	Maria -						
	Каша пшеничная вязкая на	140/180	4,2	5,7	23,2	166,8	202/2004
-	молоке		5,4	7,4	29,9	214,2	302/2004Л
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	0,27	0	6	24,8	54.2 2000
`			0,3	0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Бутерброд с джемом	20/10	1,3	2,1	14,8	83,3	2/2004=
17		30/10	1,7	2,8	19,7	111	2/2004Л
Итого за	норма не менее 350/400	350/420	5,77	7,8	44	274,9	
завтрак		330/420	7,4	10,2	56,3	352,8	
2 3ABTPAK			· ·		50,5	332,0	
	Ряженка	130/150	3,8	3,3	5,5	65,7	
11		130/130	4,38	3,8	5,88	75,8	401/2012
Итого за 2	норма не менее 100/100	130/150	3,8	3,3	5,5	65,7	
Завтрак	1 100/100	150/150	4,38	3,8	5,88	75,8	
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми,	150/180	7,5	3,9	8,0	96,0	
	с мясом, со сметаной	130/180	9,0	4,7	9,5	115,2	139/2004Л
	Гуляш из мяса	50/70	7,5	5,9	1,9	104,2	055/00113
			12	9,5	3,1	145,8	277/2011M
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	3,6	3,3	50,8	169,2	171/2011
		110/130	4,2	3,9	60	200	171/2011M
	Соки овощные, фруктове, ягодные в ассортименте,	160/180	0	0	16,8	67,2	
	персиковый	A SECURITY OF	0	0	18,9	75,6	399/2011M
	Хлеб ржаной	20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	Tri
Итого за		un amphae	3,4	1,3	17	103,6	TH
обед	норма не менее 450/600	490/600	20,3	13,7	86	488,4	
полдник		4 7 4 4 4 4 4	28,6	19,4	108,5	640,2	
	-		1.5	2	14.0		
	Печенье	20/30	1,5	2	14,9	83,4	TH
	Напиток из плодов	See Co.	2,3 0,3	2,9	22,3	125	
	шиповника	150/200	0,3	0	17,7	70,5	705/2004Л
	Плоды свежие в	Lilling Harris L	0,4		23,5	94	
	ассортименте/ яблоко	95/100		0,38	9,3	41,8	368/2011M
Итого за			0,4	0,4	9,8	44,4	
полдник	норма не менее 200/250	265/330	2,18	2,38	41,9	195,7	
Итого за	0.00	Fair, sta	3,1	3,3	55,6	263,4	
день	. 10		32,05		177,4	1024,7	
		171 174 1741	43,48	36,7	226,28	1332,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	цевые свой	іства	Энергитическая	
	олода	Вес олюда	Б	Ж	У	ценность	№ рецептурь
Неделя 1		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7		
День 7		лет	лет	лет	лет	1,6-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная"Геркулес"	140/170	3,8	4,5	19	130,9	
	вязкая на молоке	110/1/0	4,6	5,4	23,1	159	302/2004Л
	Кофейный напиток с	180/200	3,4	3,1	10	81,7	
	молоком	100/200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн-2020
	Хлеб пшеничный/ Батон	30/40	2,3	0,8	15,4	78,6	
	Buron	30/40	3	1,1	20,5	104,8	TH
Итого за	норма не менее 350/400	350/410	9,5	8,4	44,4	291,2	
завтрак		330/410	11,4	10	54,7	354,6	
2 ЗАВТРАК		i income		10	5497	334,0	
	Снежок	100/130	2,5	2,8	11	78	
**	СПОЛОК	100/130	3,2	3,7	14,3	101,4	401/2012
Итого за 2	норма не менее 100/100	100/130	2,5	2,8	11	78	
Завтрак	1	100/100	3,2	3,7	14,3	101,4	
ОБЕД	0 1	at a burtle	LP 3919	SINCEL!			
	Суп картофельный с	150/180	1,7	1,5	12,6	72	
	макаронными изделиями		2,1	1,8	15,1	86,4	140/2004Л
	Котлета	60/70	11,3	9,2	6,1	153,2	
		00/70	13,2	10,7	7,1	178,7	451/2004Л
	Картофельное пюре	120/140	2,7	42,7	16,4	122	
		120/140	3,1	49,8	19,2	142,4	321/2011M
	Компот из смеси	150/180	0,45	0	23,6	93	
	сухофруктов	130/180	0,54	0	28,3	111,6	639/2004Л
	Хлеб ржаной	20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	
	изго ржанои	20/40	3,4	1,3	17	103,6	TH
Итого за	норма не менее 450/600	500/610	17,85	54	67,2	492	
ООЕД	порма не менее 450/000	500/610	22,34	63,6	86,7	622,7	
<b>ТОЛДНИК</b>	一方面工艺的比较级。	AT PULL A	HIT CHE	33,0	00,7	022,7	
	Запеканка из творога	130/150	14,3	9,8	13,9	200,7	
	тыны из творога	130/130	16,5	11,3	16	231,6	237/2011M
	Сгущенное молоко	10/15	0,8	0,8	5,6	33	
	отущенное молоко	10/13	1,2	1,2	8,4	49,5	TH
	Чай без сахара	150/190	0,14	0	0,04	1	
	ин осу салара	150/180	0,17	0	0,05	1 5	54-1гн-2020
Итого за	норма не менее 200/250	290/345	15,24	10,6	19,54	234,7	
полдник		490/343	17,87	12,5	24,45	282,1	
Итого за	7-11-11		45,09		142,14	1095,9	
день		one district	54,81		180,15	1360,8	

		D 6	Пип	цевые свой	ства	Энергитическая	№ рецептуры
Трием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ценность	ут рецентуры
Неделя 1		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-	1,6-3/3-7 лет	
День 8		лет	лет	лет	7 лет	1,0 5/5 / 3/6/11	
ЗАВТРАК			Manager 12				
J. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	Каша кукурузная вязкая	150/170	4,1	2,6	21,8	132	302/2004Л
	на молоке	130/170	4,7	3	24,7	149,6	
	TT V	180/200	0,18	0	5,7	23,7	54-2гн-2020
8	Чай с сахаром	180/200	0,2	0	6,4	26,4	
	F	20/4	1,1	9	6,8	115	1/2004Л
	Бутерброд с маслом	30/10	1,8	14,4	10,9	184	1,200 101
Итого за	норма не менее	251/140	5,38	11,6	34,3	270,7	
завтрак	350/400	354/410	6,7	17,4	42	360	
2 ЗАВТРАК			0,7	2795			
2 JADITAR		120/150	3,25	3,64	5,07	67,6	401/2012
	Иммунолакт	130/150	3,75	4,2	5,85	78	401/2012
Итого за 2	норма не менее	120/150	3,25	3,64	5,07	67,6	-
завтрак	100/100	130/150	3,75	4,2	5,85	78	or posses
ОБЕД	2007200	1			1		
	Борщ с картофелем, с	150/180	1,8	3,9	12,8	93,3	114/2004Л
	мясом, со сметаной	130/180	2,2	4,7	15,3	112,0	
		50/70	9,4	7,7	5,1	127,7	451/2004Л
	Шницели мясные	ницели мясные 50/70	13,2	10,7	7,1	178,7	101/200 101
	Макаронные изделия		4,05	3,31	19,4	123,5	204/201134
	отварные	110/130	4,78	3,91	22,92	146	204/2011M
				_	21,8	87	
	Компот из плодов или	150/180	0,45	0			638/2004Л
	ягод сушеных (из	100,100	0,54	0	26,1	104,4	
		30/40	2,55	0,9	12,7	77,7	TH
	Хлеб ржаной	30/40	3,4	1,3	17	103,6	
Итого за	норма не менее	490/600	18,25	15,81	71,8	509,2	
обед	450/600	470/000	24,12	20,61	88,42	644,7	
полдник							
	Пряник	20/30	1,4	1,3	14	72,4	TH
	1		2,1	1,9	21	108,6	
	Напиток из плодов	150/180	0,3	0	17,7	70,5	705/2004万
	шиповника		0,36	0	21,2	84,6	
	Плоды свежие в	95/100	1,4	0,47	19,9	90,2	368/2011M
	ассортименте/ банан		1,5	0,5	21	95	
Итого за	норма не менее	265/310	3,1	1,77	51,6	233,1	
полдник	200/250	200,010	3,96	2,4	63,2	288,2	
Итого за	9		29,98	32,82	162,77		-
день	ο ·		38,53	44,61	199,47	1370,9	

Па	II	D 6	Пиі	цевые свой	ства	Энергитическая	3.0	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ценность	№ рецептуры	
Неделя 1		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		
День 9		лет	лет	лет	лет	1,0-3/3-7 nem		
ЗАВТРАК		- 1	TOTAL	ewan.				
	Каша "Дружба" вязкая на	140/170	4,3	5,4	19,4	140,7	168/2010M	
	молоке	140/170	5,2	6,6	23,5	170,8	108/2010W	
	Чай с молоком и сахаром	180/200	1,35	1,26	7,7	47,6	54-6гн-2020	
	чаи с молоком и сахаром	180/200	1,5	1,4	8,6	52,9	34-01H-2020	
	Бударброд с порудном	20/10	0,9	2,3	15,8	88,5	2/2004Л	
	Бутерброд с повидлом	30/15	1,4	3,5	23,6	132,8	2/2004/1	
Итого за	HODAG NO MONOG 250/400	350/415	6,55	8,96	42,9	276,8		
завтрак	норма не менее 350/400	350/415	8,1	11,5	55,7	356,5		
2 ЗАВТРАК			-,-			,-		
	Йогурт питьевой 2,5 %	100/120	2,9	2,4	10,9	78,4	401/2012	
	жирности	100/130	3,8	3	14,2	101,9	401/2012	
Итого за 2	норма не менее 100/100	100/130	2,9	2,4	10,9	78,4		
завтрак	норма не менее 100/100	100/130	3,8	3	14,2	101,9		
ОБЕД								
	Суп картофельный с	150/180	1,7	1,5	12,6	72	140/549/2004	
	макаронными изделиями	150/100	2,1	1,8	15,1	86,4	Л	
	Пись	150/180	15,3	14,1	25,5	290	304/2011M	
	Плов		18,4	16,9	30,6	348		
	Компот из свежих плодов	150/200	0,12	0,12	17,9	73,2	621/20047	
	(из яблок)	150/200	0,16	0,16	23,9	97,6	631/2004Л	
		20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	TDY I	
	Хлеб ржаной	20/40	3,4	1,3	17	103,6	TH	
Итого за	норма не менее 450/600	470/600	18,82	16,32	64,5	487		
обед	порма не менее 450/000	4/0/000	24,06	20,16	86,6	635,6		
полдник								
	Суп -пюре из разных	150/180	2,1	3,5	7,7	70,8	168/2004Л	
	овощей	200,100	2,5	4,2	9,2	85	100,200431	
	Соки овощные, фруктове,	160/100	0	0	17,9	72	200/20117	
	ягодные в ассортименте	160/180	0	0	20,2	81	399/2011M	
	/яблочный		1,1	2,9	7,5	60		
	Гренки	15/20	1,1	3,8	10	80	551/2004Л	
Итого за	****		3,2	6,4	33,1	202,8		
полдник	норма не менее 200/250	325/380	3,9	8	39,4	246	ALMON	
Итого за			31,47	34,08	151,4	1045		
				,				

		_	Пип	евые свой	ства	Энергитическая	No
Ірием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	ценность	рецептуры
Неделя 1		1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-7	1,6-3/3-	1,6-3/3-7 лет	
День 10		лет	лет	лет	7 лет	1,0-3/,5-7 siem	
ЗАВТРАК			FAAS				
SABITAR	Каша вязкая манная	140/160	4,3	5,2	17,6	134,4	88/2004K
	молочная	140/160	5	6	20	153,6	00/200110
		1011	2,3	3	0	36	54-3гн-2020
	Сыр в нарезке	10/15	3,5	4,5	0	54	54 51H 2020
			1,5	0,13	9,8	46,8	TH
	Хлеб пшеничный /Батон	20/30	2,3	0,2	14,8	70,3	111
	Кофейный напиток с	100/000	3,4	3,1	10	81,7	54-9гн-2020
	молоком	180/200	3,8	3,5	11,1	90,8	34 7TH 2020
TT.	Moveton		11,5	11,43	37,4	298,9	
Итого за	норма не менее 350/400	350/405	14,6	14,2	45,9	368,7	
завтрак			14,0	14,2	45,5	200,7	
2 3ABTPAK			2,5	2,8	11	78	401/2012
	Снежок	100/130	3,2	3,7	14,3	101,4	401/2012
			2,5	2,8	11	78	
Итого за 2	норма не менее 100/100	100/130	3,2	3,7	14,3	101,4	
завтрак			3,2	10,7	1.,0		2.
ОБЕД	III anaway wanteen i		5,1	9,8	10,6	150,5	
	Щи из свежей капусты с	150/180	3,1	<u> </u>	-		124/2004刀
	картофелем, с мясом, со сметаной		6,1	11,7	12,8	180,5	
	Рыба тушёная в томате с	60/00	6,4	3,1	3,4	67,2	374/2004Л
	овощами	60/80	8,5	4,1	4,5	89,6	37 17200 133
		120/110	2,7	42,7	16,4	122	321/2011M
	Картофельное пюре	120/140	3,1	49,8	19,2	142,4	321/20111
	Компот из смеси	150/100	0,45	0	23,6	93	639/2004J
	сухофруктов	150/180	0,54	0	28,3	111,6	053/20010
		20/40	1,7	0,6	8,5	51,8	TH
	Хлеб ржаной	20/40	3,4	1,3	17	103,6	111
Итого за		<b>5</b> 00/600	16,35	56,2	62,5	484,5	
обед	норма не менее 450/600	500/620	21,64	66,9	81,8	627,7	
полдник							
полдпик	_	50/70	3,8	3,4	21,1	130,9	736/741/
	Ватрушка с повидлом	50/70	5,3	4,8	29,5	183,3	2004Л
	Напиток из плодов	150/200	0,3	0	17,7	70,5	705/2004
	шиповника	150/200	0,4	0	23,5	94	, 00, 200
Итого за	E139 C.S.O.		41	3,4	38,8	201,4	44.44
итого за полдник	норма не менее 200/250	200/270	5,7	4,8	53	277,3	6
<u>полдник</u> Итого за	120 CM 125 CM	LA ME, LA	34,45	73,83	149,7	1062,8	A FAGILIA
			45,14	89,6	195	1375,1	
день Итого за 10			343,54		1510,1	8 10598,6	
итого за 10 дней			438,37				
Среднее		2-3 лет			151,02		
значение за		3-7 лет			193,03		

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

Соорник технологических нормативов, рецептур олюд 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 типовых меню для организаций питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020 год

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

Сборники рецептур 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