

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МДОБУ «Силикатный детский сад
«Малыш»
№ 70 от 29.08.2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МДОБУ «Силикатный детский сад «Малыш»
для детей в возрасте от 1 года до 3-х лет/ от 3-х до 7-ми лет

п. Силикатный
2025г.

I неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 1							
Завтрак	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	200	6,5	7,5	27,5	220,6	№ 99/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.
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,69	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		442,5	9,08	11,03	49,49	351,4	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200	4,09	4,5	11,98	107	№ 63/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 286,357/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,68	21,86	105,5	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	TH
		700	19,41	15,07	90,14	602,2	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	100	12,42	10,50	14,58	213,47	№ 240/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№119/ Л. Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" под ред. Л.Е.Курнешова, г Москва,2006
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		295	12,64	10,52	25,11	256,92	
Итого за день		1617,5	42,03	36,62	182,92	1286,52	

19,52

4,22

33,46

14,27

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			B	Ж	У		
день 2							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,2	18,8	145,2	№ 93/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 2/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		430,5	10,48	10,70	55,04	358,96	
2 завтрак	Плоды свежие (груша)	170	0,68	0,51	17,51	78,2	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		170	0,68	0,51	17,51	78,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	180	7,49	5,69	11,61	130,7	№ 67, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Жаркое по-домашнему	190	23,13	5,96	20,67	229,14	№ 276/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,8	97,6	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,67	0,39	16,08	76	TH
		660,00	34,62	14,50	78,36	583,49	
Полдник	Манник	85	4,54	4,84	40,54	216,3	№ 274/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.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		285,00	4,96	5,75	51,52	270,20	
Итого за день		1545,5	50,7	31,5	202,4	1290,9	

19,94

4,34

32,42

15,01

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 3							
Завтрак	Каша жидккая из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	160/5	5,4	7	22,58	165,3	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,6	98,8	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		410	11,90	14,76	49,10	368,35	
2 завтрак	Снекок	150	5,22	5,76	7,2	106,2	№ 251/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.
		150	5,22	5,76	7,20	106,20	
Обед	Бульон из кур с гренками	180	5,36	0,56	28,26	140	№ 108, 107,115/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	70	8,49	12,18	6,9	171,5	№ 307, № 352/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Ragu из овощей	130	2,1	11,3	11,9	157,3	№ 137, №348/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Огурец соленый	50	0,4	0	1,2	7	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из свежих плодов (груш)	180	0,14	0,14	21,6	88,2	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	TH
		647,5	18,99	24,55	84,94	635,30	
Полдник	Омлет натульный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№ 110/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.
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330,00	13,58	12,81	18,77	270,30	
Итого за день		1537,5	49,7	57,9	160,0	1380,2	

20,46

5,90

35,29

15,02

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная с маслом	180	4,12	3,79	29,85	151,28	№ 185 а/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,93	100,56	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		422,5	9,82	9,99	58,39	345,34	
2 завтрак	Бифидок	150	4,35	4,8	16	88,5	№ 251/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.
		150	4,35	4,80	16,00	88,50	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Суп картофельный с рыбой	180	20,19	5,68	14,58	190,53	№ 73/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Шницель рыбный натуральный	70/4	12,57	3,75	8,17	116,2	№ 258/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельное пюре	130	2,6	4,5	15,6	123,1	№ 206/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.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	TH
		651,5	39,57	18,60	78,68	642,98	
Полдник	Пирожок печенный с капустой и яйцом	90	6,77	9,41	31,16	239,62	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиесны», 2020г.
		290,00	7,77	9,51	46,86	306,52	
Итого за день		1514,0	61,5	42,9	199,9	1383,3	

19,19

4,917

35,72

17,03

1 неделя(3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 5							
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	№ 88/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.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 213/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	TH
		400,00	15,66	13,54	49,92	385,10	
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	110	1,65	0,55	23,1	104,5	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		110	1,65	0,55	23,1	104,5	
Обед	Рассольник домашний со сметаной	180	1,49	3,7	10,62	81,6	№ 75/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Гуляш из отварного мяса	70	18,05	14,14	4,6	218,7	№ 277/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Свекла отварная	50	3,25	2,56	4,4	23,5	№ 310/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5,7	31,1	205,6	№ 54-4т-2020, Сб. рец. бл. и и кул. изд. для орг. питания воспитанников ДО (от 1 до 7 лет), под ред. ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора, 2020г
	Компот из сушених фруктов (изюм)	180	0,14	0,12	21,7	88,2	№ 376/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	-
		647,5	32,43	26,59	87,50	688,90	
Полдник	Батрушка королевская с творогом	80	35	13,42	21,6	220,8	ТТК №59 ТТН 6/н
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260,00	35,08	13,43	30,12	255,60	
Итого за день		1417,50	84,82	54,11	190,64	1434,10	

21,39

5,81

38,27

14,20

2 неделя (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 6							
Завтрак	Каша пшеничная на сгущеном молоке с маслом сливочным	200	7	8	28,3	213	№ 96/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.
	Бутерброд с маслом	37,5/5	2,54	3,52	12,61	93,5	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,3	37,3	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		442,5	9,58	11,53	50,21	343,80	
2 завтрак	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		180	0,9	0	18,18	76	
Обед	Суп картофельный с макаронными изд. и мясными фрикадельками	155/25	6,1	4,03	11,2	106,22	№ 82,121/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Шницель рубленный	70	10,85	8,08	10,99	160,12	№ 282/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Капуста тушеная	50	0,99	1,86	4,75	39,5	№ 70/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,12	5,2	31,8	189,8	№ 314/Сб. технол. нормат.,рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	19,67	95	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	TH
		647,5	24,17	19,79	93,49	661,94	
Полдник	Булочка дорожная	80	4,8	6,4	23,89	188,91	№ 470/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ, 2012г.
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	№393/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		260,00	4,88	6,41	32,41	223,71	
Итого за день		1530,0	39,5	37,7	194,3	1305,5	

19,10

4,22

36,77

12,43

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,11	4,68	16,92	130,68	№ 93/Сб.рец бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	40/15	4,33	6,31	13,35	127,42	№ 3/Сб.рец бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397/Сб.рец бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		415	13,11	14,18	46,09	365,10	
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	114	№ 368/Сб.рец бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		120	1,8	0,6	25,2	114	
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,2	50,05	№ 54/Сб.рец бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	200	8,32	6,32	12,9	145,2	№ 67, № 107/Сб.рец бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Тефтели с сметанно-томатным соусом	80	5,91	6,55	7,79	114,8	№ 286,357/Сб.рец бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Картофельноеpure	150	3	5,19	18	142	№ 206/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.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	№ 372/Сб.рец бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	TH
		717,50	21,06	20,89	83,85	620,95	
Полдник	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,15	247	№ № 237/Сб.рец бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, 2012г.
	Соус фруктовый	15	0,14	0,01	2,01	8,65	№119/ Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" под ред. Л.Е.Курнешова, г.Москва,2006
	Компот из кураги	180	0,9	0,09	14,13	60,21	54-2хн-2020/Сб. рец.бл. и кул.изд. для орг.питания воспитан.дошк.орг. (от 1 до 7 л), ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены», 2020г.
		295,00	18,58	12,16	33,29	315,86	
Итого за день		1547,5	54,6	47,8	188,4	1415,9	

20,28

6,33

34,50

17,55

2 неделя (3-7 лет)								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
день 8								
Завтрак	Каша жидкая рисовая	150/5	5,25	4,27	26,3	158,3	№ 185/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г.	
	Бутерброд с повидлом	37,5/13	1,96	3,09	21,9	123,26	№ 17/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Чай с молоком	200	2,95	2,6	15,6	98,8	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		405,5	10,16	9,96	63,80	380,36		
2 завтрак	Снекок	150	5,22	5,76	7,2	106,2	№ 251/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.	
		150	5,22	5,76	7,2	106,2		
Обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	6,43	5,46	31,18	200,8	№ 86, № 108, № 118/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Птица тушеная в соусе с овощами	200	10,21	8,27	20,8	198,99	№ 302,354/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Салат из горошечки зеленого консервированного	50	1,5	2,6	3,1	40,7	№ 10/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Компот из свежих плодов (груш)	200	0,15	0,12	24	98	№ 372/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	ТН	
		687,5	20,79	16,82	94,16	609,79		
Полдник	Пирожок печенный с морковью и яйцом	70	4,55	3,15	26,60	154,00	№ 454/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
	Сок в ассортименте	180	0,9	0	18,18	76	№ 399/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.	
		250,00	5,45	3,15	44,78	230,00		
Итого за день		1493,0	41,6	35,7	209,9	1326,4		

21,13

5,90

33,88

12,78

2 неделя (3-7 лет)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 9							
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	170/5	4,36	5,9	23,4	164,6	№ 155/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Бутерброд с маслом	40/5	2,69	3,73	13,35	98,88	№ 1/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,34	90,5	№ 395/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		400	9,89	12,04	51,09	353,98	
2 завтрак	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	15,45	66	№ 368/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		150,00	0,60	0,60	15,45	66,00	
Обед	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180	3,89	4,2	13,55	107,64	№ 76, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для пит. детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,0	№ 242/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	46,85	№ 54/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,94	0,65	27	134,4	№ 205/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Компот из апельсинов	180	0,41	0,09	30,6	124,74	№ 374/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15	71,1	TH
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	TH
		687,5	29,22	8,31	107,28	620,03	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	№ 231/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Соус молочный сладкий	20	0,38	0,9	2,6	20,3	№ 351/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	8,38	33,6	№ 392/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		300,00	19,11	13,58	22,38	287,90	
Итого за день		1537,5	58,8	34,5	196,2	1327,9	

19,67

3,67

34,45

15,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 10							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	160/5	3,36	3,08	24,3	138,67	№ 185 а/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Бутерброд с сыром	30/15	3,55	5,16	10,92	104,25	№ 3/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89	№ 397/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		410	10,99	11,78	52,80	361,81	
2 завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	150	4,35	4,8	6	88,5	№ 251/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
		150	4,35	4,80	6,00	88,50	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	200	4,09	4,51	11,98	105	№ 57, № 107/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
	Котлета мясная	80	14,8	13,89	5,7	207,2	№ 42/Организация питания детей в ДОУ, спр. МФССЭБИ, центр "Школьная книга", М. 2006-183с
	Огурцы соленые	50	0,4	0	1,2	7	№ 37/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2015г.
	Картофельноеpure	150	3	5,19	18	142	№ 206/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Налиток из шиповника	200	0,68	0,28	21,86	105,5	№ 533/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Перевалова, Пермь, 2011г.
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	2,5	0,37	15,08	71,3	TH
		717,5	25,47	24,24	73,82	638,00	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150	13,5	12,8	10,25	235,5	№ 110/Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.
	Чай с молоком	180	2,65	2,34	14	88,9	№ 394/Сб.рец.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.
		330,00	16,15	15,14	24,25	324,40	
Итого за день		1607,5	57,0	56,0	156,9	1412,7	

20,10

4,92

35,44

18,02