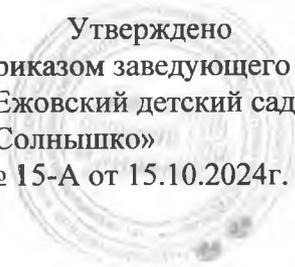


**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Ежовский детский сад «Солнышко»**

Утверждено
приказом заведующего МДОБУ
«Ежовский детский сад
«Солнышко»
№ 15-А от 15.10.2024г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

**10-ти дневное
с 21.10.2024 г.**

Возрастная категория: 1-3 лет, 3-7 лет.

2024 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 1		<i>1-3/3-7 лет</i>					
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	150/200	4,08	4,08	25,05	153	98-2011
			6,44	7,53	33,38	193	
	Бутерброд с маслом	15/5	1,2	3,7	7,4	68	*1/2012
		30/10	2,45	7,55	14,62	136	
	Чай с сахаром	180/200	0,18	0	5,8	24,1	54-2ГН-2020
			0,2	0	6,5	26,8	
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	350/400	5,46	7,78	38,25	245,10	17,51
			9,09	15,08	54,50	355,80	
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	130/150	3,8	3,2	5,1	65,7	*401/2012
			4,38	3,7	5,88	75,8	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	130/150	3,80	3,20	5,10	65,70	
			4,38	3,70	5,88	75,80	
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	3,98	3,11	9,26	81	83-2011
			4,78	3,74	11,12	97,2	
	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	153-2004
	Икра свекольная	30/60	0,7	2,1	3,4	35,7	54-15з-2020
			1,3	4,2	6,8	71,4	
	Компот из кураги	150/200	0,7	0	11,8	50,2	54-2ХН-2020
			1	0,1	15,7	66,9	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04	0,36	10,1	51,3	ТН
			2,7	0,48	13,5	68,4	
Итого за обед	норма 450/600	540/670	14,55	9,68	55,36	435,45	31,10
			17,71	12,7	72,92	544,65	
ПОЛДНИК							
	Булочка ванильная	50	3,8	3,4	25,4	147,5	54-10в-2020
	Напиток лимонный	150/200	0,1	0	15	62,1	436/2008
			0,13	0	20	82,7	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	3,9	3,4	40,4	209,6	14,97
			3,93	3,4	45,4	230,2	
Итого за день			27,71	24,06	139,11	955,85	
			35,11	34,88	178,70	1206,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 2		<i>1-3/3-7 лет</i>					
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная овсяная	150/160	6,4	8,5	25,7	204,6	54-9к-2020
			6,8	9,1	27,4	218,3	
	Сыр в нарезке	10/15	2,3	3	0	35,8	54-1з-2020
			3,45	4,5	0	53,7	
	Хлеб пшеничный/Батон	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Чай с молоком и сахаром	180/200	1,44	0,99	7,8	45,8	54-4гн-2020
			1,6	0,1	8,7	50,9	
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	350/405	11,64	12,62	43,3	333	23,79
			14,15	13,9	50,9	393,2	21,84
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	100/120	2,9	2,4	10,9	78,4	*401/2012
			3,5	2,8	13,1	94,1	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	100/120	2,90	2,40	10,90	78,40	5,60
			3,50	2,80	13,10	94,10	5,23
ОБЕД							
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	150/180	5,16	5,04	8,59	100,35	87/2012
			6,2	6,1	10,32	120,42	
	Тефтели из говядины паровые	60/80	8,2	7,1	5	117,1	54-8м-2020
			10,9	9,5	6,7	156,1	
	Картофельное пюре	120/150	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г-2020
			3,2	5,2	19,8	139,4	
	Компот из изюма	150/200	0,3	0,1	13,8	56,9	54-4хн-2020
			0,4	0,1	18,4	75,8	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04	0,36	10,1	51,3	ТН
			2,7	0,48	13,5	68,4	
Итого за обед	норма 450/600	530/680	19,8	16,93	63,09	483,95	34,57
			25,7	21,58	83,52	630,42	35,02
ПОЛДНИК							
	Вафли "Артековские"	25/50	1,25	7	15,8	132,5	ТН
			2,5	14	31,6	265	
	Напиток апельсиновый	150/200	0,1	0	18,9	73	207
			0,14	0	25,2	97,37	
***	Фрукты свежие в ассортименте/яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	*368/2012
Итого за полдник	норма 200/250	275/350	1,75	7,4	44,5	249,9	17,85
			3,04	14,4	66,6	406,77	22,60
Итого за день			36,09	39,35	161,79	1145,25	
			46,39	52,68	214,12	1524,49	

*** Фрукт/допускается выдача иных фруктов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Неделя 1,3 День 3		<i>1-3/3-7 лет</i>						
ЗАВТРАК								
	Каша "Дружба"	110/150	2,75	3,2	13,2	92,9	54-16к-2020	
			3,7	4,4	17,9	126,8		
	Какао с молоком	180/200	2,5	2,9	12	84,5	54-21гн-2020	
			4,6	3,6	12,6	100,4		
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020	
	Хлеб пшеничный/Батон	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН	
			2,3	0,2	14,8	70,3		
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	350/420	11,55	10,23	35,3	280,8		20,06
			15,4	12,2	45,6	354,1		19,67
2 ЗАВТРАК								
	Снежок	100/120	2,7	2,36	11	77,4	*401/2012	
			3,3	2,8	13,2	92,8		
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	130/150	2,7	2,36	11	77,4		5,53
			3,3	2,8	13,2	92,8		5,16
ОБЕД								
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на курином бульоне	150/180	3,8	2,1	13,8	89,7	54-7с-2020	
			4,7	2,5	16,6	107,6		
	Плов	150	15,6	5,3	13,1	162,9	54-9г-2020	
	Компот из яблок	150/200	0,1	0,1	7,5	31,2	54-27м-2020	
			0,2	0,1	10	41,5		
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН	
			2,3	0,2	14,8	70,3		
	Хлеб ржаной	30/40	2,04	0,36	10,1	51,3	ТН	
			2,7	0,48	13,5	68,4		
Итого за обед	норма 450/600	500/600	23,04	7,99	54,3	381,9		27,28
			25,5	8,18	68	450,7		25,04
ПОЛДНИК								
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	458/2011	
	Напиток из шиповника	150/200	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020	
			0,6	0,2	15,2	65,3		
Итого за полдник	норма 200/250	210/260	8,4	4,89	36,4	222,1		15,86
			8,5	4,89	40,2	238,3		13,24
Итого за день			45,69	25,47	137,00	962,20		
			52,70	28,07	167,00	1135,90		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 4		<i>1-3/3-7 лет</i>	<i>1-3/3-7 лет</i>	<i>1-3/3-7 лет</i>	<i>1-3/3-7 лет</i>	<i>1-3/3-7 лет</i>	
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	4,3 7	3,5 6,1	14,12 22,2	108 164	93-2011
	Чай с лимоном и с сахаром	150/200	0,1 0,3	0 0	4,9 6,7	20,4 27,9	54-3гн-2020
	Бутерброд с маслом	20/10 35/15	1,84 3,1	5,66 9,43	10,9 18,2	102 170	*1/2012
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	360/450	6,24 10,4	9,16 15,53	29,92 47,1	230,4 361,9	
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	130/150	3,8 4,38	3,2 3,7	5,1 5,88	65,7 75,8	*401/2012
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	100/120	3,80 4,38	3,20 3,70	5,10 5,88	65,70 75,80	
ОБЕД							
	Борщ со сметаной (на мясном бульоне)	150/180	1,09 1,31	2,95 3,54	7,64 9,18	61,5 73,5	57-2011
	Котлеты из курицы	60/75	11,5 14,4	2,6 3,2	8,1 10,1	101,1 126,4	54-5м-2020
	Макароны отварные	110/130	3,9 4,7	3,57 4,25	24 28,4	144,3 170,5	54-1г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,4 0,5	0 0	14,9 19,8	60,8 81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5 2,3	0,13 0,2	9,8 14,8	46,8 70,3	ТН
	Хлеб ржаной	30/40	2,04 2,7	0,36 0,48	10,1 13,5	51,3 68,4	ТН
Итого за обед	норма 450-600	520/655	20,43 25,91	9,61 11,67	74,54 95,78	465,8 590,1	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с повидлом	60/80	3,82 5,09	2,55 3,4	37,8 50,42	190 253	458/2011
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	150/180	0,6 0,72	0,45 0,53	16,5 19,75	68,25 81,7	*399/2012
Итого за полдник	норма 200/250	210/260	5,69 5,81	3,85 3,93	66,92 70,17	321,25 334,7	
Итого за день			36,16 46,50	25,82 34,83	176,48 218,93	1083,15 1362,50	

16,46
20,11

4,69
4,21

33,27
32,78

22,95
18,59

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 5		<i>1-3/3-7 лет</i>	<i>1-3/3-7 лет</i>	<i>1-3/3-7 лет</i>	<i>1-3/3-7 лет</i>	<i>1-3/3-7 лет</i>	
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная пшеничная	140/160	5,88 6,7	7,1 8,1	26,3 30,1	192,4 219,8	54-6к-2020
	Чай с сахаром	180/200	0,18 0,2	0 0	5,8 6,5	24,1 26,8	54-2гн-2020
	Сыр в нарезке	10/15	2,3 3,45	3 4,5	0 0	35,8 53,7	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный/Батон	20/30	1,5 2,3	0,13 0,2	9,8 14,8	46,8 70,3	ТН
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	350/405	9,86 12,65	10,23 12,8	41,9 51,4	299,1 370,6	
							21,36 20,59
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт 2,5% жирности	100/120	2,9 3,5	2,4 2,8	10,9 13,1	78,4 94,1	*401/2012
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	100/120	2,90 3,50	2,40 2,80	10,90 13,10	78,40 94,10	
							5,60 5,23
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	150/180	5 6	3,45 4,14	12,2 14,6	99,8 119,8	54-8с-2020
	Гуляш	60/80	4,5 6	5,7 7,6	1,85 2,47	123,6 164,8	252/2004
	Рис припущенный	110/150	2,56 3,5	3,5 4,8	25,6 35	144,4 196,9	54-7г-2020
	Компот из яблок	150/200	0,1 0,2	0,1 0,1	7,5 10	31,2 41,5	54-26хн-2020
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5 2,3	0,13 0,2	9,8 14,8	46,8 70,3	ТН
	Хлеб ржаной	30/40	2,04 2,7	0,36 0,48	10,1 13,5	51,3 68,4	ТН
Итого за обед	норма 450-600	520/680	15,7 20,7	13,24 17,32	67,05 90,37	497,1 661,7	
							35,51 36,76
ПОЛДНИК							
	Печенье овсяное	20/40	1,3 2,6	2,9 5,8	14,4 28,8	87,4 174,8	ТН
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,3 3,8	1,9 2,9	8,2 11,3	58,9 86	54-23гн-2020
***	Фрукты свежие в ассортименте/груша	100	0,4	0,33	10,3	45,5	*368/2012
Итого за полдник	норма 200/250	270/320	4 6,8	5,13 9,03	32,9 50,4	191,8 306,3	
							13,70 17,02
Итого за день			32,46 43,65	31,00 41,95	152,75 205,27	1066,40 1432,70	

*** Фрукт/допускается выдача иных фруктов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 6		<i>1-3/3-7 лет</i>					
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная вязкая	150/200	4,66	5,6	18,82	144	88-2011
			6,21	7,47	25,09	192	
	Бутерброд с маслом	15/5	1,2	3,7	7,4	68	*1/2012
		30/10	2,45	7,55	14,62	136	
	Чай с лимоном и с сахаром	180/200	0,1	0	4,9	20,4	54-3гн-2020
			0,3	0	6,7	27,9	
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	350/415	5,96	9,30	31,12	232,40	
			8,96	15,02	46,41	355,90	
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	130/150	3,8	3,2	5,1	65,7	*401/2012
			4,38	3,7	5,88	75,8	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	130/150	3,8	3,2	5,1	65,7	
			4,38	3,7	5,88	75,8	
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180/200	4,4	5,2	10,2	105,2	54-11с-2020
			4,8	5,7	11,3	116,8	
	Котлеты рыбные (минтай)	60/80	8,4	1,7	5,1	68,6	54-3р-2020
			11,2	2,3	6,8	91,5	
	Картофельное пюре	120/150	2,6	4,2	15,8	111,5	54-11г-2020
			3,2	5,2	19,8	139,4	
	Икра морковная	30/60	0,7	2,1	3	33,9	54-12з-2020
			1,2	4,2	6	68	
	Компот из изюма	150/200	0,3	0,1	13,8	56,9	54-4хн-2020
			0,4	0,1	18,4	75,8	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04	0,36	10,1	51,3	ТН
			2,7	0,48	13,5	68,4	
Итого за обед	норма 450/600	590/760	19,94	13,79	67,8	474,2	
			25,8	18,18	90,6	630,2	
ПОЛДНИК							
	Кекс творожный	50	2,7	8,3	23,4	179,9	ТН
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
			3,8	2,9	11,3	86	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	5	10,2	31,6	238,8	
			6,5	11,2	34,7	265,9	
Итого за день			34,70	36,49	135,62	1011,10	
			45,64	48,10	177,59	1327,80	

16,60

19,77

4,69

4,21

33,87

35,01

17,06

14,77

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 7		<i>1-3/3-7 лет</i>					
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150/160	3,7	4,4	17,9	126,8	54-16к-2020
			3,9	4,7	19,1	135,3	
	Какао с молоком	180/200	2,5	2,9	12	84,5	54-21гн-2020
			4,6	3,6	12,6	100,4	
	Сыр в нарезке	10/15	2,3	3	0	35,8	54-1з-2020
			3,45	4,5	0	53,7	
	Хлеб пшеничный/Батон	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	360/405	10	10,43	39,7	293,9	20,99
			14,25	13	46,5	359,7	19,98
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	100/130	2,7	2,36	11	77,4	*401/2012
			3,6	3,1	14,3	100,5	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	100/130	2,70	2,36	11,00	77,40	5,53
			3,60	3,10	14,30	100,50	5,58
ОБЕД							
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/200	4,97	3,04	6,56	62	73/2011
			6,08	4,05	8,75	83,2	
	Котлеты из курицы	60/75	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м-2020
			14,4	3,2	10,1	126,4	
	Макароны отварные	120/150	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г-2020
			5,4	4,9	32,8	196,8	
	Компот из яблок	150/200	0,1	0,1	7,5	31,2	54-26хн-2020
			0,2	0,1	10	41,5	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04	0,36	10,1	51,3	ТН
			2,7	0,48	13,5	68,4	
Итого за обед	норма 450-600	530/695	24,41	10,13	68,26	449,8	32,13
			31,08	12,93	89,95	586,6	32,59
ПОЛДНИК							
	Ватрушка королевская (с творогом)	100/130	38,91	14,91	24	276,01	2
			50,59	11,83	33,93	358,82	
	Чай с лимоном и с сахаром	150/200	0,1	0	4,9	20,4	54-3гн-2020
			0,3	0	6,7	27,9	
Итого за полдник	норма 200/250	250/330	39,01	14,91	28,90	296,41	21,17
			50,89	11,83	40,63	386,72	21,48
Итого за день			76,12	37,83	147,86	1117,51	
			99,82	40,86	191,38	1433,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 8		<i>1-3/3-7 лет</i>					
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	4,1	3,4	13,4	100,6	54-19к-2020
			4,9	4,1	16,1	120,7	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
			3,8	2,9	11,3	86	
	Хлеб пшеничный/Батон	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	360/450	12,7	9,43	31,7	262,9	18,78
			15,8	11,2	42,5	333,6	18,53
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт 2,5% жирности	100/130	2,9	2,4	10,9	78,4	*401/2012
			3,6	3,1	14,2	101,9	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	100/130	2,90	2,40	10,90	78,40	5,60
			3,60	3,10	14,20	101,90	5,66
ОБЕД							
	Суп картофельный с горохом	150/180	5	3,45	12,2	99,8	54-8с-2020
			6	4,14	14,6	119,8	
	Плов из курицы	150	15,6	5,3	13,1	162,9	54-27м-2020
	Икра свекольная	40/60	0,9	2,8	4,5	47,6	54-15з-2020
			1,3	4,2	6,8	71,4	
	Компот из изюма	150/200	0,3	0,1	13,8	56,9	54-4хн-2020
			0,4	0,1	18,4	75,8	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04	0,36	10,1	51,3	ТН
			2,7	0,48	13,5	68,4	
Итого за обед	норма 450-600	540/660	25,34	12,14	63,5	465,3	33,24
			28,3	14,42	81,2	568,6	31,59
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с повидлом	60/80	3,82	2,55	37,8	190	458/2011
			5,09	3,4	50,42	253	
	Напиток из плодов шиповника	150/200	0,51	0,21	14,23	61	398
			0,68	0,28	18,93	81,13	
Итого за полдник	норма 200/250	210/280	5,6	3,61	64,65	314	22,43
			5,77	3,68	69,35	334,13	18,56
Итого за день			46,54	27,58	170,75	1120,60	
			53,47	32,40	207,25	1338,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 9		<i>1-3/3-7 лет</i>					
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная	150/200	4,67	4,86	20,94	146	168/2011
			6,21	5,28	27,9	184	
	Чай с сахаром	180/200	0,18	0	5,8	24,1	54-2гн-2020
			0,2	0	6,5	26,8	
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,6	9,3	85	*1/2012
		30/10	2,45	7,55	14,62	136	
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	355/440	6,35	9,46	36,04	255,1	18,22
			8,86	12,83	49,02	346,8	19,27
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	130/150	3,8	3,2	5,1	65,7	*401/2012
			4,38	3,7	5,88	75,8	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	130/150	3,8	3,2	5,1	65,7	4,69
			4,38	3,7	5,88	75,8	4,21
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	3,98	3,11	9,26	81	83-2011
			4,78	3,74	11,12	97,2	
	Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	153-2004
	Компот из кураги	150/200	0,7	0	11,8	50,2	54-2хн-2020
			1	0,1	15,7	66,9	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04	0,36	10,1	51,3	ТН
			2,7	0,48	13,5	68,4	
Итого за обед	норма 450-600	500/600	14,87	7,92	54,9	418,55	29,90
			17,63	8,9	69,6	495,85	27,55
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	149	288/2004
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	150/200	0,6	0,45	16,5	68,25	*399/2012
			0,8	0,59	21,95	90,77	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	4,6	3,05	43,6	217,25	15,52
			4,8	3,19	49,05	239,77	13,32
Итого за день			29,62	23,63	139,64	956,60	
			35,67	28,62	173,55	1158,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 10		<i>1-3/3-7 лет</i>					
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная рисовая	150/200	3,9	4	21,5	138,4	54-21к-2020
			5,2	5,33	28,6	184,5	
	Какао с молоком	180/180	2,5	2,9	12	84,5	54-21гн-2020
			2,5	2,9	12	84,5	
	Сыр в нарезке	10/15	2,3	3	0	35,8	54-1з-2020
			3,45	4,5	0	53,7	
	Хлеб пшеничный/Батон	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
Итого за завтрак	норма не менее 350/400	360/425	10,2	10,03	43,3	305,5	21,82
			13,45	12,93	55,4	393	21,83
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	100/130	2,7	2,36	11	77,4	*401/2012
			3,6	3,1	14,3	100,5	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	100/130	2,70	2,36	11,00	77,40	5,53
			3,60	3,10	14,30	100,50	5,58
ОБЕД							
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	150/180	5,9	2,88	9,33	86,7	54-12с-2020
			7,11	3,45	11,2	104,1	
	Гуляш	60/80	4,5	5,7	1,85	123,6	252/2004
			6	7,6	2,47	164,8	
	Макаронь отварные	110/150	3,9	3,57	24	144,3	54-1г-2020
			5,4	4,9	32,8	196,8	
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
			0,5	0	19,8	81	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Хлеб ржаной	30/40	2,04	0,36	10,1	51,3	ТН
			2,7	0,48	13,5	68,4	
Итого за обед	норма 450-600	530/675	18,24	12,64	69,98	513,5	36,68
			24,01	16,63	94,57	685,4	38,08
ПОЛДНИК							
	Вафли "Артековские"	25/50	1,25	7	15,8	132,5	ТН
			2,5	14	31,6	265	
	Чай с лимоном и с сахаром	180/200	0,12	0	5,88	24,5	54-3гн-2020
			0,3	0	6,7	27,9	
Итого за полдник	норма 200/250	205/250	1,37	7	21,68	157	11,21
			2,8	14	38,3	292,9	16,27
Итого за день			32,51	32,03	145,96	1053,40	
			43,86	46,66	202,57	1471,80	
Итого за 10 дней			397,60	303,26	1506,96	10472,06	
			502,81	389,05	1936,36	13391,61	
Среднее значение за период			39,76	30,326	150,696	1047,206	
			50,281	38,905	193,636	1339,161	

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

* Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2012 г. Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.