

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
"Кузнецовский детский сад "Улыбка"

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ
"Кузнецовский детский сад
"Улыбка"



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 1		1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная (на сгущенном молоке)	150/180	4,8	3,6	34,1	186,6	54-22к-2020
			5,7	4,3	40,9	224,0	
	Хлеб пшеничный/Батон	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Чай с сахаром	150/180	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
			0,2	0	6,5	24,1	
Итого за завтрак	норма не менее 300/400	360/450	11,20	7,73	49,00	309,60	
			13,00	8,50	62,50	375,00	
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	110/150	3,2	2,7	4,3	55,5	*420/2016
			4,3	3,7	5,9	75,6	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	110/150	3,20	2,70	4,30	55,50	
			4,30	3,70	5,90	75,60	
ОБЕД							
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150/180	6,48	3,24	10,44	96,75	54-5с-2020
			7,7	3,88	12,53	116,1	
	Рагу из курицы	150/180	15,6	5,3	13,1	162,9	54-27м-2020
			18,7	6,36	15,7	195,5	
	Компот из кураги	150/200	0,7	0	11,8	50,2	54-2хн-2020
			1	0,1	15,7	66,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/55	4,05	1,7	21,1	111	ТН
			4,05	1,7	21,1	122,1	
Итого за обед	норма не менее 450/600	500/610	26,83	10,24	56,44	420,85	
			31,45	12,04	65,03	500,6	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	15,3	5,7	10,2	153,9	54-1т-2020
		100	19,3	7,1	12,7	192,5	
	Соус молочный сладкий	10	0,19	0,45	1,32	10,15	*351/2012
		30	0,38	0,9	2,64	27,09	
	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 не менее 200/250	240/330	16,09	6,6	28,02	232,3	
			20,48	8,59	37,29	310,36	
Итого за день			57,32	27,27	137,76	1018,25	
			69,23	32,83	170,72	1261,56	

22,11
20,83

3,96
4,20

30,06
27,81

16,59
17,24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 2		1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	130/180	3,25	3,8	15,6	109,8	54-16к-2020
			4,4	5,3	21,5	142,6	
	Бутерброды с маслом	25/5	1,94	3,82	12,36	90,6	*1/2012
		35/5	2,7	3,9	17,28	115,3	
	Какао с молоком	150/180	2,5	2	8,3	60,8	54-21гн-2020
			4,2	3,2	11,3	90,4	
Итого за завтрак	норма не менее 300/400	310/400	7,69	9,62	36,26	261,2	
			11,3	12,4	50,08	348,3	
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт	100/130	2,7	2,4	11	78,4	*401/2012
			3,6	3,1	14,3	101,8	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	100/130	2,7	2,4	11	78,4	
			3,6	3,1	14,3	101,8	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне с из кур с мясом птицы	150/180	3,8	2,1	13,8	89,9	54-7с-2020
			4,7	2,5	16,6	107,6	
	Котлеты из курицы	50/75	9,6	2,2	6,75	84,3	54-5м-2020
			14,4	3	10,1	126,4	
	Макароны отварные	110/150	3,9	3,57	24	144,3	54-1г-2020
			5,4	4,9	32,8	196,8	
	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 смеси сухофруктов	150/200	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
			0,5	0	19,8	81	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24	1,36	16,88	88,8	ТН
			4,05	1,7	21,1	111	
Итого за обед	норма не менее 450/600	530/715	21,64	11,33	79,73	503,8	
			30,35	16,3	107,2	694,2	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	35	3	2,7	20,3	98,1	*446/ 2011
		50	4,3	3,8	29	140,1	
	Напиток лимонный	150/200	0,1	0	15	62,1	* 436/2008
			0,13	0	20	82,7	
***	Плоды свежие в ассортименте/яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	*368/2012
Итого за полдник	норма не менее 200/250	285/350	3,5	3,1	45,1	204,6	
			4,83	4,2	58,8	267,2	
Итого за день			35,53	26,45	172,09	1048,00	
			50,08	36,00	230,38	1411,50	

18,66
19,35

5,60
5,66

35,99
38,57

14,61
14,84

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 3		1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная овсяная	130/180	5,54	7,36	22,3	177,2	54-9к-2020
			7,6	10,2	30,8	245,6	
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
			3,4	2,6	10,2	76,8	
	Сыр в нарезке	10/15	2,3	3	0	35,8	54-13-2020
			3,45	4,5	0	52,5	
	Хлеб пшеничный/Батон	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	69,3	
Итого за завтрак	норма не менее 300/400	310/405	11,64	12,39	40,3	318,7	22,76
			16,75	17,5	55,8	444,2	24,68
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	105/120	3	2,5	11,4	82,3	*401/2012
			3,32	2,86	13,1	94,4	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	105/120	3,00	2,50	11,40	82,30	5,88
			3,32	2,86	13,10	94,40	5,24
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	
	Тефтели паровые	60/80	8,1	7,1	4,9	117	54-8м-2020
			10,9	9,5	6,7	156,1	
	Картофельное пюре	110/150	2,35	3,8	14,5	102,2	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 ржано-пшеничный	40/50	3,24	1,36	16,88	88,8	ТН
			4,05	1,7	21,1	111	
Итого за обед	норма не менее 450/600	510/650	19,89	15,24	59,41	451,6	32,26
			25,66	19,95	77,2	586,4	32,58
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные с повидлом	50	3	2,7	31,5	158,3	*49/2013
	Напиток из шиповника	150/200	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
			0,6	0,2	15,2	67,9	
Итого за полдник	норма не менее 200/250	200/250	3,5	2,9	42,9	207,4	14,81
			3,6	2,9	46,7	226,2	12,57
Итого за день			38,03	33,03	154,01	1060,00	
			49,33	43,21	192,80	1351,20	

*** Фрукт/допускается выдача иных фруктов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 4		1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с рисом	150/180	3,7	3,4	13,8	100,1	54-18к-2020
			4,4	4,1	16,5	120,1	
	Чай с сахаром	150/180	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
			0,2	0	6,5	24,1	
	Хлеб пшеничный/Батон	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
Итого за завтрак	норма не менее 300/400	360/450	10,1	7,53	28,7	223,1	15,94
			11,7	8,3	38,1	271,1	15,06
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	110/150	3,2	2,7	4,3	55,5	*420/2016
			4,3	3,7	5,9	75,6	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	110/150	3,20	2,70	4,30	55,50	3,96
			4,30	3,70	5,90	75,60	4,20
ОБЕД							
	Борщ из свежей капусты с мясными консервами, со сметаной	150/180	4,35	10,1	6,9	135,4	54-4с-2020
			5,22	12,1	8,35	162,5	
	Гуляш из мяса	50/70	8,4	8,2	2	116	54-2м-2020
			11,8	11,4	2,8	162,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	110/150	6	4,6	26,4	171,4	54-1г-2020
			8,3	6,3	36	233,6	
	Компот из яблок	150/200	0,1	0,1	7,5	31,2	54-26хн-2020
			0,2	0,1	10	41,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24	1,36	16,88	88,8	ТН
			4,05	1,7	21,1	111	
Итого за обед	норма не менее 450/600	500/650	22,09	24,36	59,68	542,8	38,77
			29,57	31,6	78,25	711	39,50
ПОЛДНИК							
	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7	54-1в-2020
	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 не менее 200/250	200/250	8,9	10,85	31,5	253,95	18,14
			9,1	10,99	36,95	276,47	15,36
Итого за день			44,29	45,44	124,18	1075,35	
			54,67	54,59	159,20	1334,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 5		1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная пшенная	130/180	5,5	6,6	24,4	178,6	54-6к-2020
			7,5	9,1	33,9	219,8	
	Чай с лимоном и с сахаром	150/200	0,1	0	4,9	20,4	54-3гн-2020
			0,2	0	6,5	26,8	
	Бутерброды с маслом	25/5	1,94	3,82	12,36	91,8	*1/2012
		35/5	2,7	3,9	17,28	115,3	
Итого за завтрак	норма не менее 300/400	310/420	7,54	10,42	41,66	290,8	20,77
			10,4	13	57,68	361,9	20,11
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт	100/130	2,7	2,4	11	78,4	*401/2012
			3,6	3,1	14,3	101,8	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	100/130	2,70	2,40	11,00	78,40	5,60
			3,60	3,10	14,30	101,80	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	
	Биточки из говядины	50/60	9,1	8,7	8,3	147,5	54-6м-2020
			10,9	10,4	9,8	165,1	
	Рис припущенный	110/150	2,56	3,5	25,6	144,4	54-7г-2020
			3,5	4,8	35	196,9	
	Компот из кураги	150/200	0,7	0	11,8	50,2	54-2хн-2020
			1	0,1	15,7	66,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24	1,36	16,88	88,8	ТН
			4,05	1,7	21,1	111	
Итого за обед	норма не менее 450/600	500/640	20,6	17,01	74,78	530,7	37,91
			25,45	21,14	96,2	659,7	36,65
ПОЛДНИК							
	Печенье овсяное	30	1,95	4,35	21,6	109,2	ТН
		60	3,9	8,7	43,2	218,4	
	Чай с молоком и сахаром	180/200	1,44	0,99	7,8	45,8	54-4гн-2020
			1,6	1,1	8,66	51	
Итого за полдник	норма не менее 200/250	210/260	3,39	5,34	29,4	155	11,07
			5,5	9,8	51,86	269,4	14,97
Итого за день			34,23	35,17	156,84	1054,90	
			44,95	47,04	220,04	1392,80	

*** Фрукт/допускается выдача иных фруктов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 6		1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная (на сгущенном молоке)	150/180	4,8	3,6	34,1	186,6	54-22к-2020
			5,7	4,3	40,9	224,0	
	Бутерброды с маслом	25/5	1,94	3,82	12,36	91,8	*1/2012
		30/5	2,7	3,9	17,28	100,8	
	Чай с сахаром	150/200	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
			0,2	0	6,5	26,8	
Итого за завтрак	норма не менее 300/400	330/420	6,84	7,42	51,26	298,00	21,29
			8,60	8,20	64,68	351,60	19,53
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	110/150	3,2	2,7	4,3	55,5	*420/2016
			4,3	3,7	5,9	75,6	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	110/150	3,2	2,7	4,3	55,5	3,96
			4,3	3,7	5,9	75,6	4,20
ОБЕД							
	Суп крестьянский с крупой	150/180	3,7	4,3	8,4	87,6	54-11с-2020
			4,4	5,2	10,2	105,2	
	Котлеты рыбные (горбуша)	50/60	8,6	3,3	4,2	81,8	54-2р-2020
			10,3	4,1	5	98,1	
	Макароны отварные	110/150	3,9	3,57	24	144,3	54-1г-2020
			5,4	4,9	32,8	196,8	
	Компот из изюма	150/200	0,3	0,1	13,8	56,9	54-4хн-2020
			0,4	0,1	18,4	75,8	
	Икра свекольная	30/60	0,7	2,1	3,4	35,7	54-15з-2020
			1,3	4,2	6,8	71,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24	1,36	16,88	88,8	ТН
			3,64	1,51	18,92	99,9	
Итого за обед	норма не менее 450/600	530/710	20,44	14,73	70,68	495,1	35,36
			25,44	20,01	92,12	647,2	35,96
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с повидлом	50	3,1	4,1	26,4	164,9	ТТК №12007
	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 не менее 200/250	200/250	3,7	4,55	42,9	233,15	16,65
			3,9	4,69	48,35	255,67	14,20
Итого за день			34,18	29,40	169,14	1081,75	
			42,24	36,60	211,05	1330,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 7		1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	4,1	3,4	13,4	103,1	54-19к-2020
			4,9	4,1	16,1	120,7	
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
			3,4	2,6	10,2	77,4	
	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 300/400	330/405	10,2	8,43	31,4	244,6	17,47
			14,05	11,4	41,1	322,1	17,89
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	100/130	2,7	2,4	11	78,4	*401/2012
			3,6	3,1	14,3	101,8	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	100/130	2,70	2,40	11,00	78,40	5,60
			3,60	3,10	14,30	101,80	5,66
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/180	3,5	4,2	4,3	69,2	54-1с-2020
			4,16	5,1	5,2	83,8	
	Котлеты мясные	50/60	9,1	8,7	8,2	147,5	54-4м-2020
			10,9	10,4	9,9	177	
	Картофельное пюре	110/150	2,38	3,85	14,48	102,2	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	
	Напиток из шиповника	150/200	0,5	0,2	11,4	49,1	54-13хн-2020
			0,6	0,2	15,2	65,3	
	Хлеб ржано-пшеничный	50/50	4,05	1,7	21,1	111	ТН
			4,05	1,7	21,1	111	
Итого за обед	норма не менее 450/600	540/700	20,23	20,75	62,48	512,9	36,64
			24,11	26,8	77,2	644,5	35,81
ПОЛДНИК							
	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	189,3	54-1в-2020
	Чай с лимоном и с сахаром	180/200	0,12	0	5,88	24,5	412/2016
			0,3	0	6,7	27,9	
Итого за полдник	норма не менее 200/250	230/350	8,42	10,40	20,88	213,80	15,27
			8,60	10,40	21,70	217,20	12,07
Итого за день			41,55	41,98	125,76	1049,70	
			50,36	51,70	154,30	1285,60	

Прием тищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 8		1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	130/180	3,25	3,8	15,6	109,8	54-16к-2020
			4,4	5,3	21,5	141,6	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Какао с молоком	150/180	2,5	2	8,3	60,8	54-21гн-2020
			4,2	3,2	11,3	89,8	
	Хлеб пшеничный/Батон	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	69,3	
Итого за завтрак	норма не менее 300/400	340/430	12,05	9,93	34	274	19,57
			15,7	12,7	47,9	357,3	19,85
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт	105/120	3	2,5	11,4	82,3	*401/2012
			3,32	2,86	13,1	94,4	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	105/120	3,00	2,50	11,40	82,30	5,88
			3,32	2,86	13,10	94,40	5,24
ОБЕД							
	Рассольник с мясными консервами	150/180	3,72	2	10,32	74	54-3с-2020
			4,46	2,39	12,38	88,74	
	Гуляш из мяса	50/70	8,4	8,2	2	116	54-2м-2020
			11,8	11,4	2,8	162,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	110/150	6	4,6	26,4	171,4	54-1г-2020
			8,3	6,3	36	233,6	
	Компот из яблок	150/200	0,1	0,1	7,5	31,2	54-26хн-2020
			0,2	0,1	10	41,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24	1,36	16,88	88,8	ТН
			4,05	1,7	21,1	111	
Итого за обед	норма не менее 450/600	500/630	21,46	16,26	63,1	481,4	34,39
			28,81	21,89	82,28	637,24	35,40
ПОЛДНИК							
	Манник со сгущенным молоком	50/15	3,71	7,12	20,88	125,9	* 274
		60/20	4,57	8,76	25,6	166,1	
	Чай с молоком и сахаром	150/200	1,1	0,8	6,4	37,7	54-4гн-2020
			1,6	1,1	8,66	51	
***	Плоды свежие в ассортименте/яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	*368/2012
Итого за полдник	норма не менее 200/250	315/380	5,21	8,32	37,08	208	14,86
			6,57	10,26	44,06	261,5	14,53
Итого за день			41,72	37,01	145,58	1045,70	
			54,40	47,71	187,34	1350,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 9		1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная пшеничная	130/180	5,5	6,6	24,4	178,6	54-6к-2020
			7,5	9,1	33,9	219,8	
	Чай с сахаром	150/200	0,1	0	4,8	19,6	54-2гн-2020
			0,2	0	6,5	26,8	
	Бутерброды с маслом	25/5	1,94	3,82	12,36	91,8	*1/2012
		30/5	2,7	3,9	17,28	100,8	
Итого за завтрак	норма не менее 300/400	310/415	7,54	10,42	41,56	290	20,71
			10,4	13	57,68	347,4	19,30
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	110/150	3,2	2,7	4,3	55,5	*420/2016
			4,3	3,7	5,9	75,6	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	110/150	3,2	2,7	4,3	55,5	3,96
			4,3	3,7	5,9	75,6	4,20
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	106,1	
	Котлеты из курицы	50/75	9,6	2,2	6,75	84,3	54-5м-2020
			14,4	3	10,1	126,4	
	Рис припущенный	110/150	2,56	3,5	25,6	144,4	54-7г-2020
			3,5	4,8	35	196,9	
	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 ржано-пшеничный	40/50	3,24	1,36	16,88	88,8	ТН
			4,05	1,7	21,1	111	
Итого за обед	норма не менее 450/600	500/655	21,6	10,04	72,36	461,1	32,94
			29,46	13,05	95,8	616,2	34,23
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога	80	15,3	5,7	10,2	154,9	54-1т-2020
		100	19,3	7,1	12,7	193,5	
	Соус молочный сладкий	10	0,19	0,45	1,32	10,15	*351/2012
		30	0,38	0,9	2,64	27,09	
	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 не менее 200/250	245/330	16,09	6,6	28,02	233,3	16,66
			20,48	8,59	37,29	311,36	17,30
Итого за день			48,43	29,76	146,24	1039,90	
			64,64	38,34	196,67	1350,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 10		1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	1-3/3-7 лет	
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная овсяная	130/180	5,54	7,36	22,3	170,2	54-9к-2020
			7,6	10,2	30,8	238,6	
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,3	1,9	8,2	58,9	54-23гн-2020
			3,4	2,6	10,2	77,4	
	Сыр в нарезке	5/10	2,3	3	0	17,9	54-1з-2020
			3,45	4,5	0	35,8	
	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 300/400	305/400	11,64	12,39	40,3	293,8	20,99
			16,75	17,5	55,8	422,1	23,45
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	100/130	2,7	2,4	11	78,4	*401/2012
			3,6	3,1	14,3	101,8	
Итого за 2 завтрак	норма не менее 100/100	100/130	2,70	2,40	11,00	78,40	5,60
			3,60	3,10	14,30	101,80	5,66
ОБЕД							
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150/180	6,48	3,24	10,44	96,75	54-5с-2020
			7,7	3,88	12,53	116,1	
	Биточки из говядины	50/60	9,1	8,7	8,3	147,5	54-6м-2020
			10,9	10,4	9,8	165,1	
	Рагу из овощей	120/150	2,2	5,9	10,9	106,7	54-9г-2020
			2,8	7,4	12,6	133,4	
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,4	0	14,9	60,8	54-1хн-2020
			0,5	0	19,8	81	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24	1,36	16,88	88,8	ТН
			4,05	1,7	21,1	111	
Итого за обед	норма не менее 450/600	510/640	21,42	19,2	61,42	500,55	35,75
			25,95	23,38	75,83	606,6	33,70
ПОЛДНИК							
	Вафли "Артековские"	25	1,25	7	15,8	138,5	ТН
		50	2,5	14	31,6	275	
	Чай с лимоном и с сахаром	180/200	0,12	0	5,88	24,5	412/2016
			0,3	0	6,7	27,9	
Итого за полдник	норма не менее 200/250	205/250	1,37	7	21,68	163	11,64
			2,8	14	38,3	302,9	16,83
Итого за день			37,13	40,99	134,40	1035,75	
			49,10	57,98	184,23	1433,40	
Итого за 10 дней			412,49	346,72	1466,66	10514,37	
			529,00	446,00	1906,73	13502,30	
Среднее значение за период			41,249	34,672	146,666	1051,437	
			52,9	44,6	190,673	1350,23	

Сборник рецептов блюд и и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), 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.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008

1 – 3 лет

завтрак	1400		2	завтрак	1400		обед	1400		полдник	1400	
1	309,6	22,11	1	55,5	3,96		1	420,9	30,06	1	232,3	16,59
2	261,2	18,66	2	78,4	5,6		2	503,8	35,99	2	204,6	14,61
3	318,7	22,76	3	82,3	5,88		3	451,6	32,26	3	207,4	14,81
4	223,1	15,94	4	55,5	3,96		4	542,8	38,77	4	251,6	17,97
5	290,8	20,77	5	78,4	5,6		5	530,7	37,91	5	155	11,07
за 5 дней	1403	20,05	за 5 дней	350,1	5		за 5 дней	2450	35	за 5 дней	1051	15,01
ср.зн.	280,7	20,05	ср.зн.	70,02	5		ср.зн.	490	35	ср.зн.	210,2	15,01
6	298	21,29	6	55,5	3,96		6	495,1	35,36	6	233,2	16,65
7	244,6	17,47	7	78,4	5,6		7	512,9	36,64	7	213,8	15,27
8	274	19,57	8	82,3	5,88		8	481,4	34,39	8	208	14,86
9	290	20,71	9	55,5	3,96		9	461,1	32,94	9	233,3	16,66
10	293,8	20,99	10	78,4	5,6		10	500,6	35,75	10	163	11,64
за 5 дней	1400	20,01	за 5 дней	350,1	5		за 5 дней	2451	35,02	за 5 дней	1051	15,02
ср.зн.	280,1	20,01	ср.зн.	70,02	5		ср.зн.	490,2	35,02	ср.зн.	210,3	15,02
Норма за неделю 20%			норма за неделю 5%				норма за неделю 35%			норма за неделю 15%		

3 – 7 лет

завтрак	1800		2	завтрак	1800		обед	1800		полдник	1800	
1	375	20,83	1	75,6	4,2		1	500,6	27,81	1	310,4	17,24
2	348,3	19,35	2	102	5,67		2	694,2	38,57	2	267,2	14,84
3	444,2	24,68	3	94,4	5,24		3	586,4	32,58	3	226,2	12,57
4	271,1	15,06	4	75,6	4,2		4	711	39,5	4	276,5	15,36
5	361,9	20,11	5	102	5,67		5	659,7	36,65	5	269,4	14,97
за 5 дней	1801	20,01	за 5 дней	449,6	5		за 5 дней	3152	35,02	за 5 дней	1350	15
ср.зн.	360,1	20,01	ср.зн.	89,92	5		ср.зн.	630,4	35,02	ср.зн.	269,9	15
6	351,6	19,53	6	75,6	4,2		6	647,2	35,96	6	255,7	14,2
7	322,1	17,89	7	102	5,67		7	644,1	35,78	7	217,2	12,07
8	357,3	19,85	8	94,4	5,24		8	637,2	35,4	8	261,5	14,53
9	347,4	19,3	9	75,6	4,2		9	616,2	34,23	9	312,4	17,35
10	422,1	23,45	10	102	5,67		10	606,6	33,7	10	302,9	16,83
за 5 дней	1801	20,01	за 5 дней	449,6	5		за 5 дней	3151	35,01	за 5 дней	1350	15
ср.зн.	360,1	20,01	ср.зн.	89,92	5		ср.зн.	630,3	35,01	ср.зн.	269,9	15
Норма за неделю 20%			норма за неделю 5%				норма за неделю 35%			норма за неделю 15%		