

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МДОБУ «Медведевский детский сад № 3 «Золотой ключик»  
И.А.Высокова  
10.06.2022



**Перспективное  
10-дневное меню для организации питания детей  
МДОБУ «Медведевский детский сад № 3 «Золотой ключик»  
возрастная категория: от 3 года до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,30</b>	<b>-8,46</b>	<b>59,88</b>	<b>353,60</b>
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,8	0,9	37,4	186,1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,011	7,86	31,5
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136
<b>2 Завтрак</b>		<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,80</b>
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8
<b>Обед</b>		<b>665</b>	<b>19,4</b>	<b>23,28</b>	<b>81,26</b>	<b>654,93</b>
	Борщ с картофелем на курином бульоне с мясом птицы	160/15	1,47	3,4	9,59	148,09
	Сметана	10	0,18	2,49	0,27	25,24
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,7	9,6	10,8	139,4
	Капуста тушеная	130	2,56	4,82	12,32	102,7
	Икра морковная	50	0,43	2,35	2,56	31,8
	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0,36	0,02	25,02	101,7
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,6	20,7	106
<b>Полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,01</b>	<b>7,04</b>	<b>58,71</b>	<b>308,53</b>
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	103,33
	Печенье	60	1,9	1,6	48,6	205,2
<b>Ужин</b>		<b>480</b>	<b>23,10</b>	<b>16,70</b>	<b>46,68</b>	<b>433,20</b>
	Запеканка из творога	150	20,2	13,9	19,7	285
	Молоко, сгущенное с сахаром	30	2,1	2,4	16,6	99,4
	Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1985,00</b>	<b>60,71</b>	<b>55,48</b>	<b>264,71</b>	<b>1827,06</b>

№ рецептуры	
	19,64
218/2016	
410/411/2016	
1/2012	4,27
418/2016	
	36,39
64/2016	
ТН	
322/2016	
143/2016	
55/2016	
394/2016	
ТН	
	17,14
420	
ТН	
	24,07
251/2016	
ТН	
368/2011	
410/2016	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,47</b>	<b>9,94</b>	<b>58,46</b>	<b>329,40</b>	
	Каша пшеничная вязкая	155	3,40	0,90	29,9	128,9	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,5	14	93,2	414/2016
	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,97	6,54	14,56	107,3	3/2016
<b>2 Завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420/2016
<b>Обед</b>		<b>705</b>	<b>18,51</b>	<b>12,88</b>	<b>90,47</b>	<b>630,60</b>	
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясом птицы	170/15	1,4	2,2	8,1	132,9	60/91/128/2016
	Фрикадельки рыбные отварные	70	9,76	3,41	7,91	101,5	279/2016
	Пюре картофельное	150	2,8	4,3	23	142,4	339/2016
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	55/2016
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	200	0,4	0,02	27,8	113	394/2016
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,6	20,7	106	ТН
<b>Полдник</b>		<b>280</b>	<b>3,8</b>	<b>4,2</b>	<b>62,7</b>	<b>304,3</b>	
	Напиток лимонный	200	0,4	0,1	33,5	137,1	699/2004
	Булочка российская	80	3,4	4,1	29,2	167,2	457/2016
<b>Ужин</b>		<b>490,00</b>	<b>14,24</b>	<b>10,26</b>	<b>60,68</b>	<b>437,90</b>	
	Суп молочный с хлопьями овсянными "Геркулес"	200	4,8	5	16,8	157,6	101/2016
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227/2016
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,26	19	99,8	417/2016
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,5	ТН
<b>Итого за 2 день</b>		<b>2055,00</b>	<b>53,24</b>	<b>41,78</b>	<b>279,51</b>	<b>1792,20</b>	

18,30

5,00

35,03

16,91

24,33

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>9,59</b>	<b>8,03</b>	<b>74,46</b>	<b>383,60</b>		21,31
	Каша пшеничная вязкая	150	3,6	1	31,7	125	182	
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15,1	102,6	410/413/2016	
	Бутерброд с повидлом	20/5/30	2,49	3,93	27,66	156	2/2012	
<b>2 Завтрак</b>		<b>180,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,02</b>	<b>25,00</b>	<b>101,70</b>		5,65
	Компот из сушеных фруктов (урюк)	180	0,36	0,024	25	101,7	394/2016	
<b>Обед</b>		<b>655</b>	<b>22,33</b>	<b>20,98</b>	<b>87,66</b>	<b>640,10</b>		35,56
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с мясом	170/15	3,7	3,5	10,8	90,6	59/87/2016	
	Гуляш из отварного мяса	70	8,9	7,2	2,3	156	591/2005	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,9	7,4	29,4	174,2	179/2016	
	Икра морковная	50	0,43	2,35	2,56	31,8	55/2016	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,4	0,03	26	102,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
<b>Полдник</b>		<b>350</b>	<b>4,6</b>	<b>3,4</b>	<b>38,28</b>	<b>205,8</b>		11,43
	Чай без сахара	200	0,4	0,1	0,08	2,8	410/2016	
	Фрукт	100	0,4	0,2	10	46	368/2011	
	Вафля с начинкой	50	3,8	3,1	28,2	157	ТН	
<b>Ужин</b>		<b>500,00</b>	<b>23,86</b>	<b>16,61</b>	<b>89,70</b>	<b>452,40</b>		25,13
	Плов из птицы	200	19,3	16,1	33,8	238,8	321/2016	
	Огурец свежий	50	0,3	0,05	1,1	7	69/2005	
	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	89,1	400/2016	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,6	117,5	ТН	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>2090,00</b>	<b>60,74</b>	<b>49,04</b>	<b>315,10</b>	<b>1783,60</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,37</b>	<b>11,36</b>	<b>49,63</b>	<b>363,60</b>	
	Каша "Дружба"	120	3,1	4,2	16,5	142,6	155/2011
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416/2016
	Бутерброд с маслом	15/5	1,2	3,77	7,31	68	1/2012
	Фрукт	100	0,4	0,2	10	46	368/2011
<b>2 Завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,8</b>	
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	418/2016
<b>Обед</b>		<b>605</b>	<b>31,99</b>	<b>32,42</b>	<b>113,00</b>	<b>633,40</b>	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/15	5,5	4,5	26,2	140,4	129/89/2016
	Макаронник с печенью	150	22,6	25	41,4	267,2	479
	Соус сметанный	30	0,49	2,4	1	28	366/2016
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,4	0,02	27,8	113	394/2016
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН
<b>Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,3</b>	<b>1,62</b>	<b>76,3</b>	<b>298,2</b>	
	Компот из сушеных фруктов (чернослив)	200	0,4	0,02	27,7	93	638/2004
	Печенье	60	1,9	1,6	48,6	205,2	ТН
<b>Ужин</b>		<b>450,00</b>	<b>18,83</b>	<b>17,25</b>	<b>94,58</b>	<b>442,40</b>	
	Манник	150	9,3	10	54,2	174,5	ТТК
	Молоко, сгущенное с сахаром	30	2,1	2,4	16,6	99,4	ТН
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227/2016
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,24	14,8	70,5	ТН
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	8,7	35	410/411/2016
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1915</b>	<b>62,39</b>	<b>62,65</b>	<b>351,69</b>	<b>1814,40</b>	

20,20

4,27

35,19

16,57

24,58

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>		<b>405</b>	<b>11,87</b>	<b>10,04</b>	<b>59,36</b>	<b>381,20</b>		21,18
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,1	1,1	32	189,9	199/2016	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84	414/2016	
	Бутерброд с сыром	10/5/30	4,97	6,54	14,56	107,3	3/2016	
<b>2 Завтрак</b>		<b>180,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,09</b>	<b>30,20</b>	<b>123,40</b>		6,86
	Напиток лимонный	180	0,36	0,09	30,2	123,4	699/2004	
<b>Обед</b>		<b>675</b>	<b>20,05</b>	<b>16,25</b>	<b>89,07</b>	<b>601,11</b>		33,40
	Суп картофельный с хлопьями овсяными "Геркулес" на мясном бульоне с мясом	170/15	4,08	4,25	14,28	126	101/2016	
	Сметана	10	0,18	2,49	0,27	25,24	ТН	
	Биточки рыбные запеченные	70	8,8	2,8	5,9	84	271/2016	
	Пюре картофельное	130	2,48	3,74	19,94	123,37	339/2016	
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	55/2016	
	Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,6	20,7	106	ТН	
<b>Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8,3</b>	<b>6,75</b>	<b>17</b>	<b>240,3</b>		13,35
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,3	420/2016	
	Пряник	50	2,5	1,75	8,6	138	ТН	
<b>Ужин</b>		<b>450</b>	<b>21,46</b>	<b>11,06</b>	<b>91,90</b>	<b>485,40</b>		26,97
	Пирожок с повидлом	100	7,6	2,3	54	181	ТН	
	Голубцы ленивые	150	13,2	8,5	18,9	204,6	315/2016	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,26	19	99,8	417/2016	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1960,00</b>	<b>62,04</b>	<b>44,19</b>	<b>287,53</b>	<b>1831,41</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
6 день								
<b>Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>8,98</b>	<b>11,91</b>	<b>67,10</b>	<b>353,70</b>		19,65
	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом	150	6,6	8,3	32,5	173,3	168/2011	
	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,4	38,6	410/412	
	Бутерброд с повидлом	15/5/30	2,3	3,6	25,2	141,8	2/2012	
<b>2 Завтрак</b>		<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,80</b>		4,27
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	418/2016	
<b>Обед</b>		<b>665</b>	<b>12,32</b>	<b>16,97</b>	<b>82,09</b>	<b>645,04</b>		35,84
	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем с курицей	170/15	2	3,6	9,4	75,8	59/63/2016	
	Сметана	10	0,18	2,49	0,27	25,24	ТН	
	Фрикадельки из птицы	70	3,3	4,46	0,4	121	325/2016	
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	130	2,5	4,1	25,7	197	277/2011	
	Капуста тушеная	50	0,98	1,8	4,7	39,5	143/2016	
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	40	3	0,5	16,6	84,8	ТН	
<b>Полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,51</b>	<b>9,54</b>	<b>39,31</b>	<b>270,53</b>		15,03
	Молоко кипяченое	200	6,11	5,44	10,11	103,33	420	
	Булочка российская	80	3,4	4,1	29,2	167,2	457/2016	
<b>Ужин</b>		<b>450,00</b>	<b>22,78</b>	<b>23,80</b>	<b>78,68</b>	<b>535,40</b>		29,74
	Суп молочный с макаронными изделиями	190	11,50	16,08	45,1	286	101/2016	
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4	410/413/2016	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227/2016	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,7	94	ТН	
<b>Итого за 6 дней</b>		<b>1975,00</b>	<b>54,49</b>	<b>62,22</b>	<b>285,36</b>	<b>1881,47</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
7 день								
<b>Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,95</b>	<b>13,85</b>	<b>61,62</b>	<b>403,00</b>		22,39
	Каша манная вязкая	160	4,5	2,8	29,5	148,2	199/2016	
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,8	416/2016	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2012	
<b>2 Завтрак</b>		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>		5,11
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	420/2016	
<b>Обед</b>		<b>655</b>	<b>29,19</b>	<b>16,37</b>	<b>91,88</b>	<b>592,50</b>		32,92
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне с мясом	170/15	3,7	3,5	10,8	90,6	59/87/2016	
	Шницель рыбный натуральный	70	18,2	5,6	9,8	120	274/2016	
	Пюре картофельное	150	2,8	4,3	23	142,4	339/2016	
	Икра морковная	50	0,43	2,35	2,56	31,8	55/2016	
	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016	
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,6	20,7	106	ТН	
<b>Полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,36</b>	<b>3,16</b>	<b>58,4</b>	<b>246,1</b>		13,67
	Кисель из сока натурального	200	0,56	0,06	30,2	89,1	400/2016	
	Вафля с начинкой	50	3,8	3,1	28,2	157	ТН	
<b>Ужин</b>		<b>450,00</b>	<b>25,43</b>	<b>19,53</b>	<b>38,96</b>	<b>468,00</b>		26,00
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	21,4	17,4	6,7	303	319/2016	
	Капуста тушеная	50	0,98	1,8	4,7	39,5	143/2016	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,7	94	ТН	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,011	7,86	31,5	410/411/2016	
<b>Итого за 7 дней</b>		<b>1935</b>	<b>75,15</b>	<b>57,41</b>	<b>258,42</b>	<b>1801,60</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>8,58</b>	<b>6,91</b>	<b>57,40</b>	<b>343,20</b>	
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" вязкая	180	4,1	1,1	36	213	199/2016
	Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,5	34,8	410/412/2016
	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,4	5,8	12,9	95,4	3/2016
<b>2 Завтрак</b>		<b>180,00</b>	<b>0,36</b>	<b>0,09</b>	<b>30,20</b>	<b>123,40</b>	
	Напиток лимонный	180	0,36	0,09	30,2	123,4	699/2004
<b>Обед</b>		<b>665</b>	<b>15,83</b>	<b>18,37</b>	<b>91,13</b>	<b>605,44</b>	
	Щи со свежей капусты с картофелем на курином бульоне с курицей	160/15	2,2	2,7	6,3	78,7	59/73
	Сметана	10	0,18	2,49	0,27	25,24	ТН
	Тефтели мясные 1-й вариант	70	3	2,8	5,5	83,8	286/2016
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,9	7,4	29,4	174,2	179/2016
	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	55/2016
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,4	0,03	26	102,7	394/2016
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,6	20,7	106	ТН
<b>Полдник</b>		<b>300</b>	<b>6,5</b>	<b>6,24</b>	<b>61,8</b>	<b>314</b>	
	Компот из плодов сушеных (изюм, урюк)	200	0,5	0,04	25,8	105	394/2016
	Булочка веснушка	100	6	6,2	36	209	455/2016
<b>Ужин</b>		<b>500,00</b>	<b>16,95</b>	<b>15,66</b>	<b>69,00</b>	<b>360,80</b>	
	Пудинг из творога с рисом	150	14,39	14	38	180	368/2011
	Соус молочный	50	1,5	1,2	2	35	351/2012
	Фрукт	100	0,4	0,2	10	46	368/2011
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,26	19	99,8	417/2016
<b>Итого за 8 день</b>		<b>2045,00</b>	<b>48,22</b>	<b>47,27</b>	<b>309,53</b>	<b>1746,84</b>	

19,07

6,86

33,64

17,44

20,04

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,10</b>	<b>7,50</b>	<b>69,20</b>	<b>369,10</b>	
	Каша пшенная вязкая	150	3,30	0,80	28,9	124,7	182
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15,1	102,6	410/413/2016
	Бутерброд с повидлом	15/5/30	2,3	3,6	25,2	141,8	2/2012
<b>2 Завтрак</b>		<b>180,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,80</b>	
	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,8	418/2016
<b>Обед</b>		<b>665</b>	<b>25,14</b>	<b>17,11</b>	<b>93,69</b>	<b>644,14</b>	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне с мясом	170/15	4,6	1,5	5,9	99	59/87/2016
	Сметана	10	0,18	2,49	0,27	25,24	ТН
	Котлеты рубленые из птицы	70	10,7	9,6	10,8	139,4	322/2016
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,9	0,7	27	134,4	218/2016
	Соус томатный	50	0,7	2,2	4	38,4	366/2016
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,6	20,7	106	ТН
<b>Полдник</b>		<b>250</b>	<b>5,60</b>	<b>4,25</b>	<b>22,60</b>	<b>231,20</b>	
	Пряник	50	2,5	1,75	8,6	138	ТН
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,5	14	93,2	414/2016
<b>Ужин</b>		<b>460,00</b>	<b>23,06</b>	<b>14,53</b>	<b>49,88</b>	<b>497,30</b>	
	Голубцы ленивые	200	14,9	9,6	21,4	305,5	315/2016
	Чай с лимоном	180	0,08	0,012	8,5	34,8	410/412
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227/2016
	Хлеб пшеничный	40	3	0,32	19,7	94	ТН
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1955,00</b>	<b>63,80</b>	<b>43,39</b>	<b>253,55</b>	<b>1818,54</b>	

20,51

4,27

35,79

12,84

27,63

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,30</b>	<b>8,37</b>	<b>56,81</b>	<b>376,70</b>	
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	4,1	1,1	32	189,9	199/2016
	Какао с молоком	200	4	3,5	17,5	118,8	416/2016
	Бутерброд с маслом	15/5	1,2	3,77	7,31	68	1/2012
<b>2 Завтрак</b>		<b>180,00</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>7,20</b>	<b>90,00</b>	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420/2016
<b>Обед</b>		<b>670</b>	<b>24,09</b>	<b>16,37</b>	<b>88,18</b>	<b>665,50</b>	
	Суп с рыбными консервами	180	6,1	6,1	10,2	129	95/2016
	Печень, тушенная в сметане	80	11	3,2	4	149	47/2003
	Рис отварной	130	2,5	4,1	25,7	148	179/332/2016
	Икра морковная	50	0,43	2,35	2,56	31,8	55/2016
	Компот из плодов сушеных (урюк)	180	0,36	0,02	25,02	101,7	394/2016
	Хлеб ржаной	50	3,7	0,6	20,7	106	ТН
<b>Полдник</b>		<b>260</b>	<b>2,56</b>	<b>1,86</b>	<b>67,6</b>	<b>305</b>	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,26	19	99,8	417/2016
	Печенье	60	1,9	1,6	48,6	205,2	ТН
<b>Ужин</b>		<b>480,00</b>	<b>15,26</b>	<b>21,31</b>	<b>55,03</b>	<b>397,00</b>	
	Сдоба обыкновенная	100	8,9	7,8	29,2	199	449/2016
	Гороховое пюре	180	6,3	13,5	17,1	163	457
	Чай с сахаром	200	0,056	0,012	8,73	35	410/411/2016
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1990,00</b>	<b>56,43</b>	<b>52,41</b>	<b>274,82</b>	<b>1834,20</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>19905,00</b>	<b>597,21</b>	<b>515,85</b>	<b>2880,22</b>	<b>18131,32</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1990,50</b>	<b>59,72</b>	<b>51,59</b>	<b>288,02</b>	<b>1813,13</b>	

20,93

5,00

36,97

16,94

22,06

**Используемая литература :**

**Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред Могильного М.П. и Тутельяна В.А.,2016г**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2012 год**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.**

**Организация питания детей в дошкольных учреждениях: Методические материалы/ Под ред. И.Я.Коня.- М.: АРКТИ-МИКПРО, 2003. "Организация рационального питания в ДОУ",2008г**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под. ред. Лапшиной В.Т.,2004 год**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. — К.: А.С.К., 2005**

**Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных организаций. Составитель доц. Коровка Л.С., подред профессора Первалова А.Я. Пермь,2011г**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016 год**

**Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня —М.: АРКТИ —МИПКРО, 2003.**

завтрак	1800	2 завтрак	1800	обед	1800	полдник	1800	ужин	1800
1	353,6 19,6	1	76,8 4,3	1	654,93 36,4	1	308,53 17	1	433,2 24,1
2	329,4 18,3	2	90 5	2	630,6 35	2	304,3 17	2	437,9 24,3
3	383,6 21,3	3	101,7 5,7	3	640,1 35,6	3	205,8 11	3	452,4 25,1
4	363,6 20,2	4	76,8 4,3	4	633,4 35,2	4	298,2 17	4	442,4 24,6
5	381,2 21,2	5	123,4 6,9	5	601,11 33,4	5	240,3 13	5	485,4 27
за 1 неделю	<b>20,1</b>	за 1 неделю	<b>5,2</b>	за 1 неделю	<b>35,1</b>	за 1 неделю	<b>15</b>	за 1 неделю	<b>25</b>
6	353,7 19,7	6	76,8 4,3	6	645,04 35,8	6	270,53 15	6	535,4 29,7
7	403 22,4	7	92 5,1	7	592,5 32,9	7	246,1 14	7	468 26
8	343,2 19,1	8	123,4 6,9	8	605,44 33,6	8	314 17	8	360,8 20
9	369,1 20,5	9	76,8 4,3	9	644,14 35,8	9	231,2 13	9	497,3 27,6
10	376,7 20,9	10	90 5	10	665,5 37	10	305 17	10	397 22,1
за 2 неделю	<b>20,5</b>	за 2 неделю	<b>5,1</b>	за 2 неделю	<b>35</b>	за 2 неделю	<b>15</b>	за 2 неделю	<b>25,1</b>
Норма за неделю 20%		Норма за неделю 5%		Норма за неделю 35%		Норма за неделю 15%		Норма за неделю 25%	

Пронумеровано прошнуровано и  
скреплено печатью

13 ( *тринадцать* ) листов

Заведующий МДОБУ «Медведевский  
детский сад №3 «Золотой ключик»  
Высокова И.А.  
2022 г.

