

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ

«Шойбулакский детский сад

«Колосок»

Т. В. Иванова

*Иванова* 2023



**Перспективное десятидневное меню для  
организации питания детей  
муниципального дошкольного образовательного  
бюджетного учреждения  
«Шойбулакский детский сад «Колосок»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>I неделя; III неделя День 1</b>		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,7	* 96
		180	6,3	7,28	25,5	191,7	
	Бутерброды с маслом	15/10	1,23	3,78	7,31	68	1
		30/10	2,45	7,55	14,62	136	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	395
		180	2,8	2,4	12,7	84	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>355</b>	<b>9,29</b>	<b>12,25</b>	<b>41,30</b>	<b>311,70</b>	
		<b>400</b>	<b>11,55</b>	<b>17,23</b>	<b>52,82</b>	<b>411,70</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	* 251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп с рыбными консервами	150/180	5,16	5,04	8,56	100,35	87
			6,19	6,05	10,31	120,42	
	Фрикадельки мясные в соусе	30/30	6,24	7,92	5,82	122,4	288/356
		40/40	8,32	10,56	7,76	163,3	
	Рис отварной с овощами	110	2,83	5,14	18,7	155,4	* 191
		130	3,34	6,06	22,2	183,7	
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150/180	0,03	0,02	20,85	84,75	376
			0,04	0,02	25,02	101,7	
	Хлеб ржано- пшеничный	30/50	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			3,45	0,6	21,2	107	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450/600</b>	<b>500</b>	<b>16,33</b>	<b>18,48</b>	<b>66,65</b>	<b>527,1</b>	
		<b>620</b>	<b>21,34</b>	<b>23,29</b>	<b>86,49</b>	<b>676,12</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,1	145,3	* 274
		60/30	5,15	9,86	28,8	186,9	
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,51	0,21	14,23	61	398
			0,61	0,25	11,3	73,2	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>225</b>	<b>5,66</b>	<b>10,07</b>	<b>43,03</b>	<b>247,9</b>	
		<b>270</b>	<b>5,76</b>	<b>10,11</b>	<b>40,1</b>	<b>260,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1230</b>	<b>35,63</b>	<b>45,6</b>	<b>156,98</b>	<b>1175,2</b>	
		<b>1440</b>	<b>43</b>	<b>55,43</b>	<b>185,41</b>	<b>1436,42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> <b>День 2</b>		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150/180	3,6 4,32	3,75 4,5	12,6 15,12	99,3 119,2	94
	Чай с молоком	150/180	2,65 3,16	2,33 2,78	11,31 13,5	77 91,9	394
	Бутерброды с сыром	50/60	4,83 5,79	4,44 5,33	12,45 14,94	110,5 132,6	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>350</b> <b>420</b>	<b>11,08</b> <b>13,27</b>	<b>10,52</b> <b>12,61</b>	<b>36,36</b> <b>43,56</b>	<b>286,8</b> <b>343,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Ряженка	130	3,77	4,16	5,2	76,7	* 251
	Печенье	20	0,6	0,8	5,93	33,3	ТН
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,37</b>	<b>4,96</b>	<b>11,13</b>	<b>110,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с горохом, на бульоне из кур с мясом птицы	150/200	7,8 10,4	8,45 11,26	10,05 13,4	147,6 196,8	81/108
	Голубцы ленивые, с соусом сметанным	120/15 160/30	10,8 14,54	7,53 10,54	16,1 22,03	175,3 241,2	298/354
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150/180	0,33 0,39	0,02 0,03	20,83 24,9	84,75 101,7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2,07 3,45	0,36 0,6	12,72 21,2	64,2 107	ТН
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450/600</b>	<b>465</b> <b>620</b>	<b>21</b> <b>28,78</b>	<b>16,36</b> <b>22,43</b>	<b>59,7</b> <b>81,53</b>	<b>471,85</b> <b>646,70</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка из творога с морковью	50 100	5,83 11,66	5,14 10,29	11,89 23,78	117 234	238
	Соус молочный сладкий	15 30	0,28 0,57	0,67 1,35	1,98 3,96	15,2 30,4	351
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	0,6 0,72	0,45 0,53	16,5 19,7	68,25 81,7	399
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>215</b> <b>310</b>	<b>6,71</b> <b>12,95</b>	<b>6,26</b> <b>12,17</b>	<b>30,37</b> <b>47,44</b>	<b>200,45</b> <b>346,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 180</b> <b>1500</b>	<b>43</b> <b>59,37</b>	<b>38</b> <b>52,17</b>	<b>138</b> <b>183,66</b>	<b>1 069</b> <b>1446,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b> <b>День 3</b>		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая пшеничная молочная	150/180	5,26	6,07	21,29	159,75	* 91
			5,79	6,77	22,8	172,8	
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	397
		180	3,78	3,26	15,55	106,8	
	Бутерброды с маслом	15/10	1,23	3,78	7,31	68	1
		30/10	2,45	7,55	14,62	136	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>355</b>	<b>10,27</b>	<b>13,11</b>	<b>44,15</b>	<b>334,55</b>	
		<b>400</b>	<b>12,02</b>	<b>17,58</b>	<b>52,97</b>	<b>415,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Йогурт питьевой	150	4,35	4,8	6	88,5	* 251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с клецками, на мясном бульоне, со сметаной	130/15/5	2,9	3,36	9,93	83,1	85/107/120
		150/25/5	3,62	3,97	12,85	103,4	
	Птица тушеная	60	6,72	5,46	2,12	84,4	301
		70	7,84	6,37	2,47	98,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	110/130	3,3	4,69	16,1	192,8	* 186
			3,9	5,55	18,98	227	
	Компот из свежих плодов (груши)	150/180	0,12	0,09	18	73,5	372
			0,14	0,1	21,6	88,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			3,45	0,6	21,2	107	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450/600</b>	<b>490</b>	<b>15,11</b>	<b>13,96</b>	<b>58,87</b>	<b>498</b>	
		<b>610</b>	<b>18,95</b>	<b>16,59</b>	<b>77,1</b>	<b>624</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Картофельное пюре	100	2,03	3,2	13,6	92	206
		120	2,44	3,84	16,34	110,4	
	Оладьи из печени	50	9,4	8,5	3,4	130	468
			9,4	8,5	3,4	130	
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	27,99	391/392
			0,05	0,01	8,39	33,59	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>300</b>	<b>11,47</b>	<b>11,71</b>	<b>23,99</b>	<b>249,99</b>	
		<b>350</b>	<b>11,89</b>	<b>12,35</b>	<b>28,13</b>	<b>273,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 295</b>	<b>41</b>	<b>44</b>	<b>133</b>	<b>1 171</b>	
		<b>1510</b>	<b>47,21</b>	<b>51,32</b>	<b>164,2</b>	<b>1402,09</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 4</b>		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая ячневая молочная	150/180	4,98	5,69	21,1	153	* 99
			6,63	7,58	28,1	204	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	395
		180	2,8	2,4	12,7	84	
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,62	47,8	ТН
			2,37	0,3	14,43	71,7	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>390</b>	<b>14,44</b>	<b>12,89</b>	<b>43,7</b>	<b>347,8</b>	
		<b>430</b>	<b>16,88</b>	<b>14,88</b>	<b>55,51</b>	<b>422,7</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Ряженка	130	3,77	4,16	5,2	76,7	* 251
	Печенье	20	0,6	0,8	5,93	33,3	ТН
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,37</b>	<b>4,96</b>	<b>11,13</b>	<b>110,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	145/15	4,16	3,36	9,9	86,4	83/121
		175/25	5,2	4,2	12,4	108	
	Рыба, тушенная с овощами	60/80	5,74	2,88	1,65	55,5	247
			7,66	3,85	2,2	74	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/150	4,49	2,75	21,5	128,9	205
			5,6	3,44	26,9	161,1	
	Икра свекольная	30	0,27	1,41	1,77	20,88	** 54
		50	0,45	2,35	2,96	34,8	
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,04	0,02	25,02	101,7	376
		200	0,04	0,02	27,8	113	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			3,45	0,6	21,2	107	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450-600</b>	<b>580</b>	<b>16,77</b>	<b>10,78</b>	<b>72,56</b>	<b>457,58</b>	
		<b>730</b>	<b>22,4</b>	<b>14,46</b>	<b>93,46</b>	<b>597,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	0,6	0,45	16,5	68,25	399
			0,72	0,53	19,7	81,7	
	Вареники ленивые (отварные), с маслом	65/105	9,64	7,1	9,95	141,7	229/230
			15,5	11,4	16,1	228,9	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>215</b>	<b>10,24</b>	<b>7,55</b>	<b>26,45</b>	<b>209,95</b>	
		<b>285</b>	<b>16,22</b>	<b>11,93</b>	<b>35,8</b>	<b>310,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 335</b>	<b>46</b>	<b>36</b>	<b>154</b>	<b>1 125</b>	
		<b>1595</b>	<b>59,87</b>	<b>46,23</b>	<b>195,9</b>	<b>1441,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 День 5</b>		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша жидкая манная молочная	150/180	6	4,27	25,5	157,4	185
			7,2	5,13	30,6	188,1	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,9	89	397
		180	3,78	3,26	15,55	106,8	
	Бутерброды с сыром	50/60	4,83	4,44	12,45	110,5	3
			5,79	5,33	14,94	132,6	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>350</b>	<b>13,98</b>	<b>11,43</b>	<b>50,85</b>	<b>356,9</b>	
		<b>420</b>	<b>16,77</b>	<b>13,72</b>	<b>61,09</b>	<b>427,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	* 251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп-лапша домашняя, на бульоне из кур с мясом птицы	150/180	5,93	4,22	26,2	166,5	86/118/108
			7,12	5,06	31,4	199,8	
	Рулет с луком и яйцом	60/80	7,22	5,85	5,56	103,5	295
			9,62	7,81	7,42	138	
	Горошница	110/130	4,62	2,53	13,7	124,3	* 211
			5,46	2,99	16,2	146,9	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	376
			0,14	0,14	21,49	87,84	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			3,45	0,6	21,2	107	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450-600</b>	<b>500</b>	<b>19,96</b>	<b>13,08</b>	<b>76,09</b>	<b>531,7</b>	
		<b>620</b>	<b>25,79</b>	<b>16,6</b>	<b>97,71</b>	<b>679,54</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Гребешок из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,1	# 417/405
		70	5,3	4,75	29,5	183,3	
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,51	0,21	14,23	61	398
			0,61	0,25	17,1	73,02	
	Плоды свежие в ассортименте/Апельсин	100/100	0,8	0	13,1	54	368
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>310</b>	<b>5,05</b>	<b>4,28</b>	<b>39,53</b>	<b>218,1</b>	
		<b>350</b>	<b>5,15</b>	<b>4,32</b>	<b>42,4</b>	<b>230,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1310</b>	<b>43,34</b>	<b>33,59</b>	<b>172,47</b>	<b>1195,2</b>	
		<b>1540</b>	<b>52,06</b>	<b>39,44</b>	<b>207,2</b>	<b>1425,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>II неделя; IV неделя День 6</b>		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Каша вязкая пшеничная молочная	150/180	5,26	6,07	21,29	159,75	* 91
			5,79	6,77	22,8	172,8	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,62	47,8	ТН
			2,37	0,3	14,43	71,7	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	395
		180	2,8	2,4	12,7	84	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>390</b>	<b>14,72</b>	<b>13,27</b>	<b>43,89</b>	<b>354,55</b>	
		<b>430</b>	<b>16,04</b>	<b>14,07</b>	<b>50,21</b>	<b>391,50</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Йогурт питьевой	150	4,35	4,8	6	88,5	* 251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне из кур с мясом птицы	180/200	4,46	2,39	12,38	88,74	82/108
			4,95	2,65	13,76	98,6	
	Капуста тушеная с мясом	150/200	6,75	5,63	5,52	191,3	* 251
			9	7,5	7,36	255	
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150/180	0,33	0,02	20,83	84,75	376
			0,39	0,03	24,9	101,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			3,45	0,6	21,2	107	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450/600</b>	<b>510</b>	<b>13,61</b>	<b>8,4</b>	<b>51,45</b>	<b>428,99</b>	
		<b>630</b>	<b>17,79</b>	<b>10,78</b>	<b>67,22</b>	<b>562,3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Котлеты рыбные любительские, с маслом	60/5	8,4	2,93	6,8	87	456
		80/5	11,2	3,9	9,1	116	
	Макаронные изделия отварные с овощами	110/130	3,92	5,1	23,1	148,8	* 195
			4,63	6,1	27,3	175,8	
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	27,99	391/392
			0,05	0,01	8,39	33,59	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>325</b>	<b>12,36</b>	<b>8,04</b>	<b>36,89</b>	<b>263,79</b>	
		<b>395</b>	<b>15,88</b>	<b>10,01</b>	<b>44,79</b>	<b>325,39</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>45,04</b>	<b>34,51</b>	<b>138,23</b>	<b>1135,83</b>	
		<b>1605</b>	<b>54,06</b>	<b>39,66</b>	<b>168,22</b>	<b>1367,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 7</b>		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/180	4,76	6,38	16,4	140,3	* 93
			5,71	7,65	19,7	168,4	
	Чай с молоком	180/180	3,18	2,8	13,57	92,4	394
			3,18	2,8	13,57	92,4	
	Бутерброды с маслом	15/10	1,23	3,78	7,31	68	1
		30/10	2,45	7,55	14,62	136	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>355</b>	<b>9,17</b>	<b>12,96</b>	<b>37,28</b>	<b>300,7</b>	
		<b>400</b>	<b>11,34</b>	<b>18</b>	<b>47,89</b>	<b>396,8</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Ряженка	130	3,77	4,16	5,2	76,7	* 251
	Печенье	20	0,6	0,8	5,93	33,3	ТН
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,37</b>	<b>4,96</b>	<b>11,13</b>	<b>110,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	150/5/5	2,22	3,6	5,2	70,9	* 56
		200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	
	Плов из птицы	130/170	12,16	11,3	20,34	231,04	304
			16	14,87	26,76	304	
	Икра свекольная	30	0,27	1,41	1,77	20,88	** 54
		50	0,45	2,35	2,96	34,8	
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150/180	0,33	0,02	20,83	84,75	376
			0,39	0,03	24,9	101,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			3,45	0,6	21,2	107	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450-600</b>	<b>500</b>	<b>17,05</b>	<b>16,69</b>	<b>60,86</b>	<b>471,77</b>	
		<b>663</b>	<b>23,24</b>	<b>22,65</b>	<b>82,69</b>	<b>641,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60/70	4,8	3,69	20,98	156,3	* 289/314
			5,6	4,3	24,48	182,3	
	Сок фруктовый в ассортименте	150/200	0,60	0,45	16,5	68,25	399
			0,80	0,6	22	91	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>210</b>	<b>5,40</b>	<b>4,14</b>	<b>37,48</b>	<b>224,55</b>	
		<b>270</b>	<b>6,40</b>	<b>4,90</b>	<b>46,48</b>	<b>273,30</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>35,99</b>	<b>38,75</b>	<b>146,75</b>	<b>1107,02</b>	
		<b>1483</b>	<b>45,35</b>	<b>50,51</b>	<b>188,19</b>	<b>1422,09</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 8</b>		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/180	4,66	5,79	20,78	150,75	* 84
			5,59	6,95	24,9	180,9	
	Бутерброды с сыром	50/60	4,83	4,44	12,45	110,5	3
			5,79	5,33	14,94	132,6	
	Какао с молоком	150/180	3,15	2,72	12,96	89	397
			3,78	3,26	15,55	106,8	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>350</b>	<b>12,64</b>	<b>12,95</b>	<b>46,19</b>	<b>350,25</b>	
		<b>420</b>	<b>15,16</b>	<b>15,54</b>	<b>55,39</b>	<b>420,3</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	* 251
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>88,5</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп-уха	150/180	3,18	3,9	15,2	84,6	* 41
			3,82	4,68	18,22	101,5	
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	60/5	9,2	8,29	9,33	149	305
		70/5	11	11,2	11,6	191,2	
	Рагу из овощей	130	1,93	3,5	8,8	75,1	* 77
		150	2,23	4,04	10,16	86,67	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	376
			0,14	0,14	21,49	87,84	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			3,45	0,6	21,2	107	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450-600</b>	<b>525</b>	<b>16,5</b>	<b>16,17</b>	<b>63,96</b>	<b>446,1</b>	
		<b>635</b>	<b>20,64</b>	<b>20,66</b>	<b>82,67</b>	<b>574,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Жаркое по-домашнему	130/150	16,3	4,41	12,9	156,6	276
			18,8	5,1	14,8	180,7	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,62	47,8	ТН
			2,37	0,3	14,43	71,7	
	Чай с лимоном	150/180	0,07	0,01	7,1	29	391/393
			0,08	0,01	85,2	34,8	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>300</b>	<b>17,95</b>	<b>4,62</b>	<b>29,62</b>	<b>233,4</b>	
		<b>360</b>	<b>21,25</b>	<b>5,41</b>	<b>114,43</b>	<b>287,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>51,44</b>	<b>38,54</b>	<b>145,77</b>	<b>1118,25</b>	
		<b>1565</b>	<b>61,4</b>	<b>46,41</b>	<b>258,49</b>	<b>1370,21</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 9</b>		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	4,35	3,9	14,1	108,9	93
			5,22	4,68	16,9	130,7	
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2	10,63	70	395
			2,8	2,4	12,7	84	
	Яйцо вареное	40/40	5,08	4,6	0,28	63	213
	Хлеб пшеничный	20/30	1,58	0,2	9,62	47,8	ТН
			2,37	0,3	14,43	71,7	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>360</b>	<b>13,35</b>	<b>10,7</b>	<b>34,63</b>	<b>289,7</b>	
		<b>430</b>	<b>15,47</b>	<b>11,98</b>	<b>44,31</b>	<b>349,4</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Ряженка	130	3,77	4,16	5,2	76,7	* 251
	Печенье	20	0,6	0,8	5,93	33,3	ТН
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,37</b>	<b>4,96</b>	<b>11,13</b>	<b>110,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150/5/5	2,12	3,59	5,88	70,4	* 27
		200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	
	Рыба запеченная	60	7,5	4,47	5,98	94,5	254/352
		80	10	5,97	7,98	126	
	Пюре картофельное с морковью	120/150	2,28	4,56	14,4	100	322
			2,85	5,7	18	125	
	Салат из свеклы	45/60	0,64	2,74	3,76	42,25	** 33
			0,86	3,65	5,01	56,34	
	Компот из сушеных фруктов (изюма)	150/180	0,03	0,02	20,85	84,75	376
			0,04	0,02	25,02	101,7	
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2,07	0,36	12,72	64,2	ТН
			3,45	0,6	21,2	107	
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450-600</b>	<b>565</b>	<b>14,64</b>	<b>15,74</b>	<b>63,59</b>	<b>456,1</b>	
		<b>733</b>	<b>20,02</b>	<b>20,73</b>	<b>85,04</b>	<b>609,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	50/100	6,8	5,33	7,32	104,5	240
			13,61	10,67	14,63	209	
	Соус молочный сладкий	15	0,28	0,67	1,98	15,2	351
		30	0,57	1,35	3,96	30,4	
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,51	0,21	14,23	61	398
			0,61	0,25	17,1	73,02	
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>215</b>	<b>7,59</b>	<b>6,21</b>	<b>23,53</b>	<b>180,7</b>	
		<b>310</b>	<b>14,79</b>	<b>12,27</b>	<b>35,69</b>	<b>312,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 290</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>133</b>	<b>1 037</b>	
		<b>1623</b>	<b>54,65</b>	<b>49,94</b>	<b>176,17</b>	<b>1381,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2 День 10</b>		2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	2-3/3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с крупой (гречневая)	150/180	3,6 4,32	3,75 4,5	12,6 15,12	99,3 119,2	94
	Какао с молоком	150/180	3,15 3,78	2,72 3,26	12,96 15,55	89 106,8	397
	Бургеры с сыром	50/60	4,83 5,79	4,44 5,33	12,45 14,94	110,5 132,6	3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>норма 350/400</b>	<b>350</b>	<b>11,58</b>	<b>10,91</b>	<b>38,01</b>	<b>298,8</b>	
		<b>420</b>	<b>13,89</b>	<b>13,09</b>	<b>45,61</b>	<b>358,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Фрукты свежие в ассортименте/Банан	100	1,5	0,5	8	95	368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>8</b>	<b>95</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150/5/5 200/8/5	2,46 3,28	3,6 4,8	12,6 16,76	87,2 116,11	* 33
	Птица тушеная	60 70	6,72 7,84	5,46 6,37	2,12 2,47	84,4 98,4	301
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/150	4,49 5,6	2,75 3,44	21,5 26,9	128,9 161,1	205
	Икра морковная	30 50	0,27 0,45	1,41 2,35	1,77 2,96	20,88 34,8	** 54
	Компот из сушеных фруктов (смесь)	150/180	0,03 0,04	0,02 0,02	20,85 25,02	84,75 101,7	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30/50	2,07 3,45	0,36 0,6	12,72 21,2	64,2 107	ТН
<b>Итого за обед</b>	<b>норма 450-600</b>	<b>550</b>	<b>16,04</b>	<b>13,6</b>	<b>71,56</b>	<b>470,33</b>	
		<b>713</b>	<b>20,66</b>	<b>17,58</b>	<b>95,31</b>	<b>619,11</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Манник со сгущенным молоком	50/25 60/30	4,29 5,15	8,22 9,86	24,1 28,8	145,3 186,9	* 274
	Йогурт питьевой	150/180	4,35 5,22	4,8 5,76	6 7,2	88,5 106,2	* 251
<b>Итого за полдник</b>	<b>норма 200/250</b>	<b>225</b>	<b>8,64</b>	<b>13,02</b>	<b>30,1</b>	<b>233,8</b>	
		<b>270</b>	<b>10,37</b>	<b>15,62</b>	<b>36</b>	<b>293,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 225</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>148</b>	<b>1 098</b>	
		<b>1503</b>	<b>46,42</b>	<b>46,79</b>	<b>184,92</b>	<b>1365,81</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>419,33</b>	<b>384,49</b>	<b>1465,16</b>	<b>11231,40</b>	
			<b>523,39</b>	<b>477,90</b>	<b>1912,36</b>	<b>14059,22</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>41,933</b>	<b>38,449</b>	<b>146,516</b>	<b>1123,14</b>	
			<b>52,339</b>	<b>47,79</b>	<b>191,236</b>	<b>1405,922</b>	

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.

\*Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДООУ в 2-х частях под ред. доц.Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011 г. Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.

# Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией Могильного, ДеЛи принт, Москва, 2005 год