

МОБУ «Пембинская начальная школа – детский сад»

УТВЕРЖДАЮ
И. О. Директора
Марышева Л. Н.
Приказ № 8 от 17 апреля 2024 г.



Примерное перспективное 10 - ти дневное меню с 2-3 лет; с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 1		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	
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная (молоко сгущенное)	150/160	4,8 5,1	3,6 3,8	34,1 36,4	186,6 199,1	54-22к-2020
	Бутерброд с маслом	15/5	1,19	4,58	7,56	76	*1/2012
		30/10	2,36	9,15	15,11	152,5	
	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 350/400	350/400	6,17 7,66	8,18 12,95	47,46 58,01	286,70 378,40	20,48 21,02
2 ЗАВТРАК							
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	150/180	0,6	0,45	16,5	68,25	*399/2012
			0,8	0,59	21,95	90,77	
Итого за 2 завтрак		150/180	0,60 0,80	0,45 0,59	16,50 21,95	68,25 90,77	4,88 5,04
ОБЕД							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	4,61	4,48	10,78	102,04	*83/2012
			5,57	5,36	12,94	122,43	
	Рагу из курицы	150	15,6	5,3	13,1	162,9	54-27м-2020
	Икра свекольная	30/60	0,81	1,49	4,32	34,41	*54/2012
			1,61	2,98	8,63	68,77	
	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	25,26 28,78	11,76 14,42	59,9 78,67	447,65 559,7	31,98 31,09
ПОЛДНИК							
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417/2008
	Какао с молоком	150/200	2,9	3	12,4	70,4	*397/2012
			3,95	4,11	16,55	120,36	
Итого за полдник	норма 200/250	210/260	7,44 8,49	7,07 8,18	37,7 41,85	227,51 277,47	16,25 15,42
Итого за день			39,47 45,73	27,46 36,14	161,56 200,48	1030,11 1306,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 2		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	
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная овсяная	140/160	5,9 6,8	7,9 9,1	23,9 27,4	190,9 218,3	54-9к-2020
	Сыр в нарезке	10/10	2,3 2,3	3 3	0 0	35,8 35,8	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
	Чай с молоком и сахаром	180/200	1,44 1,6	0,99 1,1	7,8 8,7	45,8 50,9	54-4гн-2020
Итого за завтрак	норма 350/400	350/400	11,14 13	12,02 13,4	41,5 50,9	319,3 375,3	22,81 20,85
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		100/120	2,90 3,50	2,40 2,80	10,90 13,10	78,40 94,10	5,60 5,23
ОБЕД							
	Суп с рыбными консервами	150/180	5,42 6,52	2,01 2,42	9,91 11,9	79,91 95,67	*87/2012
	Тефтели мясные (1 вариант)	60/80	8,1 10,7	9,84 13,4	7,04 9,37	148,77 198,34	*286/2012
	Картофельное пюре	120/150	2,51 3,15	4,33 5,39	17,07 21,34	117,59 146,48	*321/2012
	Компот из изюма	150/200	0,3 0,4	0,1 0,1	13,8 18,4	56,9 75,8	54-4хн-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	530/680	19,87 25,77	16,77 21,99	67,72 89,31	501,27 654,99	35,81 36,39
ПОЛДНИК							
	Печенье весовое	20/20	1,3 1,3	2,9 2,9	14,4 14,4	87,4 87,4	ТН
	Кисель из сока натурального	150/200	0,23 0,3	0,05 0,06	27,52 36,7	111,22 148,28	*382/2012
***	Фрукты свежие в ассортименте/яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	*368/2012
Итого за полдник	норма 200/250	270/320	1,93 2	3,35 3,36	51,72 60,9	243,02 280,08	17,36 15,56
Итого за день			35,84 44,27	34,54 41,55	171,84 214,21	1141,99 1404,47	

*** Фрукт/допускается выдача иных фруктов

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 3		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	
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	180/180	4,29	5,47	14,9	126,85	*94/2012
			4,29	5,47	14,9	126,85	
	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	
	Бутерброд с маслом	20/10	1,84	5,66	10,9	102	*1/2012
		35/15	3,1	9,43	18,2	170	
Итого за завтрак	норма 350/400	360/430	6,23	11,13	30,7	249,25	
			7,69	14,9	39,8	324,75	
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	100/150	2,9	2,46	3,9	50,5	*401/2012
			4,38	3,7	5,88	77,8	
Итого за 2 завтрак		100/150	2,90	2,46	3,90	50,50	
			4,38	3,70	5,88	77,80	
ОБЕД							
	Борщ с мясом	150/180	5,49	7,28	9,14	127,57	*62/2012
			7,17	8,73	10,95	153,1	
	Рыба запеченая в омлете	60/75	9,71	4,13	1,92	84,16	*249/2012
			12,24	5,15	2,39	105,18	
	Макаронные изделия отварные	110/130	4,11	0,49	26,33	126,23	*204/2012
			4,86	0,57	31,12	149,18	
	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	520/655	23,25	12,39	72,19	496,86	
			29,77	15,13	92,56	627,16	
ПОЛДНИК							
	Манник	50/80	2,82	4,12	9,33	115	547/2018
			4,5	6,6	14,82	184	
	Молоко кипяченое	150/180	4,58	4,1	7,58	85	*400/2012
			5,5	4,8	9,1	101,9	
Итого за полдник	норма 200/250	200/260	7,4	8,22	16,91	200	
			10	11,4	23,92	285,9	
Итого за день			39,78	34,20	123,70	996,61	
			51,84	45,13	162,16	1315,61	

17,80

18,04

3,61

4,32

35,49

34,84

14,29

15,88

Прием птицы	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 4		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	
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	110/150	2,75 3,7	3,2 4,4	13,2 17,9	92,9 126,8	54-16к-2020
	Какао с молоком	180/200	3,56 3,95	3,7 4,11	14,88 16,55	84,5 120,36	*397/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	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 350/400	350/420	12,61 14,75	11,03 12,71	38,18 49,55	280,8 374,06	20,06 20,78
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	100/120	2,7 3,3	2,36 2,8	11 13,2	77,4 92,8	*401/2012
Итого за 2 завтрак		100/120	2,7 3,3	2,36 2,8	11 13,2	77,4 92,8	5,53 5,16
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями, на бульоне с из кур с мясом птицы	150/180	1,67 2,01	1,73 2,07	12,1 14,53	70,8 84,93	*82/2012
	Тефтели мясные (2 вариант)	60/80	7,84 10,45	9,66 12,91	7,24 9,65	147,13 196,16	*287/2012
	Рагу из овощей	110/150	1,78 2,44	8,8 12,12	11 15,04	132,17 180,33	*137/2012
	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	530/700	14,93 20,1	20,78 27,88	57,74 77,52	479,4 641,62	34,24 35,65
ПОЛДНИК							
	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7	54-1в-2020
	Напиток из шиповника	150/200	0,5 0,6	0,2 0,2	11,4 15,2	49,1 65,3	54-13хн-2020
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	8,8 8,9	10,6 10,6	26,4 30,2	234,8 251	16,77 13,94
Итого за день			39,04 47,05	44,77 53,99	133,32 170,47	1072,40 1359,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1,3 День 5		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	
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная кукурузная	120/150	4,3	5,5	26,4	172,6	54-2к-2020
			5,4	7	33	215,8	
	Чай с сахаром	200/200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
			0,2	0	6,5	26,8	
	Сыр в нарезке	10/10	2,3	3	0	35,8	54-1з-2020
			2,3	3	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 350/400	350/400	8,3	8,63	42,7	282	
			10,2	10,2	54,3	348,7	20,14 19,37
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт 2,5% жирности	100/120	2,9	2,4	10,9	78,4	*401/2012
			3,5	2,8	13,1	94,1	
Итого за 2 завтрак		100/120	2,90	2,40	10,90	78,40	5,60
			3,50	2,80	13,10	94,10	5,23
ОБЕД							
	Суп картофельный с бобовыми	150/180	3,44	3,23	11,23	88,31	*81/2012
			4,13	3,87	13,58	105,97	
	Гуляш из печени говяжьей	60/80	8,8	3,28	2,19	83,96	*277/2012
			11,74	4,38	2,9	111,97	
	Рис припущенный	110/130	2,69	3,46	28,22	154,79	*316/2012
			3,18	4	33,3	182,9	
	Кисель из сока натурального	150/200	0,23	0,05	27,52	111,22	*382/2012
			0,3	0,06	36,7	148,28	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			2,3	0,2	14,8	70,3	
	Хлеб ржаной	30/30	2,04	0,36	10,1	51,3	ТН
			2,04	0,36	10,1	51,3	
Итого за обед	норма 450-600	520/650	18,7	10,51	89,06	536,38	38,31
			23,69	12,87	111,38	670,72	37,26
ПОЛДНИК							
	Печенье весовое	20/40	1,3	2,9	14,4	87,4	ТН
			2,6	5,8	28,8	174,8	
	Чай с молоком и сахаром	150/180	1,1	0,8	6,4	37,7	54-4гн-2020
			1,44	0,99	7,8	45,8	
	Фрукты свежие в ассортименте/груша	100	0,4	0,33	10,3	45,5	*368/2012
Итого за полдник	норма 200/250	270/320	2,8	4,03	31,1	170,6	12,19
			4,44	7,12	46,9	266,1	14,78
Итого за день			32,70	25,57	173,76	1067,38	
			41,83	32,99	225,68	1379,62	

*** Фрукт/допускается выдача иных фруктов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 6		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	
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная (молоко сгущенное)	150/160	4,8 5,1	3,6 3,8	34,1 36,4	186,6 199,1	54-22к-2020
	Бутерброд с маслом	20/10 30/10	1,84 2,45	5,66 7,55	10,9 14,62	102 136	*1/2012
	Чай с лимоном и с сахаром	180/200	0,12 0,3	0 0	5,8 6,7	24,48 27,2	54-3гн-2020
Итого за завтрак	норма 350/400	360/400	6,76 7,85	9,26 11,35	50,80 57,72	313,08 362,30	
							22,36 20,13
2 ЗАВТРАК							
	Соки овощные, фруктовые, ягодные в ассортименте	150/180	0,6 0,8	0,45 0,59	16,5 21,95	68,25 90,77	*399/2012
Итого за 2 завтрак		150/180	0,6 0,8	0,45 0,59	16,5 21,95	68,25 90,77	
							4,88 5,04
ОБЕД							
	Борщ с мясом	150/180	5,49 7,17	7,28 8,73	9,14 10,95	127,57 153,1	*62/2012
	Тефтели из говядины паровые	60/80	8,2 10,9	7,1 9,5	5 6,7	17,1 156,1	54-8м-2020
	Картофельное пюре	120/150	2,51 3,15	4,33 5,39	17,07 21,34	117,59 146,98	*321/2012
	Компот из изюма	150/200	0,3 0,4	0,1 0,1	13,8 18,4	56,9 75,8	54-4хн-2020
	Хлеб пшеничный	30/30	2,3 2,3	0,2 0,2	14,8 14,8	70,3 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	540/680	20,84 26,62	19,37 69,91	69,91 85,69	440,76 670,68	
							31,48 37,26
ПОЛДНИК							
	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,3 3,8	1,9 2,9	8,2 11,3	58,9 86	54-23гн-2020
	Булочка ванильная	50	3,8	3,4	25,4	147,5	54-10в-2020
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	6,1 7,6	5,3 6,3	33,6 36,7	206,4 233,5	
							14,74 12,97
Итого за день			42,87	88,15	202,06	1357,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 7		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	
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	3,04	4,47	6,37	78,61	*93/2012
			3,63	5,37	7,64	94,33	
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	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	20/40	1,5	0,13	9,8	46,8	ТН
			3	0,26	19,6	93,6	
Итого за завтрак	норма 350/400	360/460	11,64	10,5	24,67	240,91	17,21
			15,23	12,53	38,84	330,53	18,36
2 ЗАВТРАК							
	Йогурт 2,5% жирности	100/120	2,9	2,4	10,9	78,4	*401/2012
			3,5	2,8	13,1	94,1	
Итого за 2 завтрак		100/120	2,90	2,40	10,90	78,40	5,60
			3,50	2,80	13,10	94,10	5,23
ОБЕД							
	Суп картофельный с клецками	150/180	5,49	7,28	9,14	127,57	**85,120/2012
			7,17	8,73	10,95	153,1	
	Плов с курицей	150	15,6	5,3	13,1	162,9	54-27м-2020
	Икра свекольная	30/60	0,81	1,49	4,32	34,41	*54/2012
			1,61	2,98	8,63	68,77	
	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	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,3	0,2	14,8	70,3	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	26,84	15,08	67,96	514,73	36,77
			30,18	18,28	82,93	614,24	34,12
ПОЛДНИК							
	Булочка домашняя	50	3,77	6,45	29,88	192,32	*469/2012
	Напиток из шиповника	150/200	0,51	0,21	14,23	61	54-13хн-2020
			0,68	0,28	18,93	81,13	
Итого за полдник	норма 200/250	200/250	4,28	6,66	44,11	253,32	18,09
			4,45	6,73	48,81	273,45	15,19
Итого за день			45,66	34,64	147,64	1087,36	
			53,36	40,34	183,68	1312,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 8		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	
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150/160	3,7 3,9	4,4 4,7	17,9 19,1	126,8 135,3	54-16к-2020
	Какао с молоком	180/200	2,5 4,6	2,9 3,6	12 12,6	84,5 100,4	54-21гн-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 350/400	360/405	10 14,25	10,43 13	39,7 46,5	293,9 359,7	
							20,99 19,98
2 ЗАВТРАК							
	Снежок	100/120	2,7 3,3	2,36 2,8	11 13,2	77,4 92,8	*401/2012
Итого за 2 завтрак		100/120	2,70 3,30	2,36 2,80	11,00 13,20	77,40 92,80	
							5,53 5,16
ОБЕД							
	Рассольник с мясными консервами	180/200	4,46 4,95	2,39 2,65	12,38 13,76	88,74 98,6	*74/2012
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	150	11,32 11,32	7,21 7,21	23,89 23,89	216,09 216,09	*291/2012
	Соус молочный	30/40	1,06 1,41	3,87 5,16	3,71 4,93	54,03 72,04	*353/2012
	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	30/30	2,3 2,3	0,2 0,2	14,8 14,8	70,3 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	570/660	21,28 22,88	14,13 15,8	72,38 80,88	511,66 566,93	
							36,55 31,50
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога с морковью	130/150	12,5 15,6	7,3 9,1	20,9 26,1	199,7 249,6	54-2т-2020
	Чай с лимоном и с сахаром	150/180	0,1 0,12	0 0	4,9 6	20,4 25,1	54-3гн-2020
Итого за полдник	норма 200/250	280/330	12,60 15,72	7,30 9,10	25,80 32,10	220,10 274,70	
			46,58	34,22	148,88	1103,06	
Итого за день			56,15	40,70	172,68	1294,13	
							15,72 15,26

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 9		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	
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная гречневая	150/180	5,4	4,3	19,9	140,6	54-20к-2020
			6,48	5,16	23,8	168,7	
	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	20/10	1,84	5,66	10,9	102	*1/2012
		35/15	3,1	9,43	18,2	170	
Итого за завтрак	норма 350/400	360/400	7,42	9,96	36,6	266,7	19,05
			9,78	14,59	48,5	365,5	20,31
2 ЗАВТРАК							
	Ряженка	100/150	2,9	2,46	3,9	50,5	*401/2012
			4,38	3,7	5,88	77,8	
Итого за 2 завтрак		100/150	2,9	2,46	3,9	50,5	3,61
			4,38	3,7	5,88	77,8	4,32
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	10,5	2,85	5,1	50,85	**67/2012
			10,5	2,85	5,1	50,85	
	Курица отварная	60/80	19,3	1,4	0,7	92,9	54-25м-2020
			25,7	1,9	0,9	123,8	
	Рис припущенный	110/150	2,56	3,5	25,6	144,4	54-7г-2020
			3,5	4,8	35	196,9	
	Кисель из сока натурального	150/200	0,23	0,05	27,52	111,22	*382/2012
			0,3	0,06	36,7	148,28	
	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	520/650	36,13	8,29	78,82	497,47	35,53
			45	10,29	106	658,53	36,59
ПОЛДНИК							
	Манник	50/80	2,82	4,12	9,33	115	547/2018
			4,5	6,6	14,82	184	
	Молоко кипяченое	150/180	4,58	4,1	7,58	85	*400/2012
			5,5	4,8	9,1	101,9	
Итого за полдник	норма 200/250	200/260	7,4	8,22	16,91	200	14,29
			10	11,4	23,92	285,9	15,88
Итого за день			53,85	28,93	136,23	1014,67	
			69,16	39,98	184,30	1387,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2,4 День 10		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	
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 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		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	150/180	5,42	2,01	9,91	79,91	*87/2012
			6,52	2,42	11,9	95,67	
	Тефтели мясные (2 вариант)	60/80	7,84	9,66	7,24	147,13	*287/2012
			10,45	12,91	9,65	196,16	
	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 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	19,4	18,06	62,85	492,64	35,19
			25,27	23,41	82,25	644,93	35,83
ПОЛДНИК							
	Печенье весовое	20	1,3	2,9	14,4	87,4	ТН
		40	2,6	5,8	28,8	174,8	
	Напиток из шиповника	150/180	0,5	0,2	14,25	60,8	54-13хн-2020
			0,61	0,25	17,1	73	
	Плоды свежие в ассортименте/груша	100	0,4	0,33	10,3	45,5	*368/2012
Итого за полдник	норма 200/250	270/320	2,2	3,43	38,95	193,7	13,84
			3,61	6,38	56,2	293,3	16,29
Итого за день			34,50	33,88	156,10	1069,24	
			45,93	45,82	208,15	1431,73	
Итого за 10 дней			401,72	332,59	1523,84	10611,31	
			498,19	464,79	1923,87	13548,68	
Среднее значение за период			40,172	33,259	152,384	1061,131	
			49,819	46,479	192,387	1354,868	

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.

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