

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»  
СТАРОПОЛТАВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УТВЕРЖДЕНО:**  
приказом заведующего МКДОУ  
детский сад «Солнышко»  
 Д.Х.Акманова  
от 6 декабря 2023 года № 246



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте  
от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет, посещающих МКДОУ детский сад «Солнышко»  
с 10,5 часовым пребыванием детей,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

### **Пояснительная записка**

Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения (далее ДООУ), основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в детском саду. Поэтому организация питания в ДООУ должна предусматривать обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Циклическое десятидневное меню (далее Сборник) является техническим документом для организации питания детей с 1,5 до 3 лет, с 3 до 7 лет в ДООУ с 10,5-ти часовым пребыванием.

#### **Разработан на основе:**

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010.
- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2019.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А. Цыганенко, М.И. Пересиный.-К.: А.С.К.,2005
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях.2011
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-П.2008
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>1 день</b>		<b>ясли (от 1,5 до 3-х лет)</b>					<b>сад (от 3-х до 7 лет)</b>						
	<b>Завтрак</b>													
№94	Суп гречневый молочный жидкий	150	5,45	7,81	18,75	0,67	166,785	180	6,98	10,42	25	0,81	222,4	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	15	1,14	0,12	7,29	0,06	35,7	30	2,28	0,24	14,58	0,08	71,4	
	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04	0,11	37,4	5	0,025	4,12	0,04	0,17	37,4	
	Сыр не острых сортов	4	1,04	1,06		0,49	14,08	6	4,56	1,07		0,66	21,1	
№54	Кофейный напиток	180	3,43	3,78	16,125	0,43	83,85	180	4,122	4,536	19,35	0,48	118	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	<b>Итого завтрак</b>	<b>354</b>	<b>11,085</b>	<b>16,89</b>	<b>42,205</b>	<b>1,76</b>	<b>337,815</b>	<b>401</b>	<b>17,967</b>	<b>20,386</b>	<b>58,97</b>	<b>2,2</b>	<b>470,3</b>	
	<b>Второй завтрак</b>													
	Яблоко	108	0,28	0,18	12,32	12,35	56,16	114	0,29	0,19	13	13	59,28	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	0,1	49,68	100	0,5	0,1	10,01	0,15	49,68	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>208</b>	<b>0,78</b>	<b>0,28</b>	<b>22,42</b>	<b>12,45</b>	<b>105,84</b>	<b>214</b>	<b>0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>23,01</b>	<b>13,15</b>	<b>108,96</b>	
	<b>Обед</b>													
№41	Салат из моркови (помидоры, огурцы)	30	0,36	2,13	2,9	1,7	31,77	60	0,37	0,03	3,48	3,3	15,7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях.2011
№103	<b>I блюдо:</b> Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	150	2,61	0,405	10,89	2,22	64,23	200	3,48	0,54	14,52	2,96	85,64	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№306	<b>II блюдо:</b> Голубцы ленивые с отварным мясом	150	10,96	10,98	14,01	34,71	199,81	200	14,62	14,64	14,01	46,28	266,42	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№391	<b>III блюдо:</b> Чай сладкий с лимоном(отвар из шиповника)	150	4,99	8,25	16,98	30,4	162,33	180	6,99	11	22,64	4,06	194,79	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,1	0,3	14,19	0,08	70,5	
	Хлеб ржаной	15	1,275	0,495	6,375		38,85	30	2,55	0,99	12,75		77,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>21,38</b>	<b>22,41</b>	<b>58,4</b>	<b>69,09</b>	<b>532,24</b>	<b>700</b>	<b>30,11</b>	<b>27,5</b>	<b>81,59</b>	<b>56,68</b>	<b>710,75</b>	
	<b>Полдник</b>													
№467	Пудинг творожный (сырники)	80	10,2	7,11	11,05	0,31	153,4	100	12,76	8,89	13,82	0,39	191,75	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А Цыганенко, М.И. Пересинный.-К.: А.С.К.,2005
№400	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	1,95	87	180	5,04	5,76	8,46		116	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011
	<b>Итого полдник</b>	<b>230</b>	<b>14,4</b>	<b>11,91</b>	<b>18,1</b>	<b>2,26</b>	<b>240,4</b>	<b>280</b>	<b>17,8</b>	<b>14,65</b>	<b>22,28</b>		<b>307,75</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1302</b>	<b>47,645</b>	<b>51,49</b>	<b>141,125</b>	<b>85,56</b>	<b>1216,3</b>	<b>1595</b>	<b>66,667</b>	<b>185,85</b>	<b>185,85</b>	<b>72,03</b>	<b>1597,76</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>2 день</b>		<b>ясли (от 1,5 до 3-х лет)</b>					<b>сад (от 3-х до 7 лет)</b>						
	<b>Завтрак</b>													
№94	Каша ячневая молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	0,67	168,7	180	6,08	9,37	23,27	0,81	202,44	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
	Хлеб из муки пшеничной	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,37	0,3	14,58	0,08	71,4	
	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04		37,4	5	0,025	4,12	0,04		37,4	
	Сыр не острых сортов	4	1,04	1,06		0,11	14,08	6	4,56	1,07	0	0,17	21,1	
№945	Чай с молоком	180	2,81	2,91	15,93	0,49	98,35	180	2,81	2,91	15,93	0,66	98,35	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А.Цыганенко, М.И. Пересинный.-К.: А.С.К.,2005
	<b>Итого завтрак</b>	<b>354</b>	<b>10,13</b>	<b>16,05</b>	<b>42,605</b>	<b>1,33</b>	<b>353,78</b>	<b>401</b>	<b>15,845</b>	<b>17,77</b>	<b>53,82</b>	<b>1,72</b>	<b>430,69</b>	
	<b>Второй завтрак</b>													
	Яблоко	108	0,28	0,18	12,32	12,35	56,16	114	0,29	0,19	13	13	59,28	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	0,1	49,68	100	0,5	0,1	10,01	0,15	49,68	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>208</b>	<b>0,78</b>	<b>0,28</b>	<b>22,42</b>	<b>12,45</b>	<b>105,84</b>	<b>214</b>	<b>0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>23,01</b>	<b>13,15</b>	<b>108,96</b>	
	<b>Обед</b>													
№20	Салат капустно-морковный (помидоры, огурцы)	30	0,49	2,12	1,47	7,72	27,23	60	0,99	4,25	2,94	15,45	54,46	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№41	<b>I блюдо:</b> Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,91	4,42	79,08	200	12,74	0,6	9,22	5,9	105,44	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№321	<b>II блюдо:</b> Пюре картофельное (гречка отварная рассыпчатая)	110	2,38	3,43	5,89	2,29	90,86	130	2,82	4,05	6,96	2,71	107,38	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№256	Котлета рыбная любительская	50	6,875	2,24	2,24	117,5	70	70	17,74	0,62	4,529	164,5	88,137	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№48	<b>III блюдо:</b> Компот из свежих яблок	150	5,82	5,82	13,39	2,4	52,03	180	6,98	6,98	16,07	2,88	62,44	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,1	0,3	14,19	0,08	70,5	
	Хлеб ржаной	15	1,275	0,495	6,375		38,85	30	2,55	0,99	12,75		77,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>27,575</b>	<b>14,705</b>	<b>43,52</b>	<b>134,39</b>	<b>393,3</b>	<b>700</b>	<b>45,92</b>	<b>17,79</b>	<b>66,659</b>	<b>191,52</b>	<b>566,057</b>	
	<b>Полдник</b>													
№13	Яйцо отварное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28		63	40	5,08	4,6	0,28		63	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№943	Чай сладкий	150	4,2	4,8	7,05		87	180	5,04	5,76	8,46		116	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А.Цыганенко, М.И. Пересинный.-К.: А.С.К.,2005
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245		35,25	30	2,1	0,3	14,19		70,5	
	<b>Итого полдник</b>	<b>190</b>	<b>9</b>	<b>2,29</b>	<b>9,75</b>	<b>4,5</b>	<b>150</b>	<b>220</b>	<b>10,8</b>	<b>1,75</b>	<b>11,7</b>	<b>5,4</b>	<b>249,5</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1072</b>	<b>47,485</b>	<b>33,325</b>	<b>118,295</b>	<b>152,67</b>	<b>1093,78</b>	<b>1535</b>	<b>73,355</b>	<b>37,6</b>	<b>155,189</b>	<b>211,79</b>	<b>1355,21</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>3 день</b>		<b>ясли (от 1,5 до 3-х лет)</b>					<b>сад (от 3-х до 7 лет)</b>						
	<b>Завтрак</b>													
№94	Каша пшеничная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	0,675	168,7	180	6,08	9,37	23,27	0,81	202,44	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,37	0,3	14,58	0,08	71,4	
	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04		37,4	5	0,025	4,12	0,04		37,4	
	Сыр не острых сортов	4	1,04	1,06		0,11	14,08	6	4,56	1,07	0	0,17	21,1	
№43	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,124	0,97	152,83	180	5,58	5,76	20,124	0,97	152,83	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	<b>Итого завтрак</b>	<b>354</b>	<b>12,9</b>	<b>18,9</b>	<b>46,799</b>	<b>1,815</b>	<b>408,26</b>	<b>401</b>	<b>18,615</b>	<b>20,62</b>	<b>58,014</b>	<b>2,03</b>	<b>485,17</b>	
	<b>Второй завтрак</b>													
	Яблоко	108	0,28	0,18	12,32	12,35	56,16	114	0,29	0,19	13	13	59,28	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	0,1	49,68	100	0,5	0,1	10,01	0,15	49,68	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>208</b>	<b>0,78</b>	<b>0,28</b>	<b>22,42</b>	<b>12,45</b>	<b>105,84</b>	<b>214</b>	<b>0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>23,01</b>	<b>13,15</b>	<b>108,96</b>	
	<b>Обед</b>													
№40	Салат свекольный с чесноком (свекла отварная)	30	0,5	2,13	2,55	1,44	31,06	60	1	4,25	5,1	2,89	62,12	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-П.2008
№45	<b>I блюдо:</b> Суп фасолевый на м/к бульоне	150	4,32	0,51	14,37	5,08	88,54	200	5,76	0,68	19,61	6,78	118,06	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№34	<b>II блюдо:</b> Плов из мяса говядины (рисовая запеканка)	150	11,1	12,4	27,6	0,75	261	200	14,8	16,6	36,8	0,1	348	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№431	<b>III блюдо:</b> Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	0	80,58	180	0,936		24,26	0,7	96,69	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,1	0,3	14,19	0,08	70,5	
	Хлеб ржаной	15	1,275	0,495	6,375		38,85	30	2,55	0,99	12,75		77,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>26,035</b>	<b>17,925</b>	<b>80,6</b>		<b>605,28</b>	<b>770</b>	<b>44,886</b>	<b>23,44</b>	<b>117,239</b>		<b>861,207</b>	
	<b>Полдник</b>													
№279	Коржик молочный	50	2,39	4,38	23,77	0,004	144	70	3,35	6,13	33,28	0,006	201,6	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
	Снежок (кисломолочный напиток)	150	4,2	4,8	6,15	1,05	88,5	180	5,04	5,76	7,38	1,26	106,2	
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>2,29</b>	<b>9,75</b>	<b>4,5</b>	<b>232,5</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>1,75</b>	<b>11,7</b>	<b>5,4</b>	<b>44,35</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1272</b>	<b>48,715</b>	<b>39,395</b>	<b>159,569</b>	<b>18,765</b>	<b>1351,88</b>	<b>1635</b>	<b>75,091</b>	<b>46,1</b>	<b>209,963</b>	<b>20,58</b>	<b>1499,69</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>4 день</b>		<b>ясли (от 1,5 до 3-х лет)</b>					<b>сад (от 3-х до 7 лет)</b>						
	<b>Завтрак</b>													
№177	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	0,675	168,7	180	6,08	9,37	23,27	0,81	202,44	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб из муки пшеничной высшего сорта	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,37	0,3	14,58	0,08	71,4	
	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04		37,4	5	0,025	4,12	0,04		37,4	
	Сыр не острых сортов	4	1,04	1,06		0,11	14,08	6	4,56	1,07	0	0,17	21,1	
№391	Чай с молоком	180	2,81	2,91	15,93	0,59	98,35	180	2,81	2,91	15,93	0,59	98,35	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А Цыганенко, М.И. Пересыный.-К.: А.С.К.,2005
	<b>Итого завтрак</b>	<b>354</b>	<b>10,13</b>	<b>16,05</b>	<b>42,605</b>	<b>1,435</b>	<b>353,78</b>	<b>401</b>	<b>15,845</b>	<b>17,77</b>	<b>53,82</b>	<b>1,65</b>	<b>430,69</b>	
	<b>Второй завтрак</b>													
	Яблоко	108	0,28	0,18	12,32	12,35	56,16	114	0,29	0,19	13	13	59,28	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	0,1	49,68	100	0,5	0,1	10,01	0,15	49,68	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>208</b>	<b>0,78</b>	<b>0,28</b>	<b>22,42</b>	<b>12,45</b>	<b>105,84</b>	<b>214</b>	<b>0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>23,01</b>	<b>13,15</b>	<b>108,96</b>	
	<b>Обед</b>													
№40	Салат морковный с яблоком	30	0,6	2,13	2,9	0,98	31,7	60	0,726	4,254	5,814	1,95	63,55	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011
№76	<b>I блюдо:</b> Борщ на м/к бульоне	150	2,31	1,305	4,06	7,48	48,73	200	3,08	1,74	5,42	9,98	64,98	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№285	<b>II блюдо:</b> Запеканка вермишелевая с подливой	150	27,66	24,54	42,55		483,3	200	36,88	32,72	56,74		644,4	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№398	<b>III блюдо:</b> Отвар из шиповника	150	0,4	0,16	11,79	120	56,82	180	0,48	0,19	14,14	144	68,18	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,1	0,3	14,19	0,08	70,5	
	Хлеб ржаной	15	1,275	0,495	6,375		38,85	30	2,55	0,99	12,75		77,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>33,43</b>	<b>28,78</b>	<b>74,92</b>	<b>127,54</b>	<b>694,65</b>	<b>770</b>	<b>45,816</b>	<b>40,194</b>	<b>109,054</b>	<b>154,06</b>	<b>989,31</b>	
	<b>Полдник</b>													
	Баранка	50	4,4	2,5	25,8		143,5	70	6,16	3,5	36,2	0,006	201,6	
	Снежок (кисломолочный напиток)	150	4,2	4,8	6,15	1,05	88,5	180	5,04	5,76	7,38	1,26	106,2	
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>2,29</b>	<b>9,75</b>	<b>4,5</b>	<b>232</b>	<b>250</b>	<b>10,8</b>	<b>1,75</b>	<b>11,7</b>	<b>5,4</b>	<b>44,35</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1272</b>	<b>53,34</b>	<b>47,4</b>	<b>149,695</b>	<b>145,925</b>	<b>1386,27</b>	<b>1635</b>	<b>73,251</b>	<b>60,004</b>	<b>197,584</b>	<b>174,26</b>	<b>1573,31</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>5 день</b>		<b>ясли (от 1,5 до 3-х лет)</b>						<b>сад (от 3-х до 7 лет)</b>						
<b>Завтрак</b>														
№390	Каша манная молочная жидкая	150	9,315	11,205	37,635	2,925	288	180	3,45	13,44	45,16	3,51	345,6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А Цыганенко, М.И. Пересинный.-К.: А.С.К.,2005
	Хлеб из муки пшеничной	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,37	0,3	14,58	0,08	71,4	
	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04		37,4	5	0,025	4,12	0,04		37,4	
	Сыр не острых сортов	4	1,04	1,06	0	0,11	14,08	6	4,56	1,07	0	0,17	21,1	
№54	Кофейный напиток	180	3,43	3,78	16,125	0,43	83,85	180	4,122	4,536	19,35	0,48	118	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	<b>Итого завтрак</b>	<b>354</b>	<b>14,995</b>	<b>20,315</b>	<b>61,045</b>	<b>3,525</b>	<b>458,58</b>	<b>401</b>	<b>14,527</b>	<b>23,466</b>	<b>79,13</b>	<b>4,24</b>	<b>593,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>														
	Яблоко	108	0,28	0,18	12,32	12,35	56,16	114	0,29	0,19	13	13	59,28	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	0,1	49,68	100	0,5	0,1	10,01	0,15	49,68	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>208</b>	<b>0,78</b>	<b>0,28</b>	<b>22,42</b>	<b>12,45</b>	<b>105,84</b>	<b>214</b>	<b>0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>23,01</b>	<b>13,15</b>	<b>108,96</b>	
<b>Обед</b>														
№5	Салат витаминный (огурцы, помидоры)	30	0,28	2,15	3,13	1,67	32,73	60	0,57	4,3	6,26	3,35	65,46	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№47	<b>I блюдо:</b> Суп с клёцками м/к бульоне	150	5,05	4,86	17,14	0,68	132	200	6,67	6,96	22,14	0,91	179	
№436	<b>II блюдо:</b> Жаркое домашнему	150	12,39	11,23	13,03	5,61	210,1	200	16,52	14,98	17,38	8,97	280,14	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/под ред.В.Т.Лапшиной.- М.: "Хлебпродинформ",2004
№48	<b>III блюдо:</b> Компот из свежих яблок	150	0,4	0,16	11,79	120	56,82	180	0,48	0,19	14,14	144	68,18	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,1	0,3	14,19	0,08	70,5	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб ржаной	15	1,275	0,495	6,375		38,85	30	2,55	0,99	12,75		77,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>20,58</b>	<b>19,045</b>	<b>58,71</b>	<b>128,02</b>	<b>505,75</b>	<b>770</b>	<b>28,89</b>	<b>27,72</b>	<b>86,86</b>	<b>157,31</b>	<b>740,98</b>	
<b>Полдник</b>														
№469	Запеканка творожная	80	10,92	7,23	7,93	0,21	145,06	100	13,66	9,04	9,92	0,27	181,33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А Цыганенко, М.И. Пересинный.-К.: А.С.К.,2005
№945	Чай с молоком	150	2,34	2,43	13,27	0,49	81,96	180	2,81	2,91	15,93	0,59	98,35	
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>2,29</b>	<b>9,75</b>	<b>4,5</b>	<b>227,02</b>	<b>280</b>	<b>10,8</b>	<b>1,75</b>	<b>11,7</b>	<b>5,4</b>	<b>279,68</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1272</b>	<b>45,355</b>	<b>41,93</b>	<b>151,925</b>	<b>148,495</b>	<b>1297,19</b>	<b>1665</b>	<b>55,007</b>	<b>53,226</b>	<b>200,7</b>	<b>180,1</b>	<b>1723,12</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>6 день</b>		<b>ясли (от 1,5 до 3-х лет)</b>					<b>сад (от 3-х до 7 лет)</b>						
	<b>Завтрак</b>													
№93	Суп молочный вермишелевый	150	4,95	6,75	15,48	0,675	140,28	180	5,94	8,1	18,57	0,81	168,33	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,37	0,3	14,58	0,08	71,4	
	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04		37,4	5	0,025	4,12	0,04		37,4	
	Сыр не острых сортов	4	1,04	1,06		0,11	14,08	6	4,56	1,07	0	0,17	21,1	
№43	Какао	180	5,58	5,76	20,124	0,97	152,83	180	5,58	5,76	20,124	0,97	152,83	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	<b>Итого завтрак</b>	<b>354</b>	<b>12,78</b>	<b>17,84</b>	<b>42,889</b>	<b>1,815</b>	<b>379,84</b>	<b>401</b>	<b>18,475</b>	<b>19,35</b>	<b>53,314</b>	<b>2,03</b>	<b>451,06</b>	
	<b>Второй завтрак</b>													
	Яблоко	108	0,28	0,18	12,32	12,35	56,16	114	0,29	0,19	13	13	59,28	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	0,1	49,68	100	0,5	0,1	10,01	0,15	49,68	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>208</b>	<b>0,78</b>	<b>0,28</b>	<b>22,42</b>	<b>12,45</b>	<b>105,84</b>	<b>214</b>	<b>0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>23,01</b>	<b>13,15</b>	<b>108,96</b>	
	<b>Обед</b>													
№41	Салат морковный	30	0,36	2,13	2,9	1,44	1,7	31,77	60	0,37	0,03	3,48	1,44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях.2011
№44	<b>I блюдо:</b> Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	2,8	1,27	7,63	7,41	54,61	200	3,74	1,7	10,18	9,88	72,82	Сборник рецептов организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, МУК,2007
№230	<b>II блюдо:</b> Капуста тушеная с мясом	150	2,12	4,48	4,65	11,3	79,8	200	6,36	13,44	13,34	33,9	239,4	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№398	<b>III блюдо:</b> Отвар из шиповника	150	0,4	0,16	11,79	120	56,82	180	0,48	0,19	14,14	144	68,18	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,1	0,3	14,19	0,08	70,5	
	Хлеб ржаной	15	1,275	0,495	6,375		38,85	30	2,55	0,99	12,75		77,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>8,14</b>	<b>8,685</b>	<b>40,59</b>	<b>140,21</b>	<b>267,03</b>	<b>741,77</b>	<b>75,23</b>	<b>16,99</b>	<b>64,63</b>	<b>191,34</b>	<b>530,04</b>	
	<b>Полдник</b>													
№321	Творожный пирог	80	13,73	10,77	10,44	0,18	199,92	100	17,17	13,47	13,06	0,23	249,91	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№945	Чай с молоком	150	4,2	4,8	6,15	1,05	88,5	180	5,04	5,76	7,38	1,26	106,2	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А Цыганенко, М.И. Пересыный.-К.: А.С.К.,2005
	<b>Итого полдник</b>	<b>230</b>	<b>9</b>	<b>2,29</b>	<b>9,75</b>	<b>4,5</b>	<b>288,42</b>	<b>280</b>	<b>10,8</b>	<b>1,75</b>	<b>11,7</b>	<b>5,4</b>	<b>356,11</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1302</b>	<b>30,7</b>	<b>29,095</b>	<b>115,649</b>	<b>158,975</b>	<b>1041,13</b>	<b>1636,77</b>	<b>105,295</b>	<b>38,38</b>	<b>152,654</b>	<b>211,92</b>	<b>1446,17</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>7 день</b>		<b>ясли (от 1,5 до 3-х лет)</b>					<b>сад (от 3-х до 7 лет)</b>						
	<b>Завтрак</b>													
№190	Каша "Дружба" из пшена и риса	150	4,74	7,63	19,75	0,675	167,37	180	5,68	9,16	23,7	0,81	200,84	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,37	0,3	14,58	0,08	71,4	
	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04		37,4	5	0,025	4,12	0,04		37,4	
	Сыр не острых сортов	4	1,04	1,06		0,11	14,08	6	4,56	1,07	0	0,17	21,1	
№54	Кофейный напиток	180	3,43	3,78	16,125	0,43	83,85	180	4,122	4,536	19,35	0,48	118	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	<b>Итого завтрак</b>	<b>354</b>	<b>10,42</b>	<b>16,74</b>	<b>43,16</b>	<b>1,275</b>	<b>337,95</b>	<b>401</b>	<b>16,757</b>	<b>19,186</b>	<b>57,67</b>	<b>1,54</b>	<b>448,74</b>	
	<b>Второй завтрак</b>													
	Яблоко	108	0,28	0,18	12,32	12,35	56,16	114	0,29	0,19	13	13	59,28	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	0,1	49,68	100	0,5	0,1	10,01	0,15	49,68	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>208</b>	<b>0,78</b>	<b>0,28</b>	<b>22,42</b>	<b>12,45</b>	<b>105,84</b>	<b>214</b>	<b>0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>23,01</b>	<b>13,15</b>	<b>108,96</b>	
	<b>Обед</b>													
№45	Салат из белокочанной капусты	30	0,6	1,1	1,5	11	18	60	1,2	2,2	3	22	36	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011
№41	<b>I блюдо:</b> Суп рыбный	150	9,55	0,45	6,91	4,42	79,08	200	12,74	0,6	9,22	5,9	105,44	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№321	<b>II блюдо:</b> Пюре картофельное (гречка отварная рассыпчатая)	110	2,38	3,43	5,89	2,29	90,86	130	2,82	4,05	6,96	2,71	107,38	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№256	Котлета рыбная любительская	50	6,875	2,24	2,24	117,5	70	70	17,74	0,62	4,529	164,5	88,137	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№391	<b>III блюдо:</b> Чай с лимоном	150	0,18	0,09	9,9	2,52	37,2	180	0,2	0,1	11	2,8	41,3	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,1	0,3	14,19	0,08	70,5	
	Хлеб ржаной	15	1,275	0,495	6,375		38,85	30	2,55	0,99	12,75		77,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>22,045</b>	<b>7,955</b>	<b>40,06</b>	<b>137,79</b>	<b>369,24</b>	<b>770</b>	<b>39,35</b>	<b>8,86</b>	<b>61,649</b>	<b>197,99</b>	<b>526,457</b>	
	<b>Полдник</b>													
№493	Булочка любимая (коржик молочный)	50	4,4	2,5	25,85	0	143,5	70	6,16	3	36,2	0	201,6	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
	Снежок (кисломолочный напиток)	150	4,2	4,8	6,15	1,05	88,5	180	5,04	5,76	7,38	1,26	106,2	
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>7,3</b>	<b>32</b>	<b>1,05</b>	<b>232</b>	<b>250</b>	<b>11,2</b>	<b>8,76</b>	<b>11,7</b>	<b>1,26</b>	<b>307,8</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1272</b>	<b>41,845</b>	<b>32,275</b>	<b>137,64</b>	<b>152,565</b>	<b>1045,03</b>	<b>1635</b>	<b>68,097</b>	<b>37,096</b>	<b>154,029</b>	<b>213,94</b>	<b>1391,96</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>8 день</b>		<b>ясли (от 1,5 до 3-х лет)</b>					<b>сад (от 3-х до 7 лет)</b>						
	<b>Завтрак</b>													
№94	Каша ячневая (пшеничная) молочная жидкая	150	5,07	7,81	19,39	0,67	168,7	180	6,76	10,42	25,86	0,9	224,94	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,37	0,3	14,58	0,08	71,4	
	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04		37,4	5	0,025	4,12	0,04		37,4	
	Сыр не острых сортов	4	1,04	1,06		0,11	14,08	6	4,56	1,07	0	0,17	21,1	
№43	Какао с молоком	180	5,58	5,76	20,124	0,97	152,83	180	5,58	5,76	20,124	0,97	152,83	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А.Цыганенко, М.И. Пересинный.-К.: А.С.К.,2005
	<b>Итого завтрак</b>	<b>354</b>	<b>12,9</b>	<b>18,9</b>	<b>46,799</b>	<b>1,81</b>	<b>408,26</b>	<b>401</b>	<b>19,295</b>	<b>21,67</b>	<b>60,604</b>	<b>2,12</b>	<b>507,67</b>	
	<b>Второй завтрак</b>													
	Яблоко	108	0,28	0,18	12,32	12,35	56,16	114	0,29	0,19	13	13	59,28	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	0,1	49,68	100	0,5	0,1	10,01	0,15	49,68	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>208</b>	<b>0,78</b>	<b>0,28</b>	<b>22,42</b>	<b>12,45</b>	<b>105,84</b>	<b>214</b>	<b>0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>23,01</b>	<b>13,15</b>	<b>108,96</b>	
	<b>Обед</b>													
№40	Салат морковный с яблоком	30	0,6	2,13	2,9	0,98	31,7	60	0,726	4,254	5,814	1,95	63,55	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011
№102	<b>I блюдо:</b> Суп гороховый на м/к бульоне	150	4,29	0,36	12,09	3,19	76,41	200	5,72	0,48	16,12	4,26	101,88	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№171	<b>II блюдо:</b> Гречка отварная рассыпчатая (перловка)	100	5,7	4,8	2,83		187,23	130	7,41	6,26	35,68		234,43	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№591	Гуляш	50	9	4,5		1,28	76,5	70	12,6	6,3		1,54	107,1	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А.Цыганенко, М.И. Пересинный.-К.: А.С.К.,2005
№431	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	0,6	80,58	180	0,936		24,26	0,7	96,69	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,1	0,3	14,19	0,08	70,5	
	Хлеб ржаной	15	1,275	0,495	6,375		38,85	30	2,55	0,99	12,75		77,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>22,83</b>	<b>12,435</b>	<b>51,66</b>	<b>6,11</b>	<b>526,52</b>	<b>700</b>	<b>32,042</b>	<b>18,584</b>	<b>108,814</b>	<b>8,53</b>	<b>751,85</b>	
	<b>Полдник</b>													
№279	Коржик	50	2,39	4,38	23,77	0,004	144	70	3,35	6,13	33,28	0,006	201,6	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№943	Чай сладкий	150	4,2	4,8	6,15	1,05	88,5	180	5,04	5,76	7,38	1,26	106,2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А.Цыганенко, М.И. Пересинный.-К.: А.С.К.,2005
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245		35,25	30	2,1	0,3	14,19		70,5	
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>6,59</b>	<b>9,18</b>	<b>29,92</b>	<b>1,054</b>	<b>232,5</b>	<b>250</b>	<b>8,39</b>	<b>11,89</b>	<b>40,66</b>	<b>1,266</b>	<b>307,8</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1272</b>	<b>43,1</b>	<b>40,795</b>	<b>150,799</b>	<b>21,424</b>	<b>1273,12</b>	<b>1565</b>	<b>60,517</b>	<b>52,434</b>	<b>233,088</b>	<b>25,066</b>	<b>1676,28</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>9 день</b>		<b>ясли (от 1,5 до 3-х лет)</b>					<b>сад (от 3-х до 7 лет)</b>						
	<b>Завтрак</b>													
№189	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98	0,67	162,33	180	5,59	9,9	20,37	0,81	194,79	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,37	0,3	14,58	0,08	71,4	
	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04		37,4	5	0,025	4,12	0,04		37,4	
	Сыр не острых сортов	4	1,04	1,06		0,11	14,08	6	4,56	1,07	0	0,17	21,1	
№54	Кофейный напиток	180	3,43	3,78	16,125	0,43	83,85	180	4,122	4,536	19,35	0,48	118	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	<b>Итого завтрак</b>	<b>354</b>	<b>10,67</b>	<b>17,36</b>	<b>40,39</b>	<b>1,27</b>	<b>332,91</b>	<b>401</b>	<b>16,667</b>	<b>19,926</b>	<b>54,34</b>	<b>1,54</b>	<b>442,69</b>	
	<b>Второй завтрак</b>													
	Яблоко	108	0,28	0,18	12,32	12,35	56,16	114	0,29	0,19	13	13	59,28	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	0,1	49,68	100	0,5	0,1	10,01	0,15	49,68	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>208</b>	<b>0,78</b>	<b>0,28</b>	<b>22,42</b>	<b>12,45</b>	<b>105,84</b>	<b>214</b>	<b>0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>23,01</b>	<b>13,15</b>	<b>108,96</b>	
	<b>Обед</b>													
№80	<b>I блюдо:</b> Суп с крупой на м/к бульоне	150	1,5	1,68	10,2	6,18	68,95	200	2,5	2,8	17	8,25	82,4	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011
№137	<b>II блюдо:</b> Овощное рагу	100	2,5	3,39	9,63	6,3	84,21	130	3,25	4,33	12,51	10,5	109,46	
№92	Котлета из говядины	50	10,45	10,01	3,89	0,3	147,9	70	14,57	3,86	5,46	0,45	205,36	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№398	<b>III блюдо:</b> Отвар из шиповника	150	0,4	0,16	11,79	120	56,82	180	0,48	0,19	14,14	144	68,18	
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,1	0,3	14,19	0,08	70,5	
	Хлеб ржаной	15	1,275	0,495	6,375		38,85	30	2,55	0,99	12,75		77,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>17,31</b>	<b>15,885</b>	<b>49,13</b>	<b>132,84</b>	<b>431,98</b>	<b>700</b>	<b>25,45</b>	<b>12,47</b>	<b>76,05</b>	<b>163,28</b>	<b>613,6</b>	
	<b>Полдник</b>													
№499	Плюшка с сахаром	50	4,4	2,5	25,85		143,5	70	6,2	4,2	33,28		215,25	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
	Снежок (кисломолочный напиток)	150	4,2	4,8	6,15	1,05	88,5	180	5,04	5,76	7,38	1,26	106,2	
	<b>Итого полдник</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>2,29</b>	<b>9,75</b>	<b>4,5</b>	<b>232</b>	<b>250</b>	<b>11,24</b>	<b>9,96</b>	<b>40,66</b>	<b>1,26</b>	<b>321,45</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1272</b>	<b>37,76</b>	<b>35,815</b>	<b>121,69</b>	<b>151,06</b>	<b>1102,73</b>	<b>1565</b>	<b>54,147</b>	<b>42,646</b>	<b>194,06</b>	<b>179,23</b>	<b>1486,7</b>	

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	<b>10 день</b>		<b>ясли (от 1,5 до 3-х лет)</b>					<b>сад (от 3-х до 7 лет)</b>						
	<b>Завтрак</b>													
№390	Каша манная молочная жидкая	150	9,315	11,205	37,635	2,925	288	180	3,45	13,44	45,16	3,51	345,6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнова, В.А.Цыганенко, М.И.Пересинный.-К.: А.С.К.,2005
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,37	0,3	14,58	0,08	71,4	
	Масло сливочное	5	0,025	4,12	0,04		37,4	5	0,025	4,12	0,04		37,4	
	Сыр не острых сортов	4	1,04	1,06		0,11	14,08	6	4,56	1,07	0	0,17	21,1	
№43	Какао	180	5,58	5,76	20,124	0,97	152,83	180	5,58	5,76	20,124	0,97	152,83	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	<b>Итого завтрак</b>	<b>354</b>	<b>17,145</b>	<b>22,295</b>	<b>65,044</b>	<b>4,065</b>	<b>527,56</b>	<b>401</b>	<b>15,985</b>	<b>24,69</b>	<b>79,904</b>	<b>4,73</b>	<b>628,33</b>	
	<b>Второй завтрак</b>													
	Яблоко	108	0,28	0,18	12,32	12,35	56,16	114	0,29	0,19	13	13	59,28	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	0,1	49,68	100	0,5	0,1	10,01	0,15	49,68	
	<b>Итого 2 завтрак</b>	<b>208</b>	<b>0,78</b>	<b>0,28</b>	<b>22,42</b>	<b>12,45</b>	<b>105,84</b>	<b>214</b>	<b>0,79</b>	<b>0,29</b>	<b>23,01</b>	<b>13,15</b>	<b>108,96</b>	
	<b>Обед</b>													
№5	Салат витаминный	30	0,576	3,024	2,367	1,02	39,066	60	1,152	6,048	4,73	2,04	78,132	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№67	<b>I блюдо:</b> Щи из свежей капусты на м/к бульоне	150	1,26	1	5,53	14,8	36,99	200	1,68	1,34	7,38	19,74	49,32	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№204	<b>II блюдо:</b> Макароны отварные	150	3,2	5,5	11,5	10,3	98	200	4,3	7,39	13,6	13,69	127,18	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№278	Бефстроганов	50	8,36	7,89	2,12	0,24	112,91	70	11,71	11,04	2,97	0,33	158,07	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2010
№48	<b>III блюдо:</b> Компот из свежих яблок	150	0,4	0,16	11,79	120	56,82	180	0,48	0,19	14,14	144	68,18	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	0,06	35,25	30	2,1	0,3	14,19	0,08	70,5	
	Хлеб ржаной	15	1,275	0,495	6,375		38,85	30	2,55	0,99	12,75		77,7	
	<b>Итого обед</b>	<b>510</b>	<b>16,256</b>	<b>18,219</b>	<b>46,927</b>	<b>146,42</b>	<b>417,886</b>	<b>770</b>	<b>23,972</b>	<b>27,298</b>	<b>69,76</b>	<b>179,88</b>	<b>629,082</b>	
	<b>Полдник</b>													
№81	Суфле творожное	80	10,2	7,11	11,05	0,31	153,4	100	12,76	8,89	13,82	0,39	191,75	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
№945	Чай с молоком	150	4,2	4,8	6,15	1,05	88,5	180	5,04	5,76	7,38	1,26	106,2	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/Под ре. М.И. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2019
	<b>Итого полдник</b>	<b>230</b>	<b>14,4</b>	<b>11,91</b>	<b>17,2</b>	<b>1,36</b>	<b>241,9</b>	<b>280</b>	<b>17,8</b>	<b>14,65</b>	<b>21,2</b>	<b>1,65</b>	<b>297,95</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1302</b>	<b>34,181</b>	<b>52,704</b>	<b>151,591</b>	<b>164,295</b>	<b>1293,186</b>	<b>1385</b>	<b>66,928</b>	<b>66,928</b>	<b>193,874</b>	<b>199,41</b>	<b>1664,322</b>	