

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

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МКДОУ
детский сад «Солнышко»
_____ Д.Х.Акманова
от 21 апреля 2025 года №66-од

**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
в соответствии с физиологическими нормами потребления
продуктов**

Пояснительная записка

Дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения (далее ДОО), основную часть суточного рациона питания (не менее 70%) получают именно в детском саду. Поэтому организация питания в ДОО 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 ДОО с 10,5-ти часовым пребыванием.

Разработан на основе:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2019
5. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
6. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016
7. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ.ред А.Я. Перевалова, Уральский региональный центр питания, 2013г.
8. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования С-П.2008
9. разработана на основе карты №5.17 из картотеки блюд для детей раннего и дошкольного возраста "Основные принципы организации питания детей в дошкольных организациях" под ред. К.С. Ладодо, Л.В. Дружининой, 2002г
10. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011.
11. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Выход в С	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Выход в С	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	1 день		ясли (от 1,5 до 3-х лет)					сад (от 3-х до 7 лет)						
	Завтрак													
№94	Каша молочная с крупой (гречневая крупа)	150	5,97	5,48	17,08	0,91	141,6	180	7,46	6,85	21,3	1,14	177	Сторни и т.д. (молочные продукты) - Сторни рацион тур бляди (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
№1	Бутерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	4,8	16	0	135	Сторни и т.д. (молочные продукты) - Сторни рацион тур бляди (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
№42	Сыр не острых сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	18,2	6	2,32	2,95	0	0,06	36,4	Сторни рацион тур бляди и т.д. (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
№54	Кофейный напиток	180	3,03	2,65	15,7	0,43	118	180	3,03	2,65	15,7	0,43	118	Сторни и т.д. (молочные продукты) - Сторни рацион тур бляди (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
	Итого о завтрак	349	11,78	13,21	44,78	1,38	367,8	396	14,56	17,25	53	1,63	466,4	
	Второй завтрак													
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	17,6	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6	
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48	
	Итого о 2 завтрак	208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6	
	Обед													
№41	Салат из моркови	150	0,49	0,038	4,64	1,92	20,92	60	0,74	0,05	6,96	2,88	31,38	Сторни рацион тур бляди (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
№103	I блюдо: 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	Сторни и т.д. (молочные продукты) - Сторни рацион тур бляди (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
№306	II блюдо: Голубцы ленивые с отварным мясом	150	13,7	19,8	12,92	18,2	138,95	200	16,55	26,4	17,23	24,2	312	Сторни и т.д. (молочные продукты) - Сторни рацион тур бляди (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
№391	III блюдо: Чай с лимоном	150	0,18	0,09	9,9	2,52	37,2	180	0,2	0,1	11	2,8	41,3	Сторни и т.д. (молочные продукты) - Сторни рацион тур бляди (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6	Сторни и т.д. (молочные продукты) - Сторни рацион тур бляди (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8	Сторни и т.д. (молочные продукты) - Сторни рацион тур бляди (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
	Итого о обед	510	20,43	20,963	62,43	26,25	400,3	700	27,85	28,35	97,87	35,62	748,72	
	Полдник													
№467	Пудинг из творога (запеченный)	80	22,24	15,36	32,16	0,2	179,2	100	27,8	19,2	40,2	0,48	224	Сторни рацион тур бляди и т.д. (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2019.
№400	Молоко кипяченое	150	3,25	2,65	5,36	0,96	85,23	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	Сторни и т.д. (молочные продукты) - Сторни рацион тур бляди (молочные продукты) для питания детей дошкольного образовательного учреждения (Пит. ра. М.Н. Мещеряков) В.А. Туганова - М.: Даша принц, 2011.
	Итого о полдник	230	25,49	18,01	37,52	1,16	264,43	280	33,28	24,08	49,27		326	
	Всего за день	1297	38,38	52,783	171,09	58,39	1119,13	1590	76,57	232,65	232,65	67,65	1643,72	

№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамины С, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамины С, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	2 день		ясли (от 1,5 до 3-х лет)					сад (от 3-х до 7 лет)						
	Завтрак													
№94	Каша молочная с крупой (ячневая крупа)	150	5,21	5,08	16,42	0,91	132,4	180	6,51	6,35	20,5	1,14	165,25	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
№1	Булгур с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	4,8	16	0	135	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
№42	Сыр не острый сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	18,2	6	2,32	2,95	0	0,06	36,4	Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного питания/ Авт.-сост.: А.И.Соболев, В.А.Цагаanova, МН: Барсенов -К.: А.С.Р., 2008
№43	Чай с молоком	180	3,11	3,55	12,24	1,44	98	180	3,11	3,55	12,24	1,44	98	Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного питания/ Авт.-сост.: А.И.Соболев, В.А.Цагаanova, МН: Барсенов -К.: А.С.Р., 2008
	Итого о завтрак	349	11,1	13,71	40,66	2,39	333,6	396	13,69	17,65	48,74	2,64	429,65	
	Второй завтрак													
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	17,6	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6	
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48	
	Итого о 2 завтрак	208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6	
	Обед													
№20	Салат из белокочанной капусты и моркови	30	0,48	2,01	1,4	11	24,66	60	0,96	4,02	2,8	22	49,32	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
№41	I блюдо: Суп рыбный	150	6,88	4,41	15,47	2,29	133,8	200	8,6	6,72	22,52	3,11	167,25	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
№321	II блюдо: Пюре картофельное (гречка отварная разрыхляемая)	110	2,1	3,3	15,1	8,24	77,6	130	3,1	4,95	22,65	10,3	116,4	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
№271	Котлета рыбная	50	5,85	3,27	21,25	0,31	85,5	70	7,8	4,36	28,33	0,41	114	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
№48	III блюдо: Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18,1	0,49	73,5	180	0,13	0,12	21,72	0,56	88	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
	Итого о обед	510	18,86	13,72	95,4	23,72	534,06	700	27,47	21,43	146,18	39,16	813,37	
	Полдник													
№13	Яблоко отварное варенье	40	5,08	4,6	0,28	0	68	40	5,08	4,6	0,28	0	68	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
№391	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	9,9	0	37	180	0,2	0,1	11	0	41	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6	Стороны: технология, рецептуры - Стороны: рецептур блюд и кулинарных отделов для питания детей дошкольного, образовательных, учреждений Тюмени, МН: Метельников и В.А. Тукалина - М.: Даша принц, 2010
	Итого о полдник	190	9	2,29	9,75	4,5	100	220	10,8	1,75	11,7	5,4	263,6	
	Всего за день	1067	39,64	30,32	172,17	60,21	1131,86	1530	52,84	41,66	239,13	77,6	1609,23	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Выход энергии С, кДж	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Выход энергии С, кДж	Энергетическая ценность, ккал	
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	3 день	ясли (от 1,5 до 3-х лет)						сад (от 3-х до 7 лет)						
	Завтрак													
№94	Каша молочная с крутой (пшенная крупа)	150	5,8	5,48	18,57	0,91	146,8	180	7,25	6,85	23,21	1,14	183,5	Стерилизационно-переработанное - Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
№1	Булерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	4,8	16	0	135	
№42	Сыр не острых сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	18,2	6	2,32	2,95	0	0,06	36,4	Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
№43	Какао с молоком	180	4,1	3,5	17,33	0,4	118,8	180	4,1	3,5	17,33	0,4	118,8	Стерилизационно-переработанное - Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
	Итого завтрак	349	12,68	14,06	47,9	1,35	373,8	396	15,42	18,1	56,54	1,6	473,7	
	Второй завтрак													
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	17,6	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6	
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48	
	Итого 2 завтрак	208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6	
	Обед													
№40	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	30	1,33	3,9	4,25	2,4	52	60	1,66	7,9	8,5	4,81	103,53	Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
№45	I блюдо: Суп фасолевый на мяк бульона	150	4,32	0,51	14,37	5,08	88,54	200	5,76	0,68	19,61	6,78	118,06	Стерилизационно-переработанное - Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
№375	II блюдо: Плов из мяса говядины	150	14,31	13,25	25,37	2,02	275,18	200	19,08	17,67	33,83	2,69	366,9	Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
№431	III блюдо: Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	0,3	77,6	180	0,15	0	16,4	0,36	111,8	Стерилизационно-переработанное - Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6	Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8	Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
	Итого обед	510	30,385	20,53	82,41		702,32	770	51,27	28,13	131,029		1066,83	
	Полдник													
№583	Булочка домашняя	50	3,6	4,8	17,4	0,23	141,69	70	4,2	5,6	20,3	0,27	165,3	Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
№420	Снежок	150	4,2	3,75	16,5	0,75	120	180	5,04	4,5	19,8	0,9	144	Стерилизационно-переработанное и стерилизованное для детей дошкольного образовательного учреждения (Позри-М.Н. Митяев и Г.А. Тукмаев - М.: Дельта принт, 2010)
	Итого полдник	200	9	2,29	9,75	4,5	261,69	250	10,8	1,75	11,7	5,4	44,35	
	Всего за день	1267	52,745	37,48	166,42	35,45	1424,41	1630	78,37	48,81	231,779	37,4	1687,48	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белков, г	Жиров, г	Углеводов, г				Белков, г	Жиров, г	Углеводов, г			
	4 день	ясли (от 1,5 до 3-х лет)						сад (от 3-х до 7 лет)						
	Завтрак													
№177	Каша молочная пшеничная	150	3,23	4,8	32,1	0,93	157,7	180	4,65	6,48	38,2	1,3	203	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
№1	Бутерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	4,8	16	0	135	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
№42	Сыр неострых сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	18,2	6	2,32	2,95	0	0,06	36,4	Стерилизованный перловый и мушкетерский пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
№43	Чай с молоком	180	3,11	3,55	12,24	1,44	93	180	3,11	3,55	12,24	1,44	93	Стерилизованный перловый и мушкетерский пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
	Итого завтрак	349	9,12	13,43	56,34	2,41	358,9	396	11,83	17,78	66,44	2,8	467,4	
	Второй завтрак													
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	17,6	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6	
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48	
	Итого 2 завтрак	208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6	
	Обед													
№40	Салат из моркови и яблок	30	0,47	3,59	5,22	2,8	58,6	60	0,95	7,17	10,44	5,59	109,11	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
	I блюдо: Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150	3,36	8,1	7,75	5,7	98,6	200	4,48	9,7	10,3	6,27	134	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
№297	II блюдо: Макароны из твердых сортов пшеницы отварные	110	3,8	3,37	23,49	0	136,4	110	5,21	4,59	3,03	0	186	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
№401	Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	0,6	123,6	70	5,25	6,65	2,16	0,7	144,2	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
№398	III блюдо: Напиток из плодов шиповника	150	0,4	0,16	11,79	120	56,82	180	0,48	0,19	14,14	144	68,18	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
	Итого обед	510	15,98	21,55	74,18	127,69	613,02	770	23,25	29,56	88,23	153,75	919,89	
	Полдник													
№279	Коржик молочный	50	3,4	6,25	33,9	0,005	205,7	70	4,79	8,76	47,55	0,009	288	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
№420	Сметана	150	4,2	3,75	16,5	0,75	120	180	5,04	4,5	19,8	0,9	144	Стерилизованный перловый - Стерилизованный перловый и сушеный пшеницы для питания детей дошкольного образовательного учреждения Типич. МН. Мотомини и П.А. Тушкан - М. Дельтапринт, 2019
	Итого полдник	200	9	2,29	9,75	4,5	263,5	250	10,8	1,75	11,7	5,4	345,6	
	Всего за день	1267	34,78	37,87	166,63	164,2	1322,02	1630	46,76	49,92	198,88	192,35	1835,49	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
5 день														
Завтрак		ястн (от 1,5 до 3-х лет)						сад (от 3-х до 7 лет)						
№390	Каша манная молочная жидкая	150	4,82	4,5	14,75	0,82	127,92	180	6,24	61	19,7	1,09	158,64	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
№41	Булерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	48	16	0	135	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
№42	Сыр не острый сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	182	6	2,32	2,95	0	0,06	364	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
№54	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	0,48	118	180	4,122	4,536	19,35	0,48	118	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
Итого завтрак		349	11,722	14,116	46,1	1,34	354,12	396	14,432	18,386	55,05	1,63	448,04	
Второй завтрак														
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	17,6	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6	
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48	
Итого 2 завтрак		208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6	
Обед														
№5	Салат витаминный с растительным маслом	30	7,09	0,31	2,026	2,19	27,28	60	14,22	0,63	4,06	4,39	54,6	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
№47	I блюдо: Суп с клецками на курином бульоне	150	3,83	3,84	15,48	3,5	100,81	200	5,11	6,95	16,64	3,9	114,24	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
№401	II блюдо Жаркое по домашнему	150	9,52	10,13	14	7,7	190,91	200	12,69	13,51	18,67	10,36	254,55	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
№48	III блюдо: Компот из свеклы яблок	150	0,1	0,1	18,1	0,49	73,5	180	0,12	0,12	21,72	0,56	88	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
Итого обед		510	23,99	15,01	73,686	15,27	531,5	770	39,02	22,47	109,25	21,99	789,79	
Полдник														
№251	Запеканка из творога	80	17,54	12,06	17,15	0,24	247	100	17,75	121	18,37	0,32	253	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
№43	Чай с молоком	150	28	3,2	10,71	1,3	88	180	3,11	3,55	12,24	1,44	98	Сторни рацион №1 для интродукции, состав для прикормки общекормового питания/Авт. состав: А.Н.Тюльков, В.А.Пашинин, М.Н.Параскин-40; А.С.С., 2019
Итого полдник		200	9	2,29	9,75	4,5	330	280	10,8	1,75	11,7	5,4	346	
Всего за день		1267	45,392	32,016	155,896	50,71	1302,22	1660	65,132	43,436	208,51	59,42	1686,43	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г			
5 день		ястш (от 1,5 до 3-х лет)						сид (от 3-х до 7 лет)						
Завтрак														
№390	Каша манная молочная жидкая	150	4,82	4,5	14,75	0,82	127,92	180	6,24	61	19,7	1,09	158,64	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
№41	Бутерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	48	16	0	135	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
№42	Сыр не острый сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	182	6	2,32	2,95	0	0,06	364	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
№54	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	0,48	118	180	4,122	4,536	19,35	0,48	118	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
Итого завтрак		349	11,722	14,116	46,1	1,34	354,12	396	14,482	18,386	55,05	1,63	418,04	
Второй завтрак														
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	1,76	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6	
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48	
Итого 2 завтрак		208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6	
Обед														
№5	Салат витаминный с растительным маслом	30	7,09	0,31	2,026	2,19	27,28	60	14,22	0,63	4,06	4,39	54,6	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
№47	I блюдо: Суп с клецками на курином бульоне	150	3,83	3,84	15,48	3,5	100,81	200	5,11	6,95	16,64	3,9	114,24	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
№401	II блюдо: Ж. жаркое по-домашнему	150	9,52	10,13	14	7,7	190,91	200	12,69	13,51	18,67	10,36	254,55	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
№48	III блюдо: Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18,1	0,49	73,5	180	0,12	0,12	21,72	0,56	88	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
Итого обед		510	23,99	15,01	73,686	15,27	531,5	770	39,02	22,47	109,25	21,99	789,79	
Полдник														
№251	Запеканка из творога	80	17,54	12,05	17,15	0,24	247	100	17,75	12,1	18,37	0,32	253	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
№43	Чай с молоком	150	28	3,2	10,71	13	88	180	3,11	3,55	12,24	1,44	98	Сторни рационетур биди и кудиниринт илжид дид притирити обшчествонити питани Ан-сост: А.Н.Лобови, В.А.Низови, М.Н.Парисови-В: А.С.С.2009
Итого полдник		200	9	2,29	9,75	4,5	330	280	10,8	1,75	11,7	5,4	346	
Всего за день		1267	45,392	32,016	153,896	50,71	1302,22	1660	65,132	43,436	208,51	59,42	1686,43	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Выход С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Выход С, мг	Энергетическая ценность, ккал		
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	6 день	ясли (от 1,5 до 3-х лет)						сад (от 3-х до 7 лет)							
	Завтрак														
№99	Суп молочный вермишелевый	150	5,75	5,21	18,84	0,51	145,2	180	7,1	6,51	23,55	1,14	181,5	Стерилизованный порошок - Стерилизованный тур бланш и мушкетер отдалений для отдачи детей анализов, образовательных учреждений (Питер, М.И. Мещеряков и В.А. Туканов -М.- Далеко прит, 2019)	
№1	Бутерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	4,8	16	0	135	Стерилизованный порошок - Стерилизованный тур бланш и мушкетер отдалений для отдачи детей анализов, образовательных учреждений (Питер, М.И. Мещеряков и В.А. Туканов -М.- Далеко прит, 2019)	
№42	Сыр не острый сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	18,2	6	2,32	2,95	0	0,06	36,4	Стерилизованный порошок и мушкетер отдалений для предварительной обработки отдалений (состав: А.И. Губина, В.А. Туканов, М.И. Персиков -С.- А.С.С., 2007)	
№43	Какао с молоком	180	4,1	3,5	17,33	0,4	118,8	180	4,1	3,5	17,33	0,4	118,8	Стерилизованный порошок - Стерилизованный тур бланш и мушкетер отдалений для отдачи детей анализов, образовательных учреждений (Питер, М.И. Мещеряков и В.А. Туканов -М.- Далеко прит, 2019)	
	Итого завтрак	349	12,63	13,79	48,17	0,95	372,2	396	15,27	17,76	56,88	1,6	471,7		
	Второй завтрак														
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	17,6	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6		
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48		
	Итого 2 завтрак	208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6		
	Обед														
№41	Салат из моркови	30	0,49	0,038	4,64	1,92	20,92	60	0,74	0,05	6,96	2,88	31,38	Стерилизованный порошок и мушкетер отдалений для отдачи детей, анализов, образовательных учреждений (Питер, М.И. Мещеряков и В.А. Туканов -М.- Далеко прит, 2019)	
№136	I блюдо: Свекляник со сметаной	150	2,54	3,9	8,27	5,97	87,08	200	3,38	5,2	11,03	7,97	116,4	Стерилизованный порошок и мушкетер отдалений для отдачи детей, анализов, образовательных учреждений (Питер, М.И. Мещеряков и В.А. Туканов -М.- Далеко прит, 2019)	
№428, 363	II блюдо: Капуста тушеная с мясом говядины	150	5,02	4,8	13,6	30	142	200	7,68	5,4	18,14	38	203	Стерилизованный порошок - Стерилизованный тур бланш и мушкетер отдалений для отдачи детей анализов, образовательных учреждений (Питер, М.И. Мещеряков и В.А. Туканов -М.- Далеко прит, 2019)	
№48	III блюдо: Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18,1	0,49	73,5	180	0,13	0,12	21,72	0,56	88	Стерилизованный порошок - Стерилизованный тур бланш и мушкетер отдалений для отдачи детей анализов, образовательных учреждений (Питер, М.И. Мещеряков и В.А. Туканов -М.- Далеко прит, 2019)	
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6	Стерилизованный порошок и мушкетер отдалений для отдачи детей, анализов, образовательных учреждений (Питер, М.И. Мещеряков и В.А. Туканов -М.- Далеко прит, 2019)	
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8	Стерилизованный порошок - Стерилизованный тур бланш и мушкетер отдалений для отдачи детей анализов, образовательных учреждений (Питер, М.И. Мещеряков и В.А. Туканов -М.- Далеко прит, 2019)	
	Итого обед	510	11,6	9,468	68,69	39,77	462,5	770	18,81	12,03	106,01	47,19	717,18		
	Полдник														
№ 251	Запеканка из творога	80	17,54	12,05	17,15	0,24	247	100	17,75	12,1	18,37	0,32	253	Стерилизованный порошок - Стерилизованный тур бланш и мушкетер отдалений для отдачи детей анализов, образовательных учреждений (Питер, М.И. Мещеряков и В.А. Туканов -М.- Далеко прит, 2019)	
№43	Чай с молоком	150	28	3,2	10,71	1,3	88	180	3,11	3,55	12,24	1,44	88	Стерилизованный порошок и мушкетер отдалений для предварительной обработки отдалений (состав: А.И. Губина, В.А. Туканов, М.И. Персиков -С.- А.С.С., 2007)	
	Итого полдник	230	9	2,29	9,75	4,5	330	280	10,8	1,75	11,7	5,4	346		
	Всего за день	1297	33,91	26,148	152,97	74,82	1251,3	1631,77	45,76	32,37	207,1	84,39	1637,48		

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Выход энергии С, ккал	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Выход энергии С, ккал	Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
	7 день	ясли (от 1,5 до 3-х лет)						сад (от 3-х до 7 лет)						
	Завтрак													
№94	Каша молочная с крупой (ячневая крупа)	150	5,21	5,08	16,42	0,91	132,2	180	6,51	6,35	20,5	1,14	165,25	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
№1	Бутерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	4,8	16	0	135	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
№42	Сыр на острых сортах	4	1,16	1,48	0	0,04	18,2	6	2,32	2,95	0	0,06	36,4	Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
№54	Кофейный напиток с молоком	180	4,122	4,536	19,35	0,48	118	180	4,122	4,536	19,35	0,48	118	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
	Итого завтрак	349	12,112	14,696	47,77	1,43	358,4	396	14,702	18,636	55,85	1,68	454,65	
	Второй завтрак													
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	17,6	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6	
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48	
	Итого 2 завтрак	208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6	
	Обед													
№45	Салат из белокочанной капусты	30	0,352	1,27	2,25	8,11	21,85	60	0,704	2,54	4,5	16,22	43,7	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
№95	I блюдо: Суп рыбный	150	6,88	4,41	15,47	2,29	133,8	200	8,6	6,72	22,52	3,11	167,25	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
№321	II блюдо: Пюре картофельное (гречка отварная рассыпчатая)	110	2,1	3,3	15,1	8,24	77,6	130	3,1	4,95	22,65	10,3	116,4	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
№271	Котлета рыбная	50	5,85	3,27	21,25	0,31	85,5	70	7,8	4,36	28,33	0,41	114	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
№391	III блюдо: Чай с лимоном	150	0,18	0,09	9,9	2,52	37,2	180	0,2	0,1	11	2,8	41,3	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
	Итого обед	510	18,812	12,97	88,05	22,86	494,95	770	27,284	19,93	137,16	35,62	761,05	
	Полдник													
	Баранка	50	1	10	20,6	11,4	141	70	1,5	15	31	15,68	212	
№420	Снежок	150	4,2	3,75	16,5	0,75	120	180	5,04	4,5	19,8	0,9	144	Сторни таълимиятих барномаи - Сторни раънатурбони мушаррафотиди барои таълимияти донишхонаи образователӣи урӯсӣи Пӯдра, М.Н. Мотилонин ва В.А. Тушман - М.: Дабарин, 2019.
	Итого полдник	200	5,2	13,75	37,1	1,05	236,5	250	6,54	19,5	11,7	1,26	345,6	
	Всего за день	1267	36,804	42,016	199,28	54,94	1176,45	1630	49,406	58,896	237,22	68,96	1663,9	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Жиростой- кая пищевос- ть, г	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Жиростой- чая пищевос- ть, г	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводи- мы, г				Белки, г	Жиры, г	Углеводи- мы, г			
	8 день		хлеб (от 1,5 до 3-х лет)					сад (от 3-х до 7 лет)						
	Завтрак													
№190	Каши "Дружба" молочная и яичная	150	3,21	7,6	19,5	0,3	166	180	4,28	10,1	26	0,66	233	Стерильно-молочная продукция - Стерильно-раститель- ные и сушеные продукты для питания детей молочного образования (мол. урсинский) (Тех. р. МН. Методический и ПА. Тупиков - М. Д. Липови- цын, 2019)
№1	Вутерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	4,8	16	0	135	
№42	Сыр неострых сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	18,2	6	2,32	2,95	0	0,06	36,4	
№43	Какао с молоком	180	4,1	3,5	17,33	0,4	118,8	180	4,1	3,5	17,33	0,4	118,8	
	Итого завтрак	349	10,99	16,18	48,83	0,94	393	396	12,45	21,35	59,33	1,12	523,2	
	Второй завтрак													
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	17,6	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6	
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48	
	Итого 2 завтрак	208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6	
	Обед													
№40	Салат из моркови и яблок	30	0,47	3,59	5,22	2,8	58,6	60	0,95	7,17	10,44	5,59	109,11	Стерильно-молочная продукция - Стерильно-раститель- ные и сушеные продукты для питания детей молочного образования (мол. урсинский) (Тех. р. МН. Методический и ПА. Тупиков - М. Д. Липови- цын, 2019)
№102	I блюдо: Суп гороховый на мол. бульоне	150	4,38	5,05	16,8	2,8	139	200	6,38	6,74	22,4	3,2	156	
№171	II блюдо: Каша гречневая размоченная	110	4,5	6,4	21,9	0	263	130	6	8,53	29,2	0	350	
№401	Гуляш	50	4,5	5,7	1,85	0,6	123,6	70	5,25	6,65	2,16	0,7	144,2	
№431	III блюдо: Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	0,3	77,6	180	0,15	0	16,4	0,36	111,8	
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6	
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8	
	Итого обед	510	17,4	21,37	81,95	7,89	800,8	700	25,61	30,35	128,76	12,63	1149,51	
	Полдник													
№279	Коржик молочный	50	3,4	6,25	33,9	0,005	205,7	70	4,79	8,76	47,55	0,009	288	Стерильно-молочная продукция - Стерильно-раститель- ные и сушеные продукты для питания детей молочного образования (мол. урсинский) (Тех. р. МН. Методический и ПА. Тупиков - М. Д. Липови- цын, 2019)
№400	Молоко кипяченое	150	3,25	2,65	5,36	0,96	85,23	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	
	Итого полдник	200	6,65	8,9	5,36	0,965	216,25	250	10,27	13,64	56,62	2,469	313,1	
	Всего за день	1267	34,82	47,05	162,5	39,395	1496,65	1560	49,21	66,17	277,22	46,619	2088,41	

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
			Белков, г	Жиров, г	Углеводов, г				Белков, г	Жиров, г	Углеводов, г		
	5 день	ясли (от 1,5 до 3-х лет)						сад (от 3-х до 7 лет)					
	Завтрак												
№190	Каша "Дружба" молочная жидкая	150	3,21	7,6	19,5	0,5	166	180	4,28	10,1	26	0,66	233
№1	Вутерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	4,8	16	0	135
№42	Сыр неострых сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	18,2	6	2,32	2,95	0	0,06	36,4
№43	Каша с молоком	180	4,1	3,5	17,33	0,4	118,8	180	4,1	3,5	17,33	0,4	118,8
	Итого завтрак	349	10,99	16,18	48,83	0,94	393	396	12,45	21,35	59,33	1,12	523,2
	Второй завтрак												
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	17,6	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48
	Итого 2 завтрак	208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6
	Обед												
№40	Салат из моркови и яблок	30	0,47	3,59	5,22	2,8	58,6	60	0,95	7,17	10,44	5,59	109,11
№102	I блюдо: Суп гороховый на мяк бульоне	150	4,38	5,05	16,8	2,8	139	200	6,38	6,74	22,4	3,2	156
№171	II блюдо: Каша гречневая рассыпчатая	110	4,5	6,4	21,9	0	263	130	6	8,53	29,2	0	350
№401	Ульян	50	4,5	5,7	1,85	0,6	123,6	70	5,25	6,65	2,16	0,7	144,2
№431	III блюдо: Компот из сухофруктов	150	0,1	0	12,1	0,3	77,6	180	0,15	0	16,4	0,36	111,8
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8
	Итого обед	510	17,4	21,37	81,95	7,89	800,8	700	25,61	30,35	128,76	12,63	1149,51
	Полдник												
№279	Коржик молочный	50	3,4	6,25	33,9	0,005	205,7	70	4,79	8,76	47,55	0,009	288
№400	Молоко кипяченое	150	3,25	2,65	5,36	0,96	85,23	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102
	Итого полдник	200	6,65	8,9	5,36	0,965	216,25	250	10,27	13,64	56,62	2,469	313,1
	Всего за день	1267	34,82	47,05	162,5	39,395	1496,65	1560	49,21	66,17	277,22	46,619	2038,41

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	9 день	ясли (от 1,5 до 3-х лет)						сад (от 3-х до 7 лет)					
	Завтрак												
№189	Каши геркулесовая молочная жидкая	150	5	7,2	18,3	1,91	158,2	180	6,7	9,7	24,4	2,3	211
№1	Бутерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	3,75	4,8	16	0	135
№42	Сыр неострых сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	18,2	6	2,32	2,95	0	0,06	36,4
№54	Кофейный напиток с молоком	180	3,03	2,65	15,7	0,43	118	180	3,03	2,65	15,7	0,43	118
	Итого завтрак	349	10,81	14,93	46	2,38	384,4	396	13,8	20,1	56,1	2,79	500,4
	Второй завтрак												
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,76	17,6	38,6	114	0,68	0,63	20,91	18,4	54,6
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48
	Итого 2 завтрак	208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6
	Обед												
№101	I блюдо: Суп картофельный с крупой	150	3,24	3,62	11,81	4,7	86,4	200	3,32	4,83	15,74	6,3	115,2
№201	II блюдо: Рагу из овощей	110	1,06	3,03	8,09	7,83	74	130	28,24	26,92	73,61	23,23	88,8
№386	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	8,44	6,88	6,13	0,7	139,98	70	9,84	8,02	7,15	0,81	139,97
№398	III блюдо: Напиток из плодов шиповника	150	0,4	0,16	11,79	120	56,82	180	0,48	0,19	14,14	144	68,18
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	159,6
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8
	Итого обед	510	16,59	14,32	61,9	134,62	476,2	700	48,76	41,22	158,8	177,1	690,55
	Полдник												
№98	Пшеница сахарная	50	4,46	6,4	25,2	0,16	165,9	70	5,43	7,5	29,4	0,18	193,5
№420	Сливки	150	4,2	3,75	16,5	0,75	120	180	5,04	4,5	19,8	0,9	144
	Итого полдник	200	9	2,29	9,75	4,5	285,9	250	10,47	12	49,2	1,26	337,5
	Всего за день	1267	37,08	33,14	144,01	171,1	1233,1	1560	72,91	74,15	296,61	211,35	1631,05

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	энергетическая ценность, ккал	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Витамин С, мг	Энергетическая ценность, ккал		
			Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г				
	10 день	ясли (от 1,5 до 3-х лет)						сад (от 3-х до 7 лет)							
	Завтрак														
№390	Каша манная молочная жидкая	150	4,82	4,5	14,75	0,82	127,92	180	6,24	6,1	19,7	1,09	158,64	Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
№41	Булерброд с маслом	15	1,62	3,6	12	0	90	30	1,75	4,8	16	0	135	Стерилизованный турбилен - Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
№42	Сыр не острый сортов	4	1,16	1,48	0	0,04	182	6	2,32	2,95	0	0,06	364	Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
№43	Какао с молоком	180	4,1	3,5	17,33	0,4	118,8	180	4,1	3,5	17,33	0,4	118,8	Стерилизованный турбилен - Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
	Итого завтрак	349	11,7	13,08	44,08	1,26	354,92	396	14,41	17,35	53,03	1,55	448,84		
	Второй завтрак														
	Яблоко	108	0,48	0,4	14,75	1,76	38,6	114	0,68	0,63	20,91	1,84	54,6		
	Сок	100	0,2	0,2	11,6	12	48	100	0,2	0,2	11,6	12	48		
	Итого 2 завтрак	208	0,68	0,6	26,36	29,6	86,6	214	0,88	0,83	32,51	30,4	102,6		
	Обед														
№5	Салат витаминный с растительным маслом	30	7,09	0,31	2,026	2,19	27,28	60	14,22	0,63	4,06	4,39	54,6	Стерилизованный турбилен - Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
№67	I блюда: Ши из свежей капусты на кв. бульоне	150	1,26	6,01	14,65	8,52	573	200	1,38	7,2	13,4	9,3	136	Стерилизованный турбилен - Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
№297	II блюда: Макароны изделия отварные	110	3,8	3,37	23,49	0	136,4	130	5,21	4,59	3,03	0	186	Стерилизованный турбилен, растительное масло, сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
№278	Бефстроганов из отварного мяса	50	12,38	12,43	3,29	0,01	180,66	70	16,8	1,65	4,47	0,013	248	Стерилизованный турбилен - Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
№48	III блюда: Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	18,1	0,49	73,5	180	0,13	0,12	21,72	0,56	88	Стерилизованный турбилен - Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
№147	Хлеб пшеничный	15	2,01	0,27	11,6	0,06	79,6	30	4	0,54	23,2	0,12	158,6	Стерилизованный турбилен - Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
№148	Хлеб ржаной	15	1,44	0,36	12,48	1,33	59,4	30	2,88	0,72	24,96	2,66	118,8	Стерилизованный турбилен - Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
	Итого обед	510	28,08	22,85	83,636	12,6	614,14	700	44,62	30,4	94,84	17,043	991		
	Полдник														
№89	Сырье творожное	80	19,62	14,63	13,78	0,767	261,85	100	23,6	18,07	17,88	0,9	324,14	переработка на основе сырья №5, 17 из детского питания для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
№43	Чай с молоком	150	2,8	3,2	10,71	1,3	88	180	3,11	3,55	12,24	1,44	93	Стерилизованный турбилен и концентрат сливки для приготовления детского питания/Авт.-изд.: А.Н. Тихонов, И.А.Полужанко М.Н. Параскевич-К.: А.С.К. 2005	
	Итого полдник	230	22,42	17,83	24,49	2,067	344,85	280	26,71	21,62	30,12	2,34	417,14		
	Всего за день	1297	40,46	54,36	180,566	45,527	1400,51	1380	70,2	70,2	210,5	51,333	1939,58		

[illegible]