

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Родничок»
п. Гирсово Юрьянского района Кировской области

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с «Родничок»
Е.В. Князева
Приказ №8 от 10.01.2022



Перспективное 10-дневное меню от 1,5 до 3 лет (осенне-зимний период)

Неделя 1 День 1 (1,5 - 3 лет)

| Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г.) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С | Сборник рецептов | № рецептуры |
|--|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,13 | 3,41 | 13,40 | 100,70 | 0,55 | Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022 | 54-19к |
| кофейный напиток с молоком | 150 | 2,90 | 2,20 | 8,50 | 64,50 | 0,39 | Сборник рецептов Новосибирск 2022 | 54-23Гн |
| масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,05 | 0,00 | Сборник рецептов Новосибирск 2022 | 53-19з |
| сыр | 5 | 1,15 | 1,46 | 0,00 | 17,93 | 0,03 | Сборник рецептов Новосибирск 2022 | 54-1з |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,06 | Пром. | |
| итого за прием | | 9,69 | 10,80 | 31,82 | 263,11 | 1,03 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| сок или фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 42,68 | 10,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 42,68 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком | 40 | 0,53 | 4,00 | 2,40 | 48,26 | 11,60 | Сборник рецептов Новосибирск 2022 | 54-9з |
| суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,16 | 2,78 | 18,50 | 119,60 | 6,88 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-7с |
| сметана | 5 | 0,12 | 0,95 | 0,17 | 9,75 | | | |
| котлета из мяса говядины | 70 | 12,80 | 12,25 | 11,55 | 206,50 | 0,12 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-4м |
| горошница | 100 | 9,66 | 0,83 | 22,50 | 136,50 | 0,00 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-21Г |
| компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,40 | 0,00 | 14,90 | 60,80 | 0,02 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-1хн |
| хлеб пшеничный | 15 | 1,10 | 0,10 | 7,40 | 35,19 | 0,00 | Пром. | |
| хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,53 | 13,36 | 68,26 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 32,43 | 21,44 | 90,78 | 684,86 | 18,62 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| омлет натуральный | 60 | 5,10 | 7,20 | 1,32 | 90,18 | 0,12 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-1о |
| компот из яблок и изюма | 150 | 0,20 | 0,00 | 14,50 | 54,00 | 37,50 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 2/10 |
| печенье | 25 | 1,87 | 2,50 | 18,62 | 104,00 | 0,00 | Пром. | |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 8,63 | 9,83 | 44,31 | 295,11 | 37,62 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 51,15 | 42,47 | 176,71 | 1285,76 | 67,27 | | |

Неделя 1 День 2 (1,5 - 3 лет)

| Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г.) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С | Сборник рецептов | № рецептуры |
|---|----------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|--|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| каша вязкая молочная пшеничная | 150 | 6,12 | 6,87 | 29,00 | 202,75 | 0,41 | Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022 | 54-13к |
| чай с молоком и сахаром | 150 | 1,20 | 0,80 | 6,50 | 38,20 | 0,23 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-4гн |
| хлеб пшеничный | 25 | 1,82 | 0,16 | 12,34 | 58,66 | 0,00 | Пром. | |
| масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,05 | 0,00 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 53-19з |
| итого за прием | | 9,19 | 11,43 | 47,89 | 332,66 | 0,64 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| снежок | 150 | 4,00 | 3,75 | 16,25 | 114,75 | 10,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 4,00 | 3,75 | 16,25 | 114,75 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| салат из свежих огурцов с растительным маслом | 30 | 0,20 | 3,00 | 1,00 | 30,00 | 2,73 | Сборник технических нормативов для питания детей дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 14/1 |
| свекольник | 200 | 4,60 | 2,64 | 10,86 | 85,80 | 5,40 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-18с |
| сметана | 5 | 0,12 | 0,95 | 0,17 | 9,75 | | | |
| биточки куриные | 70 | 13,42 | 2,98 | 9,45 | 118,00 | 0,44 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-28м |
| картофельное пюре | 130 | 2,81 | 4,55 | 17,11 | 120,80 | 8,84 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-11г |
| напиток из шиповника | 150 | 0,50 | 0,20 | 11,40 | 49,00 | 60,00 | Сборник . Новосибирск 2022 | 54-13хн |
| хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,53 | 13,33 | 68,26 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 24,31 | 14,85 | 63,32 | 481,61 | 77,41 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| сырники | 100 | 19,60 | 5,70 | 20,70 | 212,70 | 0,19 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-6т |
| сгущенное молоко | 20 | 1,80 | 2,13 | 14,00 | 76,00 | | Пром. | |
| чай с сахаром | 150 | 0,02 | 0,00 | 4,90 | 20,10 | 0,03 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-2гн |
| итого за прием | | 21,42 | 7,83 | 39,60 | 308,80 | 0,22 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 58,92 | 37,86 | 167,06 | 1237,82 | 88,27 | | |

Неделя 1 День 3 (1,5 - 3 лет)

| Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г.) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С | Сборник рецептов | № рецептуры |
|--|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| каша жидкая молочная рисовая | 150 | 3,87 | 4,12 | 21,50 | 138,40 | 0,46 | Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022 | 54-21к |
| кофейный напиток с молоком | 150 | 2,90 | 2,20 | 8,50 | 64,50 | 0,39 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-23гн |
| хлеб пшеничный | 23 | 1,68 | 0,15 | 11,35 | 53,90 | 0,00 | Пром. | |
| сыр | 7 | 1,62 | 2,04 | 0,00 | 25,10 | 0,04 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1з |
| итого за прием | | 10,07 | 8,51 | 41,35 | 281,90 | 0,89 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| сок | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 40 | 1,06 | 2,93 | 4,13 | 46,93 | 4,80 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-34з |
| суп гороховый | 200 | 6,52 | 2,80 | 14,92 | 110,92 | 4,00 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-25с |
| сметана | 5 | 0,12 | 0,95 | 0,17 | 9,75 | | | |
| голубцы ленивые | 130 | 10,83 | 9,96 | 8,23 | 166,83 | 14,30 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-3м |
| сметанный соус | 40 | 0,60 | 3,28 | 0,83 | 37,16 | 0,03 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1соус |
| компот из сухофруктов | 150 | 0,40 | 0,00 | 14,90 | 60,80 | 0,02 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1хн |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | 0,00 | Пром. | |
| хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 13,40 | 68,40 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 24,43 | 20,52 | 71,38 | 571,09 | 23,15 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| суфле рыбное (минтай) | 70 | 12,01 | 5,10 | 3,03 | 106,63 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-8р |
| макароны отварные | 130 | 4,66 | 4,22 | 28,38 | 170,51 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1г |
| чай с лимоном и сахаром | 150 | 0,20 | 0,00 | 5,00 | 20,90 | 0,87 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-3гн |
| хлеб пшеничный | 25 | 1,82 | 0,16 | 12,34 | 58,66 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 18,69 | 9,48 | 48,75 | 356,70 | 0,87 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 53,59 | 38,91 | 171,28 | 1254,69 | 34,91 | | |

Неделя 1 День 4 (1,5 - 3 лет)

| Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г.) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С | Сборник рецептов | № рецептуры |
|--------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|---|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| каша жидкая молочная манная | 150 | 4,00 | 4,25 | 19,00 | 130,75 | 0,37 | Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022 | 54-27к |
| какао с молоком | 150 | 3,50 | 2,70 | 9,50 | 75,30 | 0,51 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-21гн |
| хлеб пшеничный | 25 | 1,82 | 0,16 | 12,34 | 58,66 | 0,00 | Пром. | |
| масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,05 | 0,00 | Пром.Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 53-19з |
| итого за прием | | 9,37 | 10,71 | 40,89 | 297,76 | 0,88 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| сок или фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| винегрет с растительным маслом | 40 | 0,40 | 3,53 | 6,53 | 44,73 | 1,50 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-16з |
| суп харчо на мясном бульоне | 200 | 7,44 | 6,28 | 12,65 | 140,93 | | Технологические карты приготовления блюд в дошкольных учреждениях. Киров 1999 | стр. 40 |
| сметана | 5 | 0,12 | 0,95 | 0,17 | 9,75 | | | |
| котлеты рыбные (минтай) | 70 | 9,80 | 1,86 | 5,95 | 80,00 | 0,11 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-3р |
| рагу овощное | 130 | 2,38 | 6,39 | 11,80 | 115,60 | 10,54 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-9г |
| напиток из шиповника | 150 | 0,50 | 0,20 | 11,40 | 49,00 | 60,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-13хн |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,80 | 70,30 | | Пром. | |
| хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 13,40 | 68,40 | | Пром. | |
| итого за прием | | 25,54 | 19,81 | 76,70 | 578,71 | 72,15 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| каша гречневая рассыпчатая с овощами | 100 | 5,70 | 4,50 | 30,40 | 166,00 | 0,60 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 44/3 |
| суфле из курицы | 60 | 13,40 | 5,50 | 0,30 | 104,30 | 0,39 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-22м |
| чай с сахаром | 150 | 0,02 | 0,00 | 4,90 | 20,10 | 0,03 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-2гн |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 20,58 | 10,13 | 45,47 | 337,33 | 1,02 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 55,89 | 41,05 | 172,86 | 1258,80 | 84,05 | | |

Неделя 1 День 5 (1,5 - 3 лет)

| Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г.) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С | Сборник рецептов | № рецептуры |
|--|----------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|---|----------------|
| | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| каша жидкая молочная гречневая | 150 | 5,30 | 4,40 | 20,00 | 140,50 | 0,38 | Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022 | 54-20к |
| кофейный напиток с молоком | 150 | 2,90 | 2,20 | 8,50 | 64,50 | 0,39 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-23ГН |
| хлеб пшеничный | 23 | 1,68 | 0,15 | 11,35 | 53,90 | 0,00 | Пром. | |
| масло сливочное | 7 | 1,62 | 2,04 | 0,00 | 25,10 | 0,04 | Пром.Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 53-19з |
| итого за прием | | 11,50 | 8,79 | 39,85 | 284,00 | 0,81 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| сок или фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 42,68 | 10,00 | | |
| итого за прием | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 42,68 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| салат из капусты с кукурузой луком и растительным маслом | 40 | 0,70 | 2,70 | 4,80 | 43,00 | 12,00 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 4/1 |
| щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,62 | 5,62 | 5,72 | 92,20 | 10,76 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1с |
| оладьи из печени по-кунцевски | 70 | 12,25 | 8,05 | 11,08 | 164,00 | 7,55 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-35м |
| соус сметанный | 40 | 0,60 | 3,28 | 0,83 | 37,16 | 0,03 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1соус |
| рис отварной | 100 | 2,50 | 1,83 | 24,30 | 135,66 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-6г |
| компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,40 | 0,00 | 14,90 | 60,80 | 0,02 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1хн |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,00 | Пром. | |
| хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 13,40 | 68,40 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 25,13 | 22,01 | 84,90 | 648,15 | 30,36 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| чай с сахаром | 150 | 0,02 | 0,00 | 4,90 | 20,10 | 0,03 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-2ГН |
| суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7,90 | 3,84 | 12,44 | 115,66 | 5,84 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-12с |
| печенье | 20 | 1,49 | 1,96 | 14,88 | 83,40 | 0,00 | Пром. | |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 10,87 | 5,93 | 42,09 | 266,09 | 5,87 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 47,90 | 37,13 | 176,64 | 1240,92 | 47,04 | | |

Неделя 2 День 6 (1,5 - 3 лет)

| Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г.) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С | Сборник рецептов | № рецептуры |
|--|----------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|---|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| каша вязкая молочная пшеница | 150 | 6,00 | 7,70 | 28,20 | 206,20 | 0,41 | Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022 | 54-6к |
| какао с молоком | 150 | 3,50 | 2,70 | 9,50 | 75,30 | 0,51 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-21Гн |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,00 | Пром. | |
| масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,05 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 53-19з |
| сыр | 5 | 1,16 | 1,46 | 0,00 | 17,93 | 0,03 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1з |
| итого за прием | | 12,17 | 15,59 | 47,62 | 379,41 | 0,95 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| сок или фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 42,68 | 10,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 42,68 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| салат из моркови с растительным маслом | 40 | 0,50 | 2,60 | 5,20 | 43,00 | 1,80 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 10/1 |
| борщ с фасолью | 200 | 6,08 | 5,82 | 12,70 | 127,58 | 4,28 | Сборник рецептов . Новосибирск 2022 | 54-19с |
| сметана | 5 | 0,12 | 0,95 | 0,17 | 9,75 | | | |
| гуляш из говядины | 60 | 10,10 | 9,80 | 2,40 | 139,20 | 0,85 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-2м |
| макаронные изделия отварные | 100 | 3,60 | 7,35 | 21,86 | 130,66 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1г |
| компот из сухофруктов и шиповника | 150 | 0,30 | 0,10 | 15,00 | 54,00 | 52,60 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 7/10 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,00 | Пром. | |
| хлеб ржаной | 40 | 2,60 | 0,40 | 13,40 | 68,40 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 24,76 | 27,15 | 80,60 | 619,52 | 59,53 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| оладьи с повидлом | 120 | 5,50 | 6,00 | 30,60 | 192,00 | 1,90 | Технологические карты приготовления блюд в дошкольных учреждениях. Киров 1999 | |
| молоко | 150 | 4,40 | 3,80 | 7,20 | 79,90 | 0,79 | Пром. | |
| фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | | |
| итого за прием | | 10,30 | 10,20 | 47,60 | 316,90 | 12,69 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 47,63 | 53,34 | 185,62 | 1358,51 | 83,17 | | |

Неделя 2 День 7 (1,5 - 3 лет)

| Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г.) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С | Сборник рецептов | № рецептуры |
|--|----------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|--|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| омлет | 100 | 8,50 | 12,00 | 2,20 | 150,30 | 0,20 | Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022 | 54-1о |
| чай с сахаром | 150 | 0,20 | 0,00 | 4,90 | 20,10 | 0,03 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-2Гн |
| хлеб пшеничный | 25 | 1,82 | 0,16 | 12,34 | 58,66 | 0,00 | Пром. | |
| масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,05 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 53-19з |
| итого за прием | | 10,57 | 15,76 | 19,49 | 262,11 | 0,23 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| кисломолочный продукт (снежок) | 150 | 4,00 | 3,75 | 16,25 | 114,75 | 10,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 4,00 | 3,75 | 16,25 | 114,75 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом | 40 | 0,90 | 4,40 | 1,50 | 48,00 | 0,60 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 19/1 |
| суп с рыбными консервами | 200 | 5,90 | 6,74 | 12,54 | 134,60 | 5,26 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-27с |
| сметана | 5 | 0,12 | 0,95 | 0,17 | 9,75 | | | |
| рулет мясной с яйцом | 70 | 9,90 | 11,70 | 3,20 | 158,00 | | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 29/8 |
| картофельное пюре | 150 | 3,00 | 4,20 | 22,30 | 135,00 | 10,70 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-11Г |
| соус красный основной | 15 | 0,50 | 0,36 | 1,36 | 10,62 | 0,40 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-3соус |
| компот из изюма и чернослива | 150 | 0,50 | 0,00 | 17,80 | 64,50 | 37,60 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 5/10 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,00 | Пром. | |
| хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,53 | 13,33 | 68,26 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 24,94 | 29,01 | 82,07 | 675,66 | 54,56 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| сок или фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | Пром. | |
| макароны отварные с сыром | 130 | 6,37 | 4,94 | 27,70 | 178,00 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-3Г |
| чай с молоком и сахаром | 150 | 1,20 | 0,80 | 6,50 | 38,20 | 0,23 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-4Гн |
| итого за прием | | 7,97 | 6,14 | 44,00 | 261,20 | 10,23 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 47,48 | 54,66 | 161,81 | 1313,72 | 75,02 | | |

Неделя 2 День 8 (1,5 - 3 лет)

| Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г.) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С | Сборник рецептов | № рецептуры |
|---|----------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|---|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,50 | 3,90 | 25,30 | 146,00 | 0,30 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 14/4 |
| какао с молоком | 150 | 3,50 | 2,70 | 9,50 | 75,30 | 0,51 | Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет. Новосибирск 20 | 54-21гн |
| хлеб пшеничный | 23 | 1,68 | 0,15 | 11,35 | 53,90 | 0,00 | Пром. | |
| сыр | 7 | 1,62 | 2,04 | 0,00 | 25,10 | 0,04 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1з |
| итого за прием | | 11,30 | 8,79 | 46,15 | 300,30 | 0,85 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| сок или фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| салат из свежих помидор с растительным маслом | 40 | 0,40 | 4,00 | 1,90 | 44,00 | 9,00 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 15/1 |
| суп-пюре из картофеля на мясном бульоне со сметаной | 200 | 2,50 | 2,60 | 12,70 | 91,80 | 4,80 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 25/2 |
| тефтели рыбные (минтай) | 80 | 10,30 | 6,40 | 10,10 | 139,00 | 0,56 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-11р |
| рис отварной | 100 | 2,50 | 3,16 | 24,33 | 135,66 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-6г |
| соус молочный натуральный | 15 | 0,54 | 1,11 | 1,44 | 17,88 | 0,08 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-5соус |
| напиток из шиповника | 150 | 0,50 | 0,20 | 11,40 | 49,00 | 60,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-13хн |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,00 | Пром. | |
| хлеб ржаной | 40 | 2,66 | 0,53 | 13,33 | 68,26 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 20,86 | 18,13 | 85,07 | 592,53 | 74,44 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| молоко | 150 | 4,40 | 3,80 | 7,20 | 79,90 | 0,79 | Пром. | |
| оладьи картофельные (драники) | 100 | 2,60 | 4,00 | 21,50 | 127,00 | 10,00 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 32/3 |
| яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 1/6 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 13,56 | 12,53 | 38,87 | 316,83 | 10,79 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 46,12 | 39,85 | 179,89 | 1254,66 | 96,08 | | |

Неделя 2 День 9 (1,5 - 3 лет)

| Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г.) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С | Сборник рецептов | № рецептуры |
|-----------------------------|-------------|-----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|--|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| каша молочная ассорти | 150 | 4,50 | 4,50 | 21,30 | 141,00 | 0,40 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 19/4 |
| кофейный напиток с молоком | 150 | 2,90 | 2,20 | 8,50 | 64,50 | 0,39 | Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022 | 54-23ГН |
| хлеб пшеничный | 25 | 1,82 | 0,16 | 12,34 | 58,66 | 0,00 | Пром. | |
| масло сливочное | 5 | 0,05 | 3,60 | 0,05 | 33,05 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 53-19з |
| итого за прием | | 9,27 | 10,46 | 42,19 | 297,21 | 0,79 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| сок или фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| салат из свеклы отварной | 40 | 0,53 | 1,86 | 3,06 | 30,40 | 1,46 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-13з |
| суп крестьянский с крупой | 200 | 5,12 | 5,78 | 10,76 | 115,58 | 6,42 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-10с |
| сметана | 5 | 0,12 | 0,95 | 0,17 | 9,75 | | | |
| мясо кур отварное в соусе | 80 | 9,70 | 10,50 | 1,80 | 140,00 | 0,50 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 2/9 |
| Рассыпчатая гречневая каша | 130 | 7,15 | 5,42 | 31,20 | 202,58 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-4Г |
| компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,40 | 0,00 | 14,90 | 60,80 | 0,02 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1ХН |
| хлеб пшеничный | 15 | 1,10 | 0,10 | 7,40 | 35,19 | 0,00 | Пром. | |
| хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,15 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 26,12 | 25,01 | 79,29 | 645,45 | 8,40 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| капуста тушеная с мясом | 100 | 11,10 | 10,92 | 6,60 | 179,60 | 17,30 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-10М |
| хлеб пшеничный | 15 | 1,10 | 0,10 | 7,40 | 35,19 | 0,00 | Пром. | |
| компот из яблок и изюма | 150 | 0,20 | 0,00 | 14,50 | 54,00 | 37,50 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 2/10 |
| итого за прием | | 12,40 | 11,02 | 28,50 | 268,79 | 54,80 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 48,19 | 46,89 | 159,78 | 1256,45 | 73,99 | | |

Неделя 2 День 10 (1,5 - 3 лет)

| Наименование блюда | выход блюда | пищевые вещества (г.) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамин С | Сборник рецептов | № рецептуры |
|---|----------------|-----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|---|-------------|
| | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| каша молочная "Геркулес" | 150 | 6,10 | 8,40 | 24,30 | 197,30 | 0,40 | Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022 | 54-29к |
| чай с молоком | 150 | 1,20 | 0,80 | 6,50 | 38,20 | 0,23 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-4гн |
| хлеб пшеничный | 23 | 1,68 | 0,15 | 11,35 | 53,90 | 0,00 | Пром. | |
| сыр | 7 | 1,62 | 2,04 | 0,00 | 25,10 | 0,04 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1з |
| итого за прием | | 10,60 | 11,39 | 42,15 | 314,50 | 0,67 | | |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| сок или фрукты | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 45,00 | 10,00 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 40 | 1,06 | 4,12 | 4,13 | 57,13 | 25,60 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-7з |
| рассольник на мясном бульоне со сметаной | 200 | 1,40 | 2,60 | 10,50 | 68,00 | 3,70 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 9/2 |
| рулет мясной фаршированный омлетом | 80 | 12,40 | 10,70 | 4,90 | 166,00 | | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 28/8 |
| макароны отварные | 80 | 2,86 | 2,60 | 17,46 | 104,93 | 0,00 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-1г |
| компот из свежих яблок | 150 | 0,00 | 0,00 | 17,55 | 73,50 | 6,40 | Технологические карты приготовления блюд в дошкольных учреждениях. Киров 1999 | стр. 190 |
| хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,40 | 10,00 | 51,15 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 19,72 | 20,42 | 64,54 | 520,71 | 35,70 | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | |
| запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами | 150 | 10,40 | 8,90 | 23,60 | 210,00 | 11,20 | Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011 | 6/9 |
| горошек зеленый | 30 | 0,85 | 0,05 | 1,75 | 11,05 | 1,20 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-20з |
| вафля | 20 | 0,53 | 0,67 | 11,87 | 70,00 | 0,00 | Пром. | |
| чай с молоком и сахаром | 150 | 1,20 | 0,80 | 6,50 | 38,20 | 0,23 | Сборник рецептов. Новосибирск 2022 | 54-4гн |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,46 | 0,13 | 9,87 | 46,93 | 0,00 | Пром. | |
| итого за прием | | 14,44 | 10,55 | 53,59 | 376,18 | 12,63 | | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 45,16 | 42,76 | 170,08 | 1256,39 | 59,00 | | |