


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 3 до 7 лет (весенне-летний период)

Неделя 1 День 1 (3-7 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	200	5,50	4,54	17,86	134,22	0,73	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-19к
кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,52	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-23гн
хлеб пшеничный	25	1,92	0,13	12,33	58,58	0,00	Пром.	
масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,05	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	53-19з
сыр	10	2,32	2,92	0,00	35,86	0,06	Пром.	
итого за прием		13,59	14,09	41,54	347,71	1,31		
2 ЗАВТРАК								
сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00		
итого за прием		0,40	0,40	9,80	45,00	10,00		
ОБЕД								
салат из отварной свеклы с солеными огурцами	60	0,80	6,00	3,60	72,40	17,30	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	23/1
суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,13	149,50	6,88	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-7с
сметана	5	0,12	0,95	0,17	9,75		Пром.	
котлета из говядины	80	14,61	13,97	13,22	236,05	0,12	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-4м
горошница	130	12,56	1,12	29,29	177,49	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-21г
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,02	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1хн
хлеб пшеничный	20	1,46	0,13	9,87	46,93	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32		Пром.	
итого за прием		39,82	26,30	115,74	858,44	24,32		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
омлет натуральный	100	8,47	12,00	2,20	150,33	0,20	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1о
компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	19,30	71,00	50,10	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		12,10	14,63	49,99	372,26	50,30		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		65,91	55,42	217,07	1623,41	85,93		

Неделя 1 День 2 (3-7 лет)

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
каша вязкая молочная пшеничная	200	8,26	9,20	38,66	270,27	0,55	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-13к
чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,30	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		11,73	14,06	59,75	412,88	0,85		
2 ЗАВТРАК								
снежок	200	5,33	5,00	21,66	153,00	13,33	Пром.	
итого за прием		5,33	5,00	21,66	153,00	13,33		
ОБЕД								
салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,30	4,00	1,30	40,00	3,60	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	14/1
свекольник	250	5,75	3,30	13,57	107,22	6,75	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-18с
сметана	5	0,12	0,95	0,17	9,75		Пром.	
биточки куриные	80	15,33	3,40	10,80	134,80	0,50	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-28м
картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	10,20	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-11г
напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	80,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-13хн
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		30,92	17,91	92,30	652,09	101,05		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
сырники	150	29,40	8,55	31,05	319,05	0,28	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-6т
сгущеное молоко	25	1,80	2,13	14,00	95,00		Пром.	
чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-2гн
итого за прием		31,40	10,68	51,55	440,85	0,32		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		79,38	47,65	225,26	1658,82	115,55		

Неделя 1 День 3 (3-7 лет)

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
каша жидкая молочная рисовая	200	5,20	5,47	28,67	184,53	0,61	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-21к
кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,52	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-23гн
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
сыр	10	2,32	2,92	0,00	35,86	0,06	Пром.	54-1з
итого за прием		13,62	11,49	54,77	376,69	1,19		
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	60	1,70	4,30	6,20	70,40	7,30	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-34з
суп гороховый	250	8,15	3,50	18,65	138,65	5,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-25с
сметана	5	0,12	0,95	0,17	9,75		Пром.	
голубцы ленивые	180	15,07	13,72	11,47	231,07	19,80	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-3м
сметанный соус	50	0,75	4,10	1,60	46,45	0,04	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1соус
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,02	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1хн
хлеб пшеничный	40	2,92	0,26	19,74	93,86	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		32,53	27,49	94,29	756,50	32,16		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
суфле рыбное (минтай)	100	17,25	7,37	4,25	152,40	0,13	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-8р
макароны отварные	180	6,48	5,88	39,36	236,16	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1г
чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	1,16	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-3гн
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
итого за прием		25,85	13,41	62,65	475,12	1,29		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,40	52,79	221,51	1653,31	44,64		

Неделя 1 День 4 (3-7 лет)

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
каша жидкая молочная манная	200	5,33	5,73	25,33	174,30	0,53	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-27к
какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-21ГН
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,10	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	53-19з
итого за прием		11,85	16,69	50,37	399,46	1,21		
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	60	0,60	5,30	9,80	67,10	2,25	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-16з
суп харчо на мясном бульоне	250	7,40	6,91	15,51	158,25		Технологические карты приготовления блюд в дошкольных учреждениях. Киров 1999	стр. 40
сметана	5	0,12	0,95	0,17	9,75		Пром.	
котлеты рыбные (минтай)	100	14,00	2,62	8,62	114,25	0,13	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-3р
рагу овощное	150	2,80	7,40	13,60	133,40	12,20	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-9Г
напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	80,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-13ХН
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		31,14	24,24	94,36	703,67	94,58		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,30	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-4ГН
запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	12,50	10,70	28,30	251,00	13,50	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	6/9
горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	2,40	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-20з
вафля	20	0,53	0,67	11,87	70,00	0,00	Пром.	
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
итого за прием		18,15	12,73	64,71	452,66	16,20		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,54	54,06	219,24	1600,79	121,99		

Неделя 1 День 5 (3-7 лет)

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
каша жидкая молочная гречневая	200	7,07	5,87	26,67	187,30	0,50	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-20к
кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,52	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-23ГН
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
сыр	10	2,32	2,92	0,00	35,86	0,06	Пром.	
итого за прием		15,49	11,89	52,77	379,46	1,08		
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 овощной с яблоком и яйцом	60	1,00	4,00	7,10	64,00	18,00	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	16/1
щи на м/б со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25	13,45	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1с
оладьи из печени по-кунцевски	80	14,00	9,20	12,60	187,40	8,63	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-35М
соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	0,04	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1соус
рис отварной	130	3,20	4,16	31,63	176,37	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-6Г
компот из смесисухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,02	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1ХН
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	12,10	70,30	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		30,84	29,34	108,64	826,09	40,14		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-2ГН
суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,87	4,80	15,55	144,57	7,30	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-12с
печенье	40	2,98	3,92	29,76	166,80	0,00	Пром.	
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	12,10	70,30	0,00	Пром.	
итого за прием		15,35	8,92	63,91	408,47	7,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,08	50,55	235,12	1659,02	58,56		

Неделя 2 День 6 (3-7 лет)

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
каша вязкая молочная пшеница	200	8,00	10,27	37,60	274,93	0,55	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-6к
какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-21ГН
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
масло сливочное	5	0,05	3,60	0,05	33,05	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-19з
сыр	10	2,32	2,92	0,00	35,86	0,06	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1з
итого за прием		17,27	20,59	65,05	514,54	1,29		
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 припущенной моркови с растительным маслом	60	0,70	4,00	7,90	64,00	2,60	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	13/1
борщ с фасолью	250	7,60	7,27	15,90	159,47	5,35	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-19с
сметана	5	0,12	0,95	0,17	9,75		Пром.	
гуляш из говядины	80	13,50	13,10	3,20	185,60	1,13	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-2М
макароны отварные	130	4,68	4,25	28,42	170,56	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1Г
компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40	0,13	20,00	71,00	70,10	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	7/10
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		32,14	30,52	104,59	804,36	79,18		
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	200	5,87	5,07	9,60	106,50	1,05	Пром.	
фрукт	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
итого за прием		11,77	11,47	50,00	343,50	12,95		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		61,58	62,98	229,44	1707,40	103,42		

Неделя 2 День 7 (3-7 лет)

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
омлет натуральный	120	10,16	14,40	2,64	156,80	0,24	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-1о
чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	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		12,23	18,16	21,53	275,31	0,28		
2 ЗАВТРАК								
снежок	200	5,33	5,00	21,66	153,00	13,33	Пром.	
итого за прием		5,33	5,00	21,66	153,00	13,33		
ОБЕД								
салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,30	6,60	2,30	71,00	0,90	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	19/1
суп картофельный с рыбной консервой сметана	250	7,37	8,45	15,67	168,25	6,57	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-27с
	5	0,12	0,95	0,17	9,75		Пром.	
рулет мясной с яйцом	80	11,29	13,45	3,67	180,70		Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	29/8
картофельное пюре	180	4,27	6,93	26,40	167,30	13,60	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	200	0,70	0,00	23,70	85,00	50,20	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	5/10
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		31,17	37,60	104,73	848,24	71,67		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
макароны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24	0,05	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-3г
чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,30	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-4гн
итого за прием		11,48	9,66	52,82	345,14	10,35		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,21	70,42	200,74	1621,69	95,63		

Неделя 2 День 8 (3-7 лет)

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
каша ячневая молочная	200	6,00	5,30	33,70	195,00	0,40	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	14/4
какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-21ГН
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
сыр	10	2,32	2,92	0,00	104,00	0,06	Пром.	54-1з
итого за прием		15,22	12,02	61,10	469,70	1,14		
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	60	0,60	6,00	2,80	65,00	13,50	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	15/1
суп-пюре из картофеля на мясном бульоне со сметаной	250	3,10	3,30	15,90	144,25	6,10	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	25/2
тефтели рыбные (минтай)	100	10,62	8,00	12,62	173,75	0,70	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-11р
соус молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84	0,10	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-5соус
рис отварной	130	3,25	4,12	31,63	176,37	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-6г
напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	80,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-13ХН
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		24,51	23,96	111,53	804,13	100,40		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
молоко	200	5,87	5,07	9,60	106,50	1,05	Пром.	
оладьи картофельные (драники)	130	3,38	5,20	27,95	165,10	13,00	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	33/3
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	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
итого за прием		16,17	15,03	50,19	393,26	14,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,30	51,41	232,62	1712,09	125,59		

Неделя 2 День 9 (3-7 лет)

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
каша молочная ассорти	200	6,00	6,00	28,40	188,00	0,50		19/4
кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,52	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет. Новосибирск 2022	54-23Гн
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
масло сливочное	10	2,32	2,92	0,00	35,86	0,06	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	53-19з
итого за прием		14,42	12,02	54,50	380,16	1,08		
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 моркови с растительным маслом	60	0,70	4,00	7,90	64,00	2,60	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	10/1
суп крестьянский с крупой	250	2,30	5,50	14,70	134,46	8,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-10с
сметана	5	0,12	0,95	0,17	9,75		Пром.	
мясо кур отварное в соусе	120	14,64	15,72	2,64	210,00	0,72	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	2/9
Рассыпчатая гречневая каша	150	8,30	6,30	36,00	233,70	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-4г
компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,02	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1Гн
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		32,18	33,33	112,67	888,53	11,34		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,87	4,80	15,55	144,57	7,30	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-12с
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-2Гн
печенье	20	1,49	1,96	14,88	83,40	0,00	Пром.	
итого за прием		13,38	6,92	49,27	313,43	7,34		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,38	52,67	226,24	1627,12	29,76		

Неделя 2 День 10 (3-7 лет)

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК								
каша молочная "Геркулес"	200	8,13	11,20	32,40	263,06	0,53	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-29к
какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,68	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-21гн
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
сыр	10	2,32	2,92	0,00	35,86	0,06	Пром.	
итого за прием		17,35	17,92	59,80	469,62	1,27		
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 отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	1,60	6,10	6,20	85,70	34,80	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	31/1
рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,30	5,60	17,40	116,00	6,71	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	9/2
рулет мясной фаршированный омлетом	100	15,40	13,40	6,20	208,00		Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	28/8
макаронные отварные	100	3,58	3,25	21,83	131,17	0,00	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-1г
компот из свежих яблок	200	0,00	0,00	19,44	81,60	6,40	Технологические карты приготовления блюд в дошкольных учреждениях. Киров 1999	стр. 190
хлеб ржаной	50	3,32	0,66	16,66	85,32	0,00	Пром.	
итого за прием		26,20	29,01	87,73	707,79	47,91		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,30	Сборник рецептов блюд для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях с 1-7 лет . Новосибирск 2022	54-4гн
запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	12,50	10,70	28,30	251,00	13,50	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	6/9
горошек зеленый	60	1,70	0,10	3,50	22,10	2,40	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-20з
вафля	20	0,53	0,67	11,87	70,00	0,00	Пром.	
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
итого за прием		18,15	12,73	64,71	452,66	16,20		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,10	60,06	222,04	1675,07	75,38		