

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



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

# Перспективное 10-дневное меню от 3 до 7 лет (осенне-зимний 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				
<b>ЗАВТРАК</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>13,59</b>	<b>14,09</b>	<b>41,54</b>	<b>347,71</b>	<b>1,31</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00		
<b>итого за прием</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
салат из белокочанной капусты с яблоком и морковью	60	0,80	6,00	3,60	72,40	17,30	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-9з
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>39,82</b>	<b>26,30</b>	<b>115,74</b>	<b>858,44</b>	<b>24,32</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>12,10</b>	<b>14,63</b>	<b>49,99</b>	<b>372,26</b>	<b>50,30</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>65,91</b>	<b>55,42</b>	<b>217,07</b>	<b>1623,41</b>	<b>85,93</b>		

**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				
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>итого за прием</b>		<b>11,73</b>	<b>14,06</b>	<b>59,75</b>	<b>412,88</b>	<b>0,85</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
снежок	200	5,33	5,00	21,66	153,00	13,33	Пром.	
<b>итого за прием</b>		<b>5,33</b>	<b>5,00</b>	<b>21,66</b>	<b>153,00</b>	<b>13,33</b>		
<b>ОБЕД</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>30,92</b>	<b>17,91</b>	<b>92,30</b>	<b>652,09</b>	<b>101,05</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
сырники	150	29,40	8,55	31,05	319,05	0,28	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-6т
сгущенное 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
<b>итого за прием</b>		<b>31,40</b>	<b>10,68</b>	<b>51,55</b>	<b>440,85</b>	<b>0,32</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>79,38</b>	<b>47,65</b>	<b>225,26</b>	<b>1658,82</b>	<b>115,55</b>		

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				
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>итого за прием</b>		<b>13,62</b>	<b>11,49</b>	<b>54,77</b>	<b>376,69</b>	<b>1,19</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
сок	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
<b>итого за прием</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>32,53</b>	<b>27,49</b>	<b>94,29</b>	<b>756,50</b>	<b>32,16</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>25,85</b>	<b>13,41</b>	<b>62,65</b>	<b>475,12</b>	<b>1,29</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>72,40</b>	<b>52,79</b>	<b>221,51</b>	<b>1653,31</b>	<b>44,64</b>		

**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				
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>итого за прием</b>		<b>11,85</b>	<b>16,69</b>	<b>50,37</b>	<b>399,46</b>	<b>1,21</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
<b>итого за прием</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>31,14</b>	<b>24,24</b>	<b>94,36</b>	<b>703,67</b>	<b>94,58</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	45,60	250,00	0,90	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	200	0,20	0,00	6,50	66,80	0,04	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-2Гн
хлеб пшеничный	25	1,82	0,16	12,34	58,66	0,00	Пром.	
<b>итого за прием</b>		<b>24,02</b>	<b>12,46</b>	<b>64,74</b>	<b>479,76</b>	<b>1,33</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>67,41</b>	<b>53,79</b>	<b>219,27</b>	<b>1627,89</b>	<b>107,12</b>		

**Неделя 1 День 5 (3-7 лет)**

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
<b>ЗАВТРАК</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>15,49</b>	<b>11,89</b>	<b>52,77</b>	<b>379,46</b>	<b>1,08</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
<b>итого за прием</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
салат из капусты с кукурузой луком и растительным маслом	60	1,00	4,00	7,10	64,00	18,00	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	4/1
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>30,84</b>	<b>29,34</b>	<b>108,64</b>	<b>826,09</b>	<b>40,14</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>15,35</b>	<b>8,92</b>	<b>63,91</b>	<b>408,47</b>	<b>7,34</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>62,08</b>	<b>50,55</b>	<b>235,12</b>	<b>1659,02</b>	<b>58,56</b>		

**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				
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>итого за прием</b>		<b>17,27</b>	<b>20,59</b>	<b>65,05</b>	<b>514,54</b>	<b>1,29</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
<b>итого за прием</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
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
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
макаронные изделия 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.	
<b>итого за прием</b>		<b>32,14</b>	<b>30,52</b>	<b>104,59</b>	<b>804,36</b>	<b>79,18</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>11,77</b>	<b>11,47</b>	<b>50,00</b>	<b>343,50</b>	<b>12,95</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>61,58</b>	<b>62,98</b>	<b>229,44</b>	<b>1707,40</b>	<b>103,42</b>		

**Неделя 2 День 7 (3-7 лет)**

Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества (г.)			энергетическая ценность (ккал)	витамины С	сборник рецептов	№ рецептуры
		Б	Ж	У				
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>итого за прием</b>		<b>12,23</b>	<b>18,16</b>	<b>21,53</b>	<b>275,31</b>	<b>0,28</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
снежок	200	5,33	5,00	21,66	153,00	13,33	Пром.	
<b>итого за прием</b>		<b>5,33</b>	<b>5,00</b>	<b>21,66</b>	<b>153,00</b>	<b>13,33</b>		
<b>ОБЕД</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>31,17</b>	<b>37,60</b>	<b>104,73</b>	<b>848,24</b>	<b>71,67</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
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
<b>итого за прием</b>		<b>11,48</b>	<b>9,66</b>	<b>52,82</b>	<b>345,14</b>	<b>10,35</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>60,21</b>	<b>70,42</b>	<b>200,74</b>	<b>1621,69</b>	<b>95,63</b>		



**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				
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>итого за прием</b>		<b>15,22</b>	<b>12,02</b>	<b>61,10</b>	<b>469,70</b>	<b>1,14</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
<b>итого за прием</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>24,51</b>	<b>23,96</b>	<b>111,53</b>	<b>804,13</b>	<b>100,40</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>16,17</b>	<b>15,03</b>	<b>50,19</b>	<b>393,26</b>	<b>14,05</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>56,30</b>	<b>51,41</b>	<b>232,62</b>	<b>1712,09</b>	<b>125,59</b>		

**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				
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
<b>итого за прием</b>		<b>14,42</b>	<b>12,02</b>	<b>54,50</b>	<b>380,16</b>	<b>1,08</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
<b>итого за прием</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
салат из отварной свеклы	60	0,80	2,70	4,60	45,60	2,28	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-13з
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>32,28</b>	<b>32,03</b>	<b>109,37</b>	<b>870,13</b>	<b>0,74</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
капуста тушеная с мясом	120	13,32	13,10	7,92	203,52	20,76	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	17-2/12
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	0,00	Пром.	
компот из яблок и изюма	200	0,30	0,00	19,30	71,00	50,00	Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Екатеринбург 2011	2/10
<b>итого за прием</b>		<b>15,92</b>	<b>13,30</b>	<b>42,02</b>	<b>344,82</b>	<b>70,76</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>63,02</b>	<b>57,75</b>	<b>215,69</b>	<b>1640,11</b>	<b>82,58</b>		

**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				
<b>ЗАВТРАК</b>								
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
чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,30	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-4гн
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>14,35</b>	<b>15,42</b>	<b>55,90</b>	<b>420,12</b>	<b>0,89</b>		
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	10,00	Пром.	
<b>итого за прием</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>45,00</b>	<b>10,00</b>		
<b>ОБЕД</b>								
салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	1,60	6,10	6,20	85,70	34,80	Сборник рецептов. Новосибирск 2022	54-7з
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>26,20</b>	<b>29,01</b>	<b>87,73</b>	<b>707,79</b>	<b>47,91</b>		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>								
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.	
<b>итого за прием</b>		<b>18,15</b>	<b>12,73</b>	<b>64,71</b>	<b>452,66</b>	<b>16,20</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,10</b>	<b>57,56</b>	<b>218,14</b>	<b>1625,57</b>	<b>75,00</b>		