

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДСКВ № 26 г. Ейска  
МО Еский район Приказ № 69-од от 03.04.2023 г.  
\_\_\_\_\_ С.А. Куценко

# **ОСНОВНОЕ МЕНЮ**

**Сезон: теплый**  
**(возрастная категория с 1 - 3 лет)**

## Основное меню

Рацион: ДОО \_Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

1 день - понедельник

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Яйцо отварное	30	3,83	3,5	0,23	47,3	0,00	306	107
	Каша пшеничная вязкая	100	4,33	6,00	19,02	147,00	0,70	331	167
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0,64	3,12	2,70	62,33	2,50	121	168
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Маслом сливочным	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	11,40	45,50	0,04	391, 392	169, 57
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>385</b>	<b>11,215</b>	<b>17,05</b>	<b>48,15</b>	<b>410,03</b>	<b>3,24</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>44,70</b>	<b>9,50</b>		
<b>Обед</b>	<b>Икра баклажанная</b>	<b>40</b>	<b>0,85</b>	<b>2,24</b>	<b>2</b>	<b>30,8</b>	<b>1,52</b>	<b>122</b>	<b>198</b>
	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,2	9,8	72,8	4,61	64	8
	Жаркое по-домашнему	180	16,4	18,04	3,4	243,54	1,1	374	9
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,40	0,20	17,33	72,00	3,23	398	12
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
	<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>21,68</b>	<b>24,00</b>	<b>47,47</b>	<b>494,84</b>	<b>10,46</b>	
<b>Полдник</b>									
	Пирожок сдобный с яблоком	60	3,50	3,70	21,00	131,00	0,00	561,623	14,15
	Сок фруктовый	175	0,90	0,20	17,70	80,50	3,50	407	7
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>4,40</b>	<b>3,90</b>	<b>38,70</b>	<b>211,50</b>	<b>3,50</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>40,8</b>	<b>49,5</b>	<b>127,03</b>	<b>1155,8</b>	<b>26,73</b>		

Рацион: ДОО \_Ясли 10,5 ч

Сезон: теплый

2 день - вторник

Возрастная категория: 1-3 года

<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (гречка)	160	3,90	4,13	13,22	161,41	1,02	101	17
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Сыром (порционным)	7	1,92	1,95	0,00	25,72	0,05	106	233
	Маслом сливочным	3	0,02	2,47	0,02	22,44	0,00	111	235
	<b>Молоко кипяченое</b>	<b>150</b>	<b>4,40</b>	<b>3,80</b>	<b>7,20</b>	<b>79,50</b>	<b>2,00</b>	<b>534</b>	<b>16</b>
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>12,56</b>	<b>12,63</b>	<b>35,20</b>	<b>362,42</b>	<b>3,07</b>	
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>44,70</b>	<b>9,50</b>		
<b>Обед</b>									
	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1,00</b>	<b>5,60</b>	<b>4,00</b>	<b>112</b>	<b>200 или 201</b>

	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,10	3,00	6,40	57,00	6,20	65	40
	Котлета рыбная любительская	50	6,10	1,80	3,10	53,00	0,50	272	23
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	12,00	101,20	3,74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	20,30	82,50	0,40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>13,03</b>	<b>10,00</b>	<b>57,74</b>	<b>375,00</b>	<b>14,84</b>		
<b>Полдник</b>									
	Запеканка из творога с морковью	70	4,80	8,12	7,00	120,10	1,10	252	25
	Соус молочный (сладкий)	20	0,70	1,40	1,80	22,34	0,13	444	30
	Кефир/Ряженка	150	4,40	3,80	6,00	75,00	0,70	407	33
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,90</b>	<b>13,32</b>	<b>14,80</b>	<b>217,44</b>	<b>1,93</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>33,52</b>	<b>34,53</b>	<b>124,72</b>	<b>951,50</b>	<b>32,90</b>		

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч  
3 день - среда

Сезон: теплый  
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	Яйцо отварное	30	3,83	3,5	0,23	47,3	0,00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	150	3,62	3,90	12,40	98,90	1,00	101	28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Маслом сливочным	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Какао с молоком	150	2,70	2,50	18,80	108,00	1,00	388	29
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>365</b>	<b>12,50</b>	<b>14,31</b>	<b>46,23</b>	<b>362,10</b>	<b>2,00</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Печенье (пряники, вафли)	30	2,30	3,00	25,80	124,70	0,00	703	140 (190 или 191)
	Сок фруктовый	100	1,10	0,10	12,60	56,00	2,00	407	36
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>130</b>	<b>3,40</b>	<b>3,10</b>	<b>38,40</b>	<b>180,70</b>	<b>2,00</b>		
<b>Обед</b>									
	Икра из кабачков	40	0,52	2,00	2,00	27,60	3,12	120	196
	Суп картофельный с крупой ячневой	150	1,00	3,05	10,23	72,20	0,50	70	31
	Суфле из печени	50	8,40	3,90	4,70	89,60	7,50	407	128
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,70	75,60	20,40	354	182
	Кисель из плодов сушеных	150	0,23	0,00	23,33	112,00	0,02	397	35
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
<b>Итого за Обед</b>		<b>554</b>	<b>17,39</b>	<b>13,59</b>	<b>59,90</b>	<b>452,70</b>	<b>31,54</b>		
<b>Полдник</b>									
	Шанежка наливная с яйцом	60	5,50	2,20	28,50	156,00	0,00	459	34
	Молоко кипяченое	150	4,40	3,80	7,20	79,50	2,00	534	16
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>9,90</b>	<b>6,00</b>	<b>35,70</b>	<b>235,50</b>	<b>2,00</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1259</b>	<b>40,32</b>	<b>33,20</b>	<b>151,40</b>	<b>1102,93</b>	<b>37,33</b>		

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч  
4 день - четверг

Сезон: теплый  
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				

Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	3,62	3,90	12,40	153,10	1,00	101	37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Сыром (порционным)	7	1,92	1,95	0,00	25,72	0,05	106	233
	Маслом сливочным	3	0,02	2,47	0,02	22,44	0,00	111	235
	Чай с молоком	150	1,13	1,00	11,93	83,69	1,00	385	39, 45
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>340</b>	<b>9,01</b>	<b>9,60</b>	<b>39,11</b>	<b>355,45</b>	<b>2,05</b>		
Завтрак второй	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>44,70</b>	<b>9,50</b>	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,60	4,00	112	200 или 201
	Щи из свежей капусты	150	0,93	3,00	3,53	44,60	7,31	82	20
	Суфле из отварной говядины	60	13,20	11,40	1,14	160,20	0,08	392, 443	126, 66
	Соус молочный	20	2,24	1,50	2,01	23,50	0,13	333	26
	Макаронные изделия отварные	90	3,40	0,41	17,40	87,00	0,01	306	133
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,40	0,20	17,33	72,00	3,23	398	12
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>23,29</b>	<b>16,87</b>	<b>57,35</b>	<b>468,60</b>	<b>14,76</b>		
Полдник	Ленивые вареники с маслом	90	12,80	9,72	12,34	187,90	0,20	331	46
	Соус сметанный (сладкий)	20	0,53	1,30	1,60	19,84	0,10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290</b>	<b>18,55</b>	<b>15,52</b>	<b>21,14</b>	<b>297,74</b>	<b>1,60</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>52,40</b>	<b>44,20</b>	<b>124,10</b>	<b>1099,20</b>	<b>29,93</b>		

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч

Сезон: **теплый**

**5 день - пятница**

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,62	13,40	2,30	183,50	0,31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0,64	3,12	2,70	62,33	2,50	121	168
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Маслом сливочным	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Чай с сахаром	160	0,06	0,02	9,50	51,50	0,04	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>11,67</b>	<b>20,95</b>	<b>29,30</b>	<b>406,33</b>	<b>2,85</b>		
Завтрак второй	Сок овощной	100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00	537	164
	<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>68,00</b>	<b>1,00</b>	
Обед	Икра свекольная	40	1,00	2,84	4,20	46,00	3,04	55	21
	Суп картофельный с крупой (перловая)	150	1,00	3,05	10,23	72,20	0,50	86	48
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,60	4,10	3,60	81,50	2,70	261	50
	Картофель отварной	110	2,10	5,40	14,00	112,20	15,30	136	130
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	20,30	82,50	0,40	403	24
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11



	Сок овощной	100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00	537	164
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>68,00</b>	<b>1,00</b>		
<b>Обед</b>									
	<b>Овощи натуральные (огурцы)</b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,04</b>	<b>1,00</b>	<b>5,60</b>	<b>4,00</b>	<b>112</b>	<b>200 или 201</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,80	5,00	70	56
	Котлета рыбная любительская	50	6,10	1,80	3,10	53,00	0,50	272	23
	Каша пшеничная вязкая	120	5,20	7,14	22,82	176,30	0,83	331	1
	Кисель из плодов сушеных	150	0,23	0,00	23,33	112,00	0,02	397	35
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16,27</b>	<b>11,01</b>	<b>76,49</b>	<b>489,40</b>	<b>10,35</b>		
<b>Полдник</b>									
	Запеканка из творога	70	11,30	11,84	11,23	51,00	0,30	251	58
	Соус сметанный (сладкий)	20	0,53	1,30	1,60	19,84	0,10	338	131
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>17,05</b>	<b>17,64</b>	<b>20,03</b>	<b>160,84</b>	<b>1,70</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1250</b>	<b>45,03</b>	<b>41,20</b>	<b>148,00</b>	<b>1004,90</b>	<b>17,10</b>		

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч  
8 день - среда

Сезон: теплый

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	150	3,62	3,90	12,40	145,90	1,00	101	59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Маслом сливочным	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Какао с молоком	150	2,70	2,50	18,80	108,00	1,00	388	29
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>335</b>	<b>8,67</b>	<b>10,81</b>	<b>46,00</b>	<b>361,80</b>	<b>2,00</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>44,70</b>	<b>9,50</b>		
<b>Обед</b>	Икра морковная	40	1,00	2,84	4,20	46,00	3,20	54	166
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	150	3,62	3,90	12,40	38,90	1,00	80	61
	Бифштекс	60	12,24	7,62	1,30	122,40	0,00	376	127
	Соус томатный	10	0,12	0,40	0,70	6,60	0,21	462	43
	Картофель отварной	110	2,10	5,40	14,00	112,20	15,30	136	130
	Компот из свежих плодов и ягод	150	0,40	0,20	17,33	72,00	3,23	398	12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
	<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>23,00</b>	<b>20,80</b>	<b>69,79</b>	<b>497,30</b>	<b>22,94</b>	
<b>Полдник</b>									
	Булочка Российская	60	4,30	5,00	35,30	203,00	0,00	457	62
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	2,34	534	2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>240</b>	<b>9,52</b>	<b>9,50</b>	<b>43,94</b>	<b>298,40</b>	<b>2,34</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>41,04</b>	<b>41,41</b>	<b>165,50</b>	<b>1156,30</b>	<b>36,80</b>		

Рацион: ДОО \_ Ясли 10,5 ч  
9 день - четверг

Сезон: теплый

Возрастная категория: 1-3 года

			Пищевые вещества (г)			Энерге-			№
--	--	--	----------------------	--	--	---------	--	--	---

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	Яйцо отварное	30	3,83	3,5	0,23	58,30	0,00	306	107
	Суп молочный с крупой (манка)	150	3,62	3,90	12,40	113,30	1,00	101	28
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Сыром (порционным)	7	1,92	1,95	0,00	25,72	0,05	106	233
	Маслом сливочным	3	0,02	2,47	0,02	22,44	0,00	111	235
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,03	11,93	73,40	1,00	306	19
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>14,11</b>	<b>14,13</b>	<b>39,34</b>	<b>370,71</b>	<b>2,05</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Сок овощной	100	0,30	0,10	15,20	68,00	1,00	537	164
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>68,00</b>	<b>1,00</b>		
<b>Обед</b>									
	<b>Икра баклажанная</b>	<b>40</b>	<b>0,85</b>	<b>2,24</b>	<b>2</b>	<b>30,8</b>	<b>1,52</b>	<b>122</b>	<b>198</b>
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,10	3,00	6,40	57,00	6,20	65	40
	Плов из птицы	150	11,4	11,3	26,91	254,9	0,92	411	63
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	20,30	82,50	0,40	403	24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
<b>Итого за Обед</b>		<b>536</b>	<b>17,27</b>	<b>16,98</b>	<b>75,47</b>	<b>524,40</b>	<b>9,04</b>		
<b>Полдник</b>									
	Запеканка из творога с морковью	70	4,80	8,12	7,00	120,10	1,10	252	25
	Соус молочный (сладкий)	20	0,70	1,40	1,80	22,34	0,13	444	30
	Кефир/Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,30	406	27
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>10,72</b>	<b>14,02</b>	<b>16,00</b>	<b>232,44</b>	<b>2,53</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1276</b>	<b>43,12</b>	<b>46,10</b>	<b>143,30</b>	<b>1148,70</b>	<b>16,02</b>		

Рацион: ДОО \_Ясли 10,5 ч  
10 день - пятница

Сезон: **теплый**

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>									
	Омлет натуральный	100	8,62	13,40	2,30	163,24	0,31	188	44
	Икра кабачковая (готовый продукт)	40	0,64	3,12	2,70	62,33	2,50	121	168
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	Маслом сливочным	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	111	236
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,50	39,86	0,03	391, 392	4, 162
	Хлеб пшеничный	10	0,80	0,08	4,92	23,50	0,00	701	10
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>325</b>	<b>11,67</b>	<b>20,95</b>	<b>29,30</b>	<b>373,33</b>	<b>2,84</b>		
<b>Завтрак второй</b>									
	Яблоки свежие	95	0,40	0,40	9,31	44,70	9,50	368	170
<b>Итого за Завтрак второй</b>		<b>95</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,31</b>	<b>44,70</b>	<b>9,50</b>		
<b>Обед</b>									
	Икра свекольная	40	1,00	2,84	4,2	46	3,04	55	21
	Суп из овощей	150	2,21	2,64	9,20	69,30	9,42	66	65
	<b>Зразы рыбные рубленные</b>	<b>50</b>	<b>6,10</b>	<b>1,80</b>	<b>3,10</b>	<b>53,00</b>	<b>0,50</b>	<b>350</b>	<b>212</b>
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	12,00	101,20	3,74	339	22
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	20,30	82,50	0,40	403	24

	Хлеб ржаной	30	2,00	0,24	10,02	52,20	0,00	704	11
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,20	9,84	47,00	0,00	701	71
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>15,54</b>	<b>12,56</b>	<b>68,66</b>	<b>451,20</b>	<b>17,10</b>		
	<b>Полдник</b>								



Рацион: ДОО	Печенье (пряники, вафли)	26	2,00	2,60	19,34	108,42	Сезон: 0,00	703	52 (6 или 160)
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,40	теплый	534	2
10 день	Полдница	206	7,22	7,10	27,96	208,82	Возрастная категория: 2,88		
	Итого за день	1176	34,30	40,91	131,70	1074,20	31,80		
	Среднее значение за период	1241	31,7	32	151,6	1088,5	33,5		

**Для составления основного меню использовались материалы из:**

- 1) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, И.П.Корюкиной, Пермь, 2011 г.
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под общей редакцией М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва, 2015 г.
- 3) Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений, под редакцией А.Я.Перевалова, Е.В.Кашина, Л.С.Коровка, ООО "Уральский региональный центр питания", 2013 г.
- 4) "Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Сборник технических нормативов" Тутельян В.А., 2015 г.