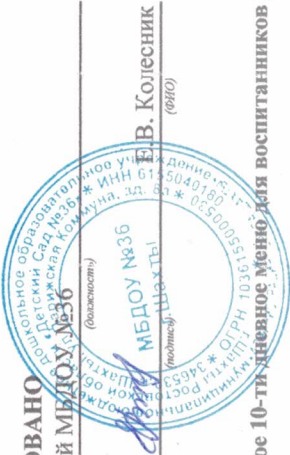


СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №36



В.В. Колесник
(подпись)

(ИПО)

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чернов



К.А. Чернов
(ИПО)

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет (10 часовых занятий в неделю) период 2026 год

1 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал	№ рецептуры
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227 (Сборник рецептов на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям, под ред. М.П. Мотыгина и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 232 с.)
Икра кабачковая из свежих кабачков	50	0,46	2,35	2,96	34,8	54 (Сборник рецептов на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям, под ред. М.П. Мотыгина и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 126 с.)
Бутерброд с сыром 30/10	40	4,25	2,15	13,54	92,31	3 (Сборник рецептов на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям, под ред. М.П. Мотыгина и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 105 с.)
Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	685 (Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа. Составители: Маманова Н.А., Египова А.В., Хасипова Р.З., Матюшко В.С. и др., 2010 г. 477 с.)
Итого	330	9,79	9,1	30,38	241,91	

2-ой Завтрак

Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22	418 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. М.П. Мотыгина и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 329 с.)
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22	
Обед						
Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,72	37,55	354 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. М.П. Мотыгина и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 301 с.)
Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	10,47	10,62	24,03	106,74	87 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. М.П. Мотыгина и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 144 с.)
Фрикадельки из кур или бройлеров цыплят	70	12,55	5,38	6,17	121,3	325 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. М.П. Мотыгина и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 287 с.)

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,43	10,62	36,95	274,03	199 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 299 с.)
	45	1,96	3,17	22,77	127,64	1 (Сборник рецептов на производстве для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)
	180	2,45	2,27	17,28	97,38	416 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 328 с.)
Итого	405	11,84	16,06	77	499,05	
2-ой Завтрак						
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22	418 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 329 с.)
	100	0,5	0	10,1	42,22	
	Обед					
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75	10	112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.Я. Первалова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
	180	3,89	4,39	10,15	103,43	88 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 144 с.)
	180	10,76	23,87	12,15	308,23	314 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 279 с.)
Голубцы с мясом (ленивые)	180	0,09	0,11	22,59	107,28	650 (Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лашинной. - М.: Хлебродинформ, 2004. 457 с.)
	180	0,09	0,11	22,59	107,28	
	180	0,09	0,11	22,59	107,28	

Хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,28	0,6	57,48	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онисченко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
	25	1,98	0,25	12,08	58,75	23 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онисченко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
	640	18,68	28,95	59,32	645,17	
Итого						
Подзвоник						
Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,31	88,99	413 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 327 с.)
Сырники из творога(с молоком ступенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14	193	245 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 239 с.)
Итого	250	13,5	11,31	31,45	281,99	

4 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	ккал	
Завтрак						
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	180	6,62	8,66	27,54	215,03	302 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Д.Маруза и В.Г.Лашинской. - Изд. Хабаровск:ИФРА, 2004г. 253 с.)
Бутерброд с сыром 30/10	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 105 с.)
Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	412 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 326 с.)
Итого	400	11,46	14,92	51,53	382,88	
2-ой Завтрак						
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 314 с.)
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.Я. Перельова. Урицкий региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)

Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,24	6,91	7,22	108,73	73 (Сборник рецептов на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям, под ред. М.П.Мотыляго и В.А.Тугельяна, Москва, 2016 г. 137 с.)
Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	136 (Сборник рецептов на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям, под ред. М.П.Мотыляго и В.А.Тугельяна, Москва, 2016 г. 166 с.)
Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,2	8,51	12,84	157,42	261 (Сборник рецептов на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям, под ред. М.П.Мотыляго и В.А.Тугельяна, Москва, 2016 г. 249 с.)
Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	390 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тугельяна, Москва, 2016г. 314 с.)
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тугельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тугельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
Итого	680	18,51	19,98	81,55	638,77	
Подлинник						
Булочка с повидлом обсыпанная	100	6,6	14,36	41,13	320	1122 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тугельяна - Москва, 2024 г. 632 с.)
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,8	5	8,4	108	420 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тугельяна, Москва, 2016 г. 330 с.)
Итого	300	12,4	19,36	49,53	428	

5 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Завтрак						
Каши жидкая молочная из пшенной крупы	180	3,87	5,47	27,54	173,2	311 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.П.Мороза и В.Г.Лопатиней - Изд. Хлеброспециформ, 2004г. 257 с.)
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,19	5,64	12,83	105,6	414 (Сборник рецептов на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям, под ред. М.П.Мотыляго и В.А.Тугельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)
Кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,2	
Итого	415	8,5	13,75	63,89	403	

2-ой Завтрак									
									418 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 329 с.)
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0				10,1		42,22
Итого	100	0,5	0				10,1		42,22
Обед									
									34 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 117 с.)
Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,01				4,13		46,4
Суп картофельный с рисовой крупой	180	4,16	4,64				12,49		108,61
Макароны отварные с маслом	130	4,73	5,02				26,39		169,62
Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	10,89	8,09				10,99		160,13
Соус сметанный с луком	20	0,33	0,73				1,47		13,99
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,36	0				24,3		97,2
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33				0,72		68,97
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3				14,49		70,14
Итого	690	25,22	22,12				94,98		735,06
Полдник									
									251 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 243 с.)
Запеканка с творогом	100	16,1	9,44				17,47		217,58
Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36				3,98		30,45
Итого	130	16,68	10,80				21,45		248,03

									419	
									(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 339 с.)	
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108					
Итого	310	21,9	16,56	29,91	356,03					

6 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал	
Завтрак						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 232 с.)
Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	1 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)
Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	685 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа. Составители: Машаева Н.А., Елпашова А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С. и др. 2010 г. 477 с.)
Итого	405	9,26	16,89	50,01	387,46	55 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 126 с.)

2-ой Завтрак

Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 314 с.)
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)						112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.М. Пересолова. Уралский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
Суп картофельный с клецками	50	0,4	0,05	1,25	7	91 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 146 с.)
Итого	180	5,47	6,08	17,19	146,56	650 (Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лашинной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. 457 с.)
Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28	

[illegible]

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
Каша жидкая молочная(с крутой рисовой, с маслом и сахаром)	180	4,18	8,77	35,51	238,09
					412 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Опищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 225 с.)
Бутерброд с сыром 30/10	40	4,25	2,15	13,54	92,31
					3 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Матвильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 105 с.)
Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
					412 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Матвильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 326 с.)
Итого	400	8,54	10,94	61,38	380,67
2-ой Завтрак					
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22
					418 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Матвильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 329 с.)
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед					

Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75	10	112 (Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общей редакцией профессора А.Я. Переломова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
	180	4,18	6,39	9,85	113,78	63 (Сборник рецептур на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям, под ред. М.П. Могиланого и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 132 с.)
Борщ с капустой и картофелем	70	9,91	14,13	10,23	208,88	495 (Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Липинской. - М.: Хлебозащитформ, 2004. - 388 с.)
Картофельное пюре с маслом	130	2,69	7,93	15,59	149,81	339 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могиланого и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 295 с.)
Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	390 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могиланого и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 314 с.)
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	28 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Овощенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Овощенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
Итого	670	21,53	29,27	77,72	724,72	

Подпись

Пирожки печеные	75	4,02	1,34	29,13	146,95	437 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могиланого и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 339 с.)
	200	5,8	5	8,4	108	420 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могиланого и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 330 с.)
Итого	275	9,82	6,34	37,53	254,95	

8 день

Наименование блюда	Выход, г ¹	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Завтрак						
каша жидкая молочная из манной крупы(с маслом, с сахаром)	180	5	8,77	34,65	238,09	412 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Овощенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 225 с.)
бутерброд с маслом 30/5	35	2,19	5,64	12,83	105,6	I (Сборник рецептур на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям, под ред. М.П.Могиланого и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)

									414 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 327 с.)
кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,2				
Итого	415	9,63	17,05	71	467,89				
2-ой Завтрак									
									386 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 314 с.)
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47				
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47				
Обед									
									34 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 117 с.)
Салат из свежей отварной	50	0,7	3,01	4,13	46,4				
									73 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 137 с.)
Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,24	6,91	7,22	108,73				
									267 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под общей редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы ФГАОУ НИЦД Минздрава России, НИИ ГИОЗДИЦ, ИП СРО «АНПСОЗ», Научный центр здоровья детей, Москва 2016, 149 с.)
Оладьи из печени с морковью	70	12,11	8,19	8,26	155,4				
									333 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 293 с.)
Рис припущенный	130	3,16	3,73	31,79	177,27				
									492 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений. Под общей редакцией профессора А.Я. Перельова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 294 с.)
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,36	0	24,3	97,2				
									28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. Г.Г. Опищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97				
									23 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. Г.Г. Опищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14				
Итого	670	24,62	22,47	90,91	724,11				
Подпись									
									251 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 243 с.)
Запеканка с творогом	100	16,1	9,44	17,47	217,58				

Соус молочный (слизкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	369 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильского и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 308 с.)
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	419 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильского и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 330 с.)
Итого	310	21,9	16,56	29,91	356,03	

9 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал	
Завтрак						
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	180	6,62	8,66	27,54	215,03	302 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Ф.Л. Маруза и В.Т. Липинской, - Изд. Хлебздравпечень, 2004г. 233 с.)
Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	1 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотильского и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)
Чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	412 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотильского и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 326 с.)
Итого	405	8,69	11,85	62,64	392,94	

2-ой Завтрак

соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22	418 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильского и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 329 с.)
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75	10	112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изданий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Под общей редакцией профессора А.Я. Перелазова, Уралский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,58	2,12	10,58	67,86	286 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Т. Овощенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 143 с.)
Мясо духовое(свинина)	200	14,44	35,02	17,12	443,58	435 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Ф.Л. Маруза и В.Т. Липинской, - Изд. Хлебздравпечень, 2004г. 345 с.)

Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28	650 (Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях / Под ред. В.Т.Литвиной. - М.: Хлебозащитформ, 2004. 457 с.)
	30	1,68	0,33	0,72	68,97	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Овчинникова и В.А. Тутельяна, Москва, 2004 г. 18 с.)
	30	2,37	0,3	14,49	70,14	23 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Овчинникова и В.А. Тутельяна, Москва, 2004 г. 17 с.)
Итого	670	20,72	37,93	67,25	767,83	

Подлинник

Кондитерское изделие (печенье, вафли, зефир, пряник, мармелад)	70	5,25	8,26	52,43	291,97	Н
	180	2,66	2,34	14,31	88,99	413 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыгиной и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 327 с.)
	250	7,91	10,6	66,74	380,96	

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,43	10,62	36,95	274,03	199 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыгиной и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 209 с.)
	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотыгиной и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)
Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	685 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изданий для детского питания - Уфа: Состановили: Маминкина Н.А., Башкина А.В., Хасанова Р.З., Магомедов В.С. и др., 2010 г. 477 с.)
	415	9,62	16,26	63,38	431,63	
Итого						

2-ой Завтрак

Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386 (Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотыгиной и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 314 с.)
	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого						
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изданий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / Под общей редакцией профессора А.Я. Пересадова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)

Расходники "Ленинградский"	180	1,58	3,69	11,95	86,94	269 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онниченко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 129 с.)
Макаронные изделия с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	219 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 228 с.)
Зразы рыбные рубленые	90	10,26	3,06	9,54	107,1	541 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онниченко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 306 с.)
Компот из яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	390 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 314 с.)
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,28	0,6	57,48	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онниченко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,45	23 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онниченко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
Итого	680	20,49	12,49	86,9	589,73	

Подшипник

Пирожки печеные	75	4,02	1,34	29,13	146,95	437 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 339 с.)
Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	416 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 328 с.)
Итого	255	7,69	4,53	44,95	253,94	

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 638 с.
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотыляго и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 626 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кутма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей, - 2016, - 361 с.
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. / Под общей редакцией профессора А.Я. Перенцова. - Пермь, 2018 г. 404 с.

Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 404 с.
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".