

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ №36

МБДОУ №36 В. Конесник

г. Шахты

УТВЕРЖДАЮ

ИП Чернов К.

К.А. Чернов

(ФИО)

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1 до 3-х лет (10 часов) на 10-й день

1 день

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Кал	№ рецептуры
Завтрак						
Яйно вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 232 с.)
Икра кабачковая из свежих кабачков	40	0,36	1,88	2,37	47,84	54 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного 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 продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 105 с.)
Чай с сахаром	180	0	0	12,24	46,8	685 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа. Составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С. и др., 2010 г. 477 с.)
Итого	300	9,69	8,63	28,43	229,75	
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. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 329 с.)
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22	
Обед						
Капуста тушеная	30	0,62	0,97	2,83	42,53	354 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 301 с.)
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	5,24	5,31	12,02	117,03	87 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 144 с.)

Фрикадельки из кур или бройлеров цыплят	50	8,97	3,84	4,41	86,64	325 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 287 с.)
						339
	110	2,28	6,71	13,19	126,76	(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 295 с.)
	150	0,12	0,2	20,91	85,95	390 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 314 с.)
	20	1,12	0,22	0,48	45,98	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	23 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
	Итого	53,6	17,45	63,5	531,89	
Июль						
Варушка (из дрожжевого теста)	50	6,3	3,14	21,19	139,64	441 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 343 с.)
						416
	150	3,06	2,66	13,19	89,16	328 с.)
Итого	200	9,36	5,8	34,38	228,8	
2 день						
Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,88	2,34	3,33	87,75	100 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 149 с.)
						1
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,19	5,64	12,83	105,6	(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)

																			412	(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 326 с.)
Чай с сахаром и лимоном	180					0,11		0,02				12,33							50,27	
Итого	365					5,18		8				28,49							243,62	
2-ой Завтрак																				
																			386	(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного 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																				
																			112	(Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.Я. Переналова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30					0,24		0,03				0,75							4,2	
Борщ с капустой и картофелем	150					3,62		5,82				8,4							100,76	
Котлеты рубленные из птицы	50					7,08		10,1				7,31							149,06	
Рис припущенный	110					2,67		3,16				26,9							146,63	
Соус сметанный с томатом	20					0,39		0,52				1,61							13	
																			373	(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 309 с.)

Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,3	0	20,25	81	492 (Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 294 с.)
	20	1,12	0,22	0,48	45,98	28 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
	20	1,58	0,2	0,42	46,76	23 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
	550	17	20,05	66,12	587,39	
Подлинник						
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,3	81	420 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 330 с.)
	50	4,02	1,47	29,51	148,87	456 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 352 с.)
	200	8,37	5,22	35,81	229,87	
3 день						
Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,2	8,85	30,8	228,41	199 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 209 с.)
	45	1,96	3,17	22,77	127,64	2 (Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)
Какао с молоком	150	2,18	2,02	15,36	86,56	416 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 328 с.)
	345	10,34	14,04	68,93	442,61	

2-й 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, 2016г. 329 с.)
Итого	100	0,5	0				10,1	42,22	
Обед									
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,34	0,03				1,04	6	112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских «здоровительных учреждений». Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
Суп картофельный с макаронными изд	150	3,24	3,66				8,46	86,19	88 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 144 с.)
Голубцы с мясом свиным и рисом (ленивые)	150	8,97	19,89				10,12	256,86	314 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 279 с.)
Кисель из яблок	150	0,08	0,09				18,83	89,4	650 (Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лавшиной. - М.: Хлебрук-дизформ, 2004. 457 с.)
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22				0,48	45,98	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Опищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2				9,66	47	23 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Опищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
Итого	520	15,33	24,09				48,46	531,43	
Полдник									
Чай с молоком	150	2,22	1,95				11,93	74,16	413 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 327 с.)

Сырники из творога(с молоком стуженным 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. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 239 с.)
Итого	220	13,06	10,92	29,07	267,16	

4 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	ккал	
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	5,52	7,22	22,95	179,19	302 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004г. 253 с.)
Бутерброд с сыром 30/10	40	4,73	6,24	11,66	117,58	3 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 105 с.)
Чай с сахаром и лимоном	160	0,1	0,02	10,96	44,69	412 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 326 с.)
Итого	350	10,35	13,48	45,57	341,46	

2-ой Завтрак

Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 314 с.)
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	

Обед

Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
Щи из свежей капусты с картофелем	150	3,56	5,84	6,05	91,6	73 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 137 с.)
Картофель отварной	110	2,1	3,17	16,87	104,39	136 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 166 с.)

Рыба тушеная в томате с овощами	50	4,5	5,32	8,02	98,39	261 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 249 с.)
	150	0,12	0,2	20,91	85,95	390 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 314 с.)
	25	1,4	0,28	0,6	57,47	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко 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. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
	540	13,9	15,09	65,28	500,75	
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. Тутельяна, Москва, 2024 г. 632 с.)
	150	4,35	3,75	6,3	81	420 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 330 с.)
	250	10,95	18,11	47,43	401	
Итого						

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Завтрак						
Каша жидкая молочная из пшенной крупы	150	3,23	4,56	22,95	144,33	311 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004г. 257 с.)
						1
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,19	5,64	12,83	105,6	(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)
						414
Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,38	21,17	111,78	(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 327 с.)

Итого	365	7,62	12,58	56,95	361,71
2-й Завтрак					
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед					
Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,8	2,48	37,84
Суп картофельный с крупой рисовой	150	3,46	3,87	10,41	90,51
Макароны отварные с маслом	110	4	4,25	22,33	143,53
Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	7,78	5,78	7,85	114,38
Соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47	13,99
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,3	0	20,25	81
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,28	0,6	37,48
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	38,75
Итого	560	19,67	16,96	77,47	587,48

Подпись						
						251 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 243 с.)
Запеканка с творогом	100	16,1	9,44	17,47	217,58	
						369 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 308 с.)
Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,64	20,3	
						419 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 330 с.)
Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,04	90	
Итого	270	20,84	15,14	27,17	327,88	
						день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Завтрак					
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,24	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, 2016г. 232 с.)					
Бутерброд с мясом и повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
					685
(Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа. Составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Маттошко В.С. и др., 2010 г. 477 с.)					
Чай с сахаром	180	0	0	12,24	46,8
					35
Икра свекольная или морковная	100	1,85	7,6	11,13	120,85
					126 с.)
Итого	365	8,89	15,37	46,42	358,09
2-ий Завтрак					
					380
(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного 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					

Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,7%	4,2	112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
Суп картофельный с клецками	150	4,56	5,07	14,33	122,13	91 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 146 с.)
Кисель из яблок	150	0,08	0,09	18,83	89,4	650 (Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях / Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. 457 с.)
Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,4	290	321 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 285 с.)
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,68	0,33	0,7%	58,97	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Овчиненко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
Хлеб пшеничный	25	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. Овчиненко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
Итого	530	24,26	19,89	74,62	644,84	

Подлинник

Булочка "Российская"	60	4,81	4,48	36,53	205,82	457 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 352 с.)
Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	413 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 327 с.)
Итого	210	7,03	6,43	48,46	279,98	

7 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					

Каша жидкая молочная(с крупной рисовой, с маслом и сахаром)	150	3,48	7,31	29,6	198,41	412 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 225 с.)
	40	4,25	2,15	13,54	92,31	3 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 105 с.)
	180	0,11	0,02	12,33	50,27	412 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 326 с.)
	370	7,84	9,48	55,47	340,99	
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. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 329 с.)
	100	0,5	0	10,1	42,22	
Обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,34	0,03	1,05	6	112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
	150	3,62	5,82	8,4	100,76	63 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 132 с.)
Борщ с капустой и картофелем	50	7,08	10,1	7,31	149,06	495 (Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебродизформ, 2004. 388 с.)
	110	2,28	6,71	13,19	126,76	339 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 295 с.)

Компот из яблок	150	0,12	0,2	20,91	85,95	390 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 314 с.)
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,28	0,6	57,47	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
Хлеб пшеничный	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. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
Итого	540	16,82	23,39	63,54	584,75	

Полдник

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. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 339 с.)
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,3	81	420 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 330 с.)
Итого	225	8,37	5,09	35,43	227,95	

8 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
--------------------	----------	----------	---------	-------------	------

Завтрак

Каша жидкая молочная из манной крупы(с маслом, с сахаром)	150	4,17	7,31	28,88	198,41	412 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 225 с.)
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,19	5,64	12,83	105,6	1 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)
Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,38	21,17	111,78	414 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 327 с.)
Итого	365	8,56	15,33	62,88	415,79	

2-ой Завтрак

										(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г.	386
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47						314 с.)
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47						
Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,8	2,48	27,84					(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 117 с.)	34
Шишечки капустные с картошкой	150	3,56	5,84	6,05	91,6					(Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 137 с.)	73
Оладьи из печени с морковью	55	9,52	6,44	6,49	122,1					(Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под общей редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы ФГАН ИНИЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИЗОДИТ, ИП СРО «АПСО», Научный центр здоровья детей, Москва 2016., 149 с.)	267
Рис припущенный	110	2,67	3,16	26,9	146,63					(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 293 с.)	333
Компот из смеси сухофруктов с витамином C	150	0,3	0	20,25	81					(Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных учреждений / Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 294 с.)	492
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97					(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)	28
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14					(Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)	23
Итого	555	20,52	17,87	77,38	608,28						

Запеканка с творогом	100	16,1	9,44	17,47	217,58	251 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 243 с.)
Соус молочный (сладкий)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	369 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 308 с.)
молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	419 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 330 с.)
Итого	270	20,84	15,14	27,17	327,88	

9 день

Завтрак						
Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал	
Каша жидкая молочная из овсяной крупы	150	5,52	7,22	22,95	179,19	302 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004г. 253 с.)
Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64	412 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Мотильного 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 продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна, Москва, 2016 г. 326 с.)
Итого	375	7,59	10,41	58,05	357,1	
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, 2016г. 329 с.)
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22	
Обед						

Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	0,34	0,03	1,05	6	112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
	150	1,32	1,77	8,22	36,55	286 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 143 с.)
						435
	150	10,83	26,27	12,84	332,69	(Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапиной. - Изд. Хлебродинформ, 2004г. 345 с.)
	150	0,08	0,09	18,83	89,4	650 (Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / Под ред. В.Т.Лапиной. - М.: Хлебродинформ, 2004. 457 с.)
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,28	0,6	37,48	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
Хлеб пшеничный	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. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
Итого	530	15,95	28,69	53,62	€00,87	
Полдник						
Кондитерское изделие (печенье, вафли, зефир, пряник, мармелад)	30	2,25	3,54	22,47	125,13	н
Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,93	74,16	413 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 327 с.)
Итого	180	4,47	5,49	34,4	199,29	
10 день						
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
Завтрак						

Капша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,2	8,85	30,8	228,41	199 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 209 с.)
						1 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 104 с.)
	35	2,19	5,64	12,83	105,6	685 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа. Составители: Маннанова Н.А., Елпаева А.В., Хасанова Р.З., Матюшко В.С. и др., 2010 г. 477 с.)
	365	8,39	14,49	55,87	380,81	
2-й Завтрак						
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386 (Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016 г. 314 с.)
	100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112 (Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. Уральский региональный центр питания - Пермь, 2018 г. 96 с.)
						269 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 129 с.)
	150	1,26	3,08	9,96	72,45	219 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 228 с.)
	110	4	4,25	22,33	143,53	541 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 306 с.)
Макаронны отварные с маслом						390 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 314 с.)
	60	5	6,64	11,62	125,27	
	150	0,12	0,2	20,91	85,95	

Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	28 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 18 с.)
	20	1,58	0,2	9,66	47	23 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 17 с.)
	540	13,32	14,62	75,71	524,38	
Подсумок						
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. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 339 с.)
	150	3,06	2,66	13,19	89,16	416 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2016г. 328 с.)
Итого	225	7,08	4	42,32	236,11	

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. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 626 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. Г.Г. Онищенко и В.А. Тутельяна, Москва, 2024 г. 783 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоровья детей. - 2016, - 361 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа. Составители: Маннанова Н.А., Елпеева А.В., Хасанова Р.З., Матпошко В.С. и др., 2010 г. 680 с.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Под общей редакцией профессора А.Я. Персвалова. 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".