

Классификация: МБДОУ ДС № 3 «Колокольчик»
 О.Б. Куланина
 № 3 от 29.02.2014 г.

Примерное десятидневное меню

Группы для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 10,5 часовой режим функционирования
МБДОУ ДС № 3 «Колокольчик»

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	4,3	4,4	15,0	118,0	45	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
	ЧАЙ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	180/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	75,1/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (овощи по сезону)	20	0,8	2,4	4,5	44,1	66	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА КУР/Б	250	2,1	2,0	14,5	85,0	1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
	ПЛОВ С МЯСОМ КУР	170	11,5	11,6	11,5	197,9	102	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	СДОБА (булочка, плюшка, рогалик)	70	5,5	8,0	41,8	261,0	75	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛин принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 2								
Завтрак								
	КАША ОВСЯНАЯ (ГЕРКУЛЕС)	200	7,8	5,5	29,0	197,6	44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ							
2 Завтрак								
	СОК/ФРУКТЫ	180/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	75,1/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
Обед								
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	63	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА М/Б	200	1,6	1,9	12,2	73,0	6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,8	12,3	12,0	217,4	11	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,9	6,0	25,7	172,5	33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник								
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	200	22,0	19,0	25,3	380,7	73	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛит принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	7,8	5,5	29,0	197,6	46	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	180	1,5	0,6	10,3	52,4	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ЧАЙ							
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	180/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	75,1/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (овощи по сезону)	50	0,4	0,1	0,9	6,5	66	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУР/Б	200	1,7	5,1	9,2	94,3	3	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	170	11,6	11,7	11,0	198,2	22	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180/10	0,2	0,0	10,0	41,7	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	РОГАЛИК С ПОВИДЛОМ	75	0,8	1,7	5,2	40,0	74	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	0,1	0,1	20,9	86,0	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,3	4,8	15,1	125,3	42	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ЧАЙ	180	2,7	2,3	14,0	87,6	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	180/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	75,1/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Обед								
	ПОМИДОРЫ СОЛЁНЫЕ (овощи по сезону)	30	0,7	0,0	1,4	8,1	67	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,3	3,6	6,4	64,5	9	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,3	4,7	3,1	87	23	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	120	1,3	3,6	6,4	64,5	48	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	200/7	0,0	0,0	15,5	61,9	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150/50	11,7	11,7	38,5	313/6	57	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 5								
Завтрак								
	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	7,8	5,5	29,0	197,6	40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	3,1	2,4	17,1	103,1	83	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
2 Завтрак								
	СОК/ФРУКТЫ	180/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	75,1/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
Обед								
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	20	0,8	2,4	4,5	44,1	61	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЛИЯМИ НА КУР/Б	250	2,3	2,1	13,9	85,2	10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	17,8	16,7	15,6	287,3	17	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,1	0,0	25,7	102,6	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник								
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,5	8,0	41,8	261,0	70	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.
	КЕФИР/РЯЖЕНКА/СНЕЖОК	200	6,0	2,0	8,0	80,0	93	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва/Делта принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
2 НЕДЕЛЯ								
ДЕНЬ 6								
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	7,3	4,2	31,4	191,3	43	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	180/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	75,1/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
Обед	САЛАТ С КАПУСТЫ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	61	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА КУР/Б	200/10	2,1	4,6	12,1	102,7	100	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	40/30	13,2	13,1	13,4	234,4	14	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	13,2	13,1	13,4	234,4	47	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	11,3	4,4	2,1	97,7	50	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	2,7	3,9	18,5	124,4	65	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,4	17,1	103,1	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изданий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ карты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 7								
Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	1,0	4,5	3,9	59,5	46	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ЧАЙ С САХАРОМ	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	180/100	0,9/0,9	0,2/0,2	17,7/23,7	75,1/98,0	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУР/Б	250	6,6	6,3	12,8	134,6	10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ КУР	180	15,2	9,0	33,3	295,6	101	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	50	9,3	6,3	5,4	116	54	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.
	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	3,0	2,5	15,6	97,3	91	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва, ДеЛи принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	КАША «ГЕРКУЛЕС» МОЛОЧНАЯ	180/5	7,8	5,5	29,0	195,6	44	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3,6	3,0	15,0	101,9	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	17,7	75,1	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (овощи по сезону)	50	0,8	2,4	4,5	44,1	66	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
	БОРЩ НА КУР/Б	250	1,4	4,4	6,6	74,5	2	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
	ЖАРКОЕ ПО – ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ КУР	180	10,3	12,4	11,0	205,3	17	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	РУЛЕТ С ПОВИДЛОМ	60	0,6	0,3	18,1	88,3	74	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.
	КЕФИР/РЯЖЕНКА/ СНЕЖОК	200	6,0	2,0	8,0	80,0	93	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва: ДеЛи принт 2012 г.

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	85	
	ЧАЙ							
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	79	
2 Завтрак	СОК/ФРУКТЫ	100	0,9	0,2	17,7	75,1	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
Обед	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	50	0,7	2,9	4,1	45,6	61	
	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУР/Б	250	1,4	3,6	8,8	74,3	8	
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	19,6	11,4	16,9	276,5	38	
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	0,1	0,0	25,7	102,6	23	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	77	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	180	0,1	0,1	20,9	86,0	89	
Уплотнённый Полдник	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	14,4	9,7	37,3	298,1	73	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна. Москва Делта принт 2012 г.
	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,6	4,9	7,8	102,8	88	

Приём пищи	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ кар ты	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180	8,3	4,2	35,7	213,4	40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	ЧАЙ	180	5,0	4,4	8,3	94,3	85	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	7,5	15,2	137,1	79	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	17,7	75,1	92	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	66	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	ЩИ СО СМЕТАНОЙ НА М/Б	200/10	2,7	2,0	15,2	90,0	1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С МЯСОМ	180	14,4	13,6	14,7	241,5	20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	КОМПОТ ИЗ С/С ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,1	60,3	89	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	77	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
Уплотнённый Полдник	ПРЯНИК (ПЕЧЕНЬЕ, ВАФЛИ)	70/5	11,6	15,2	11,0	234,5	81	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	0,1	9,7	46,0	87	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, Делта принт 2012 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №3 "КОЛОКОЛЬЧИК" г. КОТЕЛЬНИКОВО
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ, Кудачкина Ольга Борисовна, Заведующая

19.03.25 15:21 (MSK) Сертификат 4B325F2E9B9FAFF1C6F0C12FA90F05DA