

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №6 «Лесная сказка»



Утверждено:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №6 «Лесная
сказка»

Е.С. Самылова

Приказ № 1/1-а

от 09.01.2025 г.

Десятидневное меню

**для организации питания детей в возрасте с 1 до 3 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад №6 «Лесная сказка» с 10,5 часовым
пребыванием детей, в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов питания.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак								
	Каша пшенная молочная	150,0	5,42	6,6	26,4	187,0	0	№ 311, сб. шк. 2004 г.
	Чай с молоком и сахаром	180,0	1,39	0,01	9,18	36,9	2,6	Технологическая литература: сборник рецептур блюд 1996 г.Рецептура № 627, № 628
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,59	6,06	10,3	86,43	0,47	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №2
Итого за завтрак		355,0	8,4	12,67	45,88	310,33	3,07	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	150,0	5,43	7,8	5,79	90,2	7,6	№ 124, сб. шк. 2004 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	130,0	6,1	6,2	29,86	193,19	0	Рецептура 297,Сборник рецептур блюд 2004
	Гуляш из кур	50,0	10,23	6,9	3,75	142,75	2,78	№ 487 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания
	Салат из моркови с раст.маслом	40,0	0,36	1,5	3,8	16,8	1,95	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №17
	Компот из свежих фруктов	180,0	0,16	0	13,5	35,45	2,88	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	65,6	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
Итого за обед		590,0	17,64	22,68	76,62	543,99	15,21	
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога с рисом	90,0	14,8	7,77	32,07	415,5	0,65	№ 302, сб. шк. 2004 г
	Сгущенное молоко	20,0	0,2	0	26,9	8,8	0	№ 595, сб. шк. 2004 г
	Кисель	150,0	0,09	0	14,17	54,75	2,33	Сборник т.н. рецепт.блюд в доу Пермь 2004 №240

	Печенье (пряники, вафли, сухарики)	10,0	1,4	2,5	19,05	101,5	0	Питание детей ДООУ Просвящение 1983 №193
Итого за полдник		270,0	16,49	10,27	92,19	580,55	33,65	
Итого за день		1315,0	43,03	45,7	266,01	1551,67	69,41	
День 2								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	150	6,0	6,0	21,9	166,0	2,0	№ 297, сб. шк. 2004 г. ТК № 79
	Какао с молоком	180,0	4,8	4,9	13,87	116,0	0,54	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 693 ТК № 6
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,72	8,51	9,71	116,2		Питание детей ДООУ Просвящение 1983 №186
Итого за завтрак		355	12,52	19,41	45,48	398,2	2,054	
2-ой завтрак								
	Молоко	150,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №400
Итого за 2 завтрак		150,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне	150,0	5,43	7,8	5,79	100,2	7,0	№ 131, сб. шк. 2004 г. ТК № 57
	Котлета мясная	70,0	7,8	10,8	8,3	163,0	0,05	№ 451, сб. шк. 2004 г. ТК № 39
	Огурец свежий	30,0	0,82	0	2,21	12,05	0	№20 рецептур по сборнику школ 2004 г
	Картофельное пюре	130,0	2,9	4,32	18,97	125,76	2,5	№ 520, сб. шк. 2004 г. ТК № 28
	Компот из сухофруктов	150,0	0,7	0,04	20,6	82,0	0,24	Сборник рецептур блюд 2004 г.рецептура № 640 ТК № 17
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
Итого за обед		570,0	23,53	23,24	75,79	568,61	9,79	
Уплотненный полдник								
	Манник со сгущенным молоком	150,0/30,0	7,8	12,3	1,4	148,2	0,1	Сборник метод.организаций питания детей и подростков Санкт-Петербург Речь 2008.-800.с
	Сок	180,0	0,75	0	14,17	54,75	2,33	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 640
	Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,80	34,96	Питание детей ДООУ Просвящение 1983 стр.192
Итого за уп.полдник		400,0	11,87	12,82	34,81	293,75	37,39	

Итого за 2й день		1445,0	49,92	57,72	160,33	1304,55	50,46	
День 3 Завтрак								
	Каша сборная молочная	150,0	6,59	9,0	32,6	244,5	0,5	№ 313, сб. шк. 2004 г.
	Кофейный напиток	180,0	3,64	4,16	24,84	178,2	0,03	Сборник рецептур блюд 2004 г. ТК №5 Рецептура № 693
	Бутерброд с маслом сл. и сыром	20/5/7,5	3,89	8,96	10,3	138,0	0,1	№ 1, организация рационального питания в ДОУ, Воронеж 2007
Итого за завтрак		362,5	14,12	22,12	67,74	560,7	0,63	
2-ой завтрак								
	Банан	100,0	1,5	0,5	22,4	91,0	10,0	Сборник рецептурных блюд и кул. Изделий №368
Итого за 2 завтрак		100,0	1,5	0,5	22,4	91,0	10,0	
Обед	Суп рыбный из консервов	180,0	2,11	4,87	9,03	97,02	10,4	№ 127, сб. шк. 2004 г. (ТК 55)
	Салат из свелы	40,0	0,4	0	2,0	10,0	0	№ 91 сб. 1996г. (ТК 30)
	Оладьи из печени по-кунцевски	60,0	9,94	4,5	7,15	118,9	14,9	№ 07018,120538, сб. Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы ДО города Москвы, 2012г, ТТК
	Соус томатный	30,0	0,2	0,86	1,2	13,33	0,4	№ 593, сб. шк. 2004 г.
	Макароньы отварные	120,0	4,81	5,23	23,67	195,2	0	№ 332, сб. шк. 2004 г. (ТК № 25)
	Компот из кураги	180,0	0,72	0,03	21	100,0	0,24	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
Итог за обед		650,0	20,06	15,77	83,97	620,05	25,94	
Уплотненный полдник								
	Рагу овощное	120,0	9,92	10,77	8,56	228,24	5,56	№ 5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010

	Тефтели мясные	60	7,58	5,69	3,88	101,24	0,48	
	Яйцо вареное	40	5,32	4,66	0,3	62,8		
	Сок фруктовый	150,0	0,9	0,14	20,37	92,21	3,6	Сборник рецептов блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
	Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8	0	Питание детей ДОУ Просвящение 1983 стр.192
	Итого за полдник	410,0	14,14	11,43	48,17	411,25	9,16	
	Итого за весь день:	1492,50	49,82	49,82	222,28	1683,0	45,73	
	День 4 Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	150,0	5,12	7,5	19,86	167,0	0	№ 318, сб. шк. 2004 г.
	Чай с молоком	180,0	1,3	1,05	8,27	67,25	0,594	Сборник техн. норм. Пермь 2004 №261
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,59	8,51	9,71	120,2		Питание детей ДОУ Просвящение 1983 №186
	Итого за завтрак	355,0	9,01	17,06	37,84	354,45	0,594	
	2-ой завтрак							
	Молоко	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №400
	Итого за 2 завтрак	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	
	Обед							
	Борщ со сметаной	150,0	4,69	5,11	10,4	103,15	8,64	№ 110, сб. шк. 2004 г. (ТК № 56)
	Биточки рыбные	70,0	7,5	5,4	9,15	113,25	2,13	№ 394 сб. шк. 2004 г. (ТК № 48)
	Каша рисовая рассыпчатая	130,0	2,74	5,41	34,55	203,37	0	Рецептура № 465/3 Сборник рецептур 1996г. (ТК № 29)
	Помидор свежий	30,0	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	Сборник т.к.2008 №3
	Компот из изюма	180,0	0,72	0,03	21	100,0	0,24	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
	Итого за обед	550,0	18,61	19,27	96,06	632,17	18,21	
	Уплотненный полдник							
	Сырники с повидлом	70/15	12,96	14,16	20,79	315,45	0	Рецептура № 358 Сборник рецептур блюд 2004г. (ТК № 89)

	Сгущеное молоко	20,0	1,44	1,7	11,2	66,0	0	№ 490 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) (ТК № 490)
	Компот из свежих фруктов	180,0	0,16	0	10,9	57,0	2,88	Сборник т.н. рецепт.блюд в доу Пермь 2004 №240
	Печенье (пряники, вафли, сухарики)	30,0	1,68	3,0	22,86	121,8	0	Питание детей ДООУ Просвящение 1983 №193
	Итого за полдник	315,0	16,24	18,86	65,75	560,25	2,88	
	Итого за весь день	1290,0	45,07	57,44	203,8	1590,86	22,91	
	День5 Завтрак							
	Каша гречневая молочная	150,0	5,0	6,3	25,2	177,45	0,5	№ 314, сб. шк. 2004 г.
	Какао с молоком	160,0	4,8	4,9	13,87	116,0	0,54	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 693 ТК № 6
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/10/5	1,59	6,06	10,3	102	0,47	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №2
	Итого за завтрак	355,0	11,39	17,26	49,37	395,45	1,51	
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	
	Обед							
	Суп «Крестьянский»	180,0	5,42	5,04	14,83	102,75	3,48	№ 136 Сб. шк. 2004
	Запеканка картофельная с мясом	180,0	14,46	15,5	24,2	288,72	8.6	№ 430 Сборник 1996 г.
	Соус томатный	30,0	0,2	0,86	1,2	13,33	0,4	№ 593, сб. шк. 2004 г.
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,16	0	10,9	57,0	2,88	Сборник т.н. рецепт.блюд в доу Пермь 2004 №240
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
	Итого за обед	580,0	22,12	21,68	71,05	547,4	15,36	
	Уплотненный полдник							
	Винегрет овощной	60,0	8,13	6,68	10,81	168,04	1,43	Организация рационального питания детей в ДООУ Воронеж 2007 № 2
	Ватрушка с повидлом	60,0	3,69	3,73	10,42	136,7	0	Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред .Снигура 2011 год
	Кисель	180,0	0,75	0	14,17	54,75	2,33	Сборник рецептур блюд 2004 г.

								Рецептура № 640
	яблоко	80						
Итого за полдник		380,0	12,57	10,41	35,4	359,49	3,76	
Итого за весь день		1405,0	46,58	49,43	167,14	1353,57	38,11	
День 6 Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200,0	5,77	7,5	32,9	224,19	1,3	№ 341, сб. шк. 2004 г.
	Кофейный напиток с молоком	150,0	3,64	4,16	24,84	178,2	0,03	Сборник рецептов блюд 2004 г. ТК №5 Рецептура № 693
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,72	8,51	9,71	120,2	0	Питание детей ДООУ Просвящение 1983 №186
Итого за завтрак		375,0	11,13	20,17	67,45	522,59	1,33	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептов блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	
Обед								
	Свекольник со сметаной на мясокостном бульоне	150,0	3,96	4,88	10,36	98,55	7,32	№ 35 сб. Пермь 2001 г.
	Биточки мясные	60,0	7,8	10,8	8,3	163,0	0,05	№ 451, сб. шк. 2004 г. ТК № 39
	Помидор свежий	40,0	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	Сборник т.к.2008 №3
	Капуста тушеная	105,0	2,72	3,33	16,08	88,23	11,75	№ 520, сб. шк. 2004 г.
	Компот из изюма	180,0	0,72	0,03	21	100,0	0,24	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
Итого за обед		575,0	18,16	22,36	76,7	562,18	25,56	
Уплотненный полдник								
	Яйцо отварное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,18	№ 299 Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.
	Пудинг творожный с морковью и рисом	100,0	12,33	7,47	45,45	325,5	0,4	№ 349, спр. М. 2003-2004 г.
	Сгущеное молоко	30						№ 595, сб. шк. 2004 г

	Напиток из шиповника	180,0	0,35	0	15,5	60,1	0,24	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 631
	сухарики	15	2,28	0,24	14,58	71,4		
Итого за полдник		365,0	17,78	12,07	61,25	448,6	0,82	
Итого за весь день		1415,0	47,57	54,68	216,72	1584,6	45,19	
День 7 Завтрак								
	Каша ассорти «Дружба»	150,0	6,0	7,27	22,95	181,5	13,5	№ 311, сб. шк. 2004 г. ТК № 83
	Чай с молоком	180,0	1,3	1,05	8,27	67,25	0,594	Сборник техн. норм. Пермь 2004 №261
	Бутерброд с маслом сл. и сыром	20/5/7,5	3,89	8,96	10,3	138,0	0,1	№ 1, организация рационального питания в ДОУ, Воронеж 2007
Итого за завтрак		362,5	11,19	17,28	41,52	386,75	14,1	
2-ой завтрак	апельсин	100,0	0,4	0,3	10,7	42,0	5,0	ТК № 1 сб №368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
Итого за 2 завтрак		100,0	0,4	0,3	10,7	42,0	5,0	
Обед								
	Суп рыбный	180,0	4,32	3,73	8,76	83,16	7,39	ТК № 132, сб. шк. 2004 г. ТК № 60
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	60,0	9,96	7,32	6,9	132,23	0,7	№ 431, сб. шк. 2004 г. ТК № 41
	Макароны отварные	130,0	4,82	5,23	23,24	195,25	0	№ 332, сб. шк. 2004 г.
	Огурец свежий	30,0	0,82	0	2,21	12,05	8,61	№20 рецептур по сборнику школ 2004 г
	Компот из сухофруктов	150,0	0,7	0,04	20,6	82,0	0,24	Сборник рецептур блюд 2004 г.рецептура № 640 ТК № 17
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
Итого за обед		590,0	22,5	16,6	81,63	590,29	16,94	
Уплотненный полдник								
	Тефтели мясо-крупяные	100,0	10,38	4,87	14,9	234,34	29,94	№ 316, сб. шк. 2004 г. ТК № 35
	Соус томатный	30	0,9	1,76	2,5	29,7	5,2	
	Салат из свеклы	40,0	0,4	3,75	3,67	52,5	0,75	№ рецептуры по сборнику: № 64, справ. М 2003 г.

	Хлеб пшеничный	40,0	3,32	0,52	19,24	90,8	0	Питание детей ДООУ Просвящение 1983 стр.192
	кисель	150,0	0,1	0,01	9,63	38,72	2,6	Технологическая литература: сборник рецептур блюд 1996 г.Рецептура № 627, № 628
	Итого за полдник	360,0	14,2	9,15	47,44	416,36	3,35	
	Итого за весь день	1382,50	48,29	43,33	181,29	1435,4	39,39	
	День 8 Завтрак							
	Вермишель молочная	150,0	4,65	6,07	20,10	153,38	0,6	№ 361, сб. шк. 2004 г.
	Какао с молоком	180,0	4,8	4,9	13,87	116,0	0,54	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецепттура № 693 ТК № 6
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,72	8,51	9,71	120,2	0	Питание детей ДООУ Просвящение 1983 №186
	Итого за завтрак	355,0	11,17	19,48	43,68	389,58	1,14	
	2-ой завтрак							
	Молоко	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №400
	Итого за 2 завтрак	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	
	Обед							
	Суп картофельный	150,0	7,2	6,2	14,5	142,0	4,41	№ 138, сб. шк. 2004 г.
	Рыба тушеная в томате с овощами	60,0	21,6	7,8	7,8	221,04	0	№253 ДеЛи принт, 2010 г.
	Каша рисовая рассыпчатая	120,0	2,74	5,41	34,55	203,37	0	
	Компот из свежих фруктов	150,0	0,16	0	10,9	57,0	2,88	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
	Итого за обед	520,0	33,58	19,69	87,67	709,01	7,29	
	Уплотненный полдник							
	Салат из св. огурцов и помидор	40,0	0,3	1,8	1,5	24,0	2,28	№ 20. сб. шк. 2004 г.
	Картофельная запеканка с овощами	150,0	4,05	7,06	36,84	225,75	8,85	№ 595, сб. шк. 2004 г
	Соус молочный	20,0	0,87	1,78	2,46	28,82	0,03	№ 264, сб. шк. 2004 г.
	Чай с сахаром (лимон)	150,0	0,1	0,01	9,63	38,72	2,6	Технологическая литература: сборник рецептур блюд 1996 г.Рецептура № 627, № 628

	яблоко	80,0	0,9	0,63	8,4	38,0	12,0	ТК № 1 сб №368 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
Итого за полдник		440,0	6,22	11,28	58,83	355,29	25,76	
Итого за весь день		1415,0	52,97	5,27	194,33	1497,87	35,42	
День 9 Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	150,0	8,09	9,8	35,4	263,0	0,5	№ 302, сб. шк. 2004 г.
	Кофейный напиток	180,0	3,64	4,16	24,84	178,2	0,03	Сборник рецептур блюд 2004 г. ТК №5 Рецептура № 693
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30/5/20	1,59	6,06	10,3	102	0,47	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №2
Итого за завтрак		385,0	13,32	20,02	70,54	543,2	1,0	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	
Обед								
	Суп с клецками на мясном бульоне	150,0	4,68	4,8	13,2	104,58	0,93	ТК № 62 110 Наименование сборника рецептур: Сб. шк. 2004 г.
	Котлета мясная	60,0	7,4	7,7	7,8	189,7	0,36	№205, справ.М.2003 г.
	Картофельное пюре	120,0	2,9	4,32	18,97	125,64	2,3	№ 520, сб. шк. 2004 г.
	Помидор свежий	40,0	1,08	3,04	1,04	26,8	7,2	Сборник т.к.2008 №3
	Компот из кураги	180,0	0,72	0,03	21	100,0	0,24	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
Итого за обед		590,0	13,98	15,37	81,93	527,74	10,1	
Уплотненный полдник								
	Салат из моркови с раст.маслом	40,0	0,36	1,5	3,8	26,8	1,95	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №17
	Пирог с творогом	120,0	15,0	7,92	53,4	342,6	0,02	Сборник рецептур 1983г.раскладки № 1089,1090
	Кисель	150,0	0,75	0	14,17	54,75	2,33	Сборник рецептур блюд 2004 г.

								Рецептура № 640
Итого за полдник		310,0	16,11	9,42	71,37	424,15	4,3	
Итого за весь день		1385,0	43,8	44,89	235,16	1546,32	32,88	
День 10 Завтрак								
	Каша ячневая молочная	150,0	5,4	6,3	21,12	164,0	0,85	№ 302, сб. шк. 2004 г.
	Чай с молоком	180,0	1,3	1,05	8,27	67,25	0,594	Сборник техн. норм. Пермь 2004 №261
	Бутерброд с маслом сл. и сыром	20/5/7,5	3,89	8,96	10,3	138,0	0,1	№ 1, организация рационального питания в ДОУ, Воронеж 2007
Итого за завтрак		352,5	10,59	16,31	39,69	369,25	1,54	
2-ой завтрак								
	банан	100,0	0,4	0,4	11,3	46,0	10,0	ТК № 1 сб №368 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
Итого за 2 завтрак		100,0	0,4	0,4	11,3	46,0	10,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	150,0	7,45	3,51	11,29	102,15	2,07	№ 139, сб. шк. 2004 г.
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,04	0,32	19,68	94,00		
	Ленивые голубцы с мясом	70,0	5,41	8,25	6,98	132,71	8,3	ТК № 156 Сборник технологических нормативов, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
	Соус молочный	30	0,68	1,74	0,02	1,15	4,45	
	Каша рисовая рассыпчатая	130,0	2,74	5,41	34,55	203,37	0	Рецептура № 465/3 Сборник рецептов 1996г. (ТК № 29)
	Огурец свежий	30,0	0,82	0	2,21	12,05	8,61	№20 рецептов по сборнику школ 2004 г
	Компот из свежих фруктов	180,0	0,16	0	10,9	57,0	2,88	Сборник т.н. рецепт.блюд в доу Пермь 2004 №240
	Хлеб ржаной	40,0	1,88	0,28	19,92	85,6	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
Итого за обед		660,0	22,18	19,51	105,55	688,03	21,86	
Уплотненный полдник								
	Яйцо вареное	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,18	№ 299 Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.

								П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.
	Оладьи с повидлом	80/20	8,1	7,4	55,11	281,3	0,44	№ 449, организация рационального питания в ДОУ, Воронеж 2007
	Сок	150	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
	Печенье (пряники, вафли, сухарики)	30,0	1,68	3,0	22,86	121,8	0	Питание детей ДОУ Просвящение 1983 №193
	Итого за полдник	320,0	15,38	15,08	89,59	517,33	18,1	
	Итого за весь день	1302,50	42,09	43,83	191,88	1322,09	51,5	
	Итого за 10 дней	13847,50	474,46	479,61	203061,0	1486993,0	431,0	
	Итого за 10 дней на 1 реб	1384,0	47,44	47,96	203,06	1486,99	43,1	