

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №6 «Лесная сказка»**

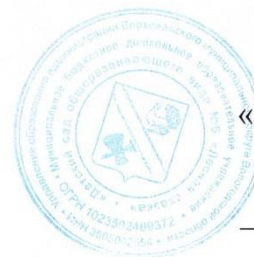
**Утверждено:**

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 3 до 7 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 пшеничная молочная	200,0	6,8	10,4	25,87	224,9	0	Л.Е. Курнешова 2006 г.
	Чай с молоком и сахаром	200,0	1,4	0	14,3	58,5	4,1	Беленова Т.И. Павлова Т.А. 2010 г.
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0	А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005г.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432,0</b>	<b>10,8</b>	<b>18,16</b>	<b>54,7</b>	<b>422,5</b>	<b>4,1</b>	
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	9,1	38	17,48	Беленова Т.И. Павлова Т.А. 2010 г.
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>9,1</b>	<b>38</b>	<b>17,48</b>	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200,0	7,24	10,40	7,72	133,60	10,26	№ 124, сб. шк. 2004 г.
	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	7,66	7,78	37,33	254,0	0	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №637
	Гуляш из кур	70,0	13,65	9,21	5,0	177,0	4,5	№ 487 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания
	Салат из моркови с раст.маслом	50,0	0,73	3,0	7,7	53,6	1,95	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №17
	Компот из свежих фруктов	200,0	0,18	0	14,5	60,6	3,2	Сборник т.н.рецептурных блюд для доу Пермь 2004 №240
	Хлеб ржаной	60,0	3,96	0,72	1,38	108,6	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>730,0</b>	<b>31,81</b>	<b>30,74</b>	<b>97,15</b>	<b>785,8</b>	<b>19,19</b>	Беленова Т.И. Павлова Т.А. 2010 г.
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога с рисом	100,0	19,74	10,36	42,76	554,0	0,34	№ 302, сб. шк. 2004 г
	Сгущ. молоко	30,0	0,4	0	40,40	13,2	0	№ 595, сб. шк. 2004 г
	Кисель	200,0	0,1	0	18,9	73,0	2,33	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 640
	Печенье (пряники, вафли, сухарики)	20,0	1,68	3,0	22,86	121,8	0	Питание детей ДООУ Просвещение 1983 №193

<b>Итого за полдник</b>		<b>350,0</b>	<b>22,1</b>	<b>13,36</b>	<b>124,92</b>	<b>700,8</b>	<b>2,67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1612,0</b>	<b>64,91</b>	<b>63,10</b>	<b>295,8</b>	<b>2060,03</b>	<b>43,41</b>	
День 2								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная	200	8,0	8,0	26,9	214,9	2,0	№ 297, сб. шк. 2004 г. ТК № 79
	Какао с молоком	200	6,3	6,6	18,4	156,0	0,54	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецепттура № 693 ТК № 6
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	5,0	10,6	14,6	146,0	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 №186
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432,0</b>	<b>19,3</b>	<b>25,2</b>	<b>59,9</b>	<b>516,9</b>	<b>2,54</b>	
2-ой завтрак								
	Молоко	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №400
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,25</b>	<b>4,15</b>	<b>43,99</b>	<b>1,23</b>	
Обед	Рассольник «Ленинградский» на костном бульоне	200	7,24	10,4	7,72	133,6	10,26	№ 131, сб. шк. 2004 г. ТК № 57
	Котлета мясная	90	11,0	15,2	10,9	225,0	0,07	№ 451, сб. шк. 2004 г. ТК № 39
	Огурец свежий	50	1,36	0	3,69	20,09	0	№20 рецептур по сборнику школ 2004 г
	Картофельное пюре	150	3,7	5,4	23,72	157,2	3,135	№ 520, сб. шк. 2004 г. ТК № 28
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	Сборник рецептур блюд 2004 г.рецептура № 640 ТК № 17
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
<b>Итого за обед</b>		<b>740,0</b>	<b>26,65</b>	<b>31,4</b>	<b>98,43</b>	<b>752,89</b>	<b>13,78</b>	
Уплотненный полдник								
	Яйцо отв	40,0	5,1	4,6	0,3	63,0	0,18	№ 299 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.
	Манник	150	10,93	14,28	41,61	361,26	1,8	№ 199, Сборник 2008
	Сгущённое молоко	30,0	0,4	0	40,4	13,2	0	№ 595 сп. М. 2003 ТК № 75
	Сок фруктовый	200	1,0	0,16	22,64	102,46	4,0	Сборник рецептур блюд ,

								Рецептура № 399 ТК № 8
<b>Итого за уп.полдник</b>		<b>420,0</b>	<b>17,43</b>	<b>19,04</b>	<b>104,95</b>	<b>539,92</b>	<b>15,98</b>	
<b>Итого за 2й день</b>		<b>1692,0</b>	<b>65,38</b>	<b>77,85</b>	<b>263,69</b>	<b>1853,7</b>	<b>33,53</b>	
День 3 Завтрак								
	Каша сборная молочная	200,0	8,75	10,73	40,47	293,8	0,68	№ 313, сб. шк. 2004 г.
	Кофейный напиток	200,0	3,9	4,5	27,6	198,0	0,08	Сборник рецептов блюд 2004 г. ТК №5Рецептура № 693
	Бутерброд с маслом сл и сыром	50/10/7	8,6	9,91	22,8	206,6	0,2	№ 1, организация рационального питания в ДОУ, Воронеж 2007
<b>Итого за завтрак</b>		<b>467,0</b>	<b>21,25</b>	<b>25,14</b>	<b>90,87</b>	<b>698,4</b>	<b>0,96</b>	
2-ой завтрак								
	Банан	100,0	1,5	0,5	22,4	91,0	10,0	Сборник рецептурных блюд и кул. Изделий №368
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>22,4</b>	<b>91,0</b>	<b>10,0</b>	
Обед	Суп рыбный из консервов	200,0	2,81	6,5	12,04	129,51	13,86	№ 127, сб. шк. 2004 г. (ТК 55)
	Салат из свеклы	50,0	0,6	0	2,9	14,0	0	№ 91 сб. 1996г. (ТК 30)
	Оладьи из печени по-кунцевски	80,0	13,26	6,0	9,54	158,53	19,84	№ 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	0,3	1,3	1,8	20	0,6	№ 593, сб. шк. 2004 г.
	Макароньы отварные	150,0	6,02	6,54	29,6	244,07	0	№ 332, сб. шк. 2004 г. (ТК № 25)
	Компот из кураги	200,0	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
<b>Итог за обед</b>		<b>760,0</b>	<b>26,34</b>	<b>20,74</b>	<b>108,28</b>	<b>783,11</b>	<b>34,62</b>	
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.
	Рагу овощное	200,0	12,4	13,47	10,7	285,3	6,95	№ 5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детского питания - Уфа: ИП Поляковский Ю.И., 2010
	Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,11	0,56	Л.Е. Курнешова 2006 г.
	Сок фруктовый	200	1,0	0,16	22,64	102,46	4,0	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
	Хлеб пшеничный	50,0	3,32	0,52	19,24	90,80	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 стр.192
	<b>Итого за полдник</b>	<b>550,0</b>	<b>21,82</b>	<b>18,75</b>	<b>52,88</b>	<b>541,56</b>	<b>11,13</b>	
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1877,0</b>	<b>70,91</b>	<b>65,13</b>	<b>274,43</b>	<b>2114,07</b>	<b>56,71</b>	
	День 4 Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200,0	6,9	10,0	26,42	223,0	0	№ 318, сб. шк. 2004 г.
	Чай с молоком	200,0	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	Сборник техн. Гнорм. Пермь 2004 №261
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	5,0	10,6	14,6	146,0	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 №186
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>432,0</b>	<b>13,3</b>	<b>22,2</b>	<b>58,36</b>	<b>458,32</b>	<b>0,66</b>	
	2-ой завтрак							
	Молоко	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №400
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,25</b>	<b>4,15</b>	<b>43,99</b>	<b>1,23</b>	
	Обед							
	Борщ со сметаной	200,0	6,24	6,5	17,71	139,45	12,33	№ 110, сб. шк. 2004 г. (ТК № 56)
	Биточки рыбные	80,0	10,0	7,2	12,2	151,0	2,84	№ 394 сб. шк. 2004 г. (ТК № 48)
	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,43	6,77	43,19	254,22	0	Рецептура № 465/3 Сборник рецептур 1996г. (ТК № 29)
	Свежий помидор	60,0	2,0	5,12	1,86	44,66	14,0	Сборник т.к.2008 №3
	Компот из изюма	200,0	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста

								Просвящение 1983 стр.192
<b>Итого за обед</b>		<b>730,0</b>	<b>25,02</b>	<b>25,99</b>	<b>127,36</b>	<b>806,33</b>	<b>29,49</b>	
Уплотненный полдник								
	Сырники с повидлом	120/15	17,28	18,88	27,73	420,61	0	Рецептура № 358 Сборник рецептур блюд 2004г. (ТК № 89)
	Компот из свежих фруктов	200,0	0,18	0,09	15,48	61,2	4,5	№ 639, сб. шк. 2004 г.
	Печенье (пряники, вафли, сухарики)	30,0	1,68	3,0	22,86	121,8	0	Питание детей ДООУ Просвещение 1983 №193
<b>Итого за полдник</b>		<b>365,0</b>	<b>21,3</b>	<b>24,52</b>	<b>82,87</b>	<b>702,61</b>	<b>4,8</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1627,0</b>	<b>61,62</b>	<b>74,96</b>	<b>272,74</b>	<b>2011,25</b>	<b>36,18</b>	
День5 Завтрак								
	Каша гречневая молочная	200,0	6,7	8,4	33,6	236,6	0,68	№ 314, сб. шк. 2004 г.
	Какао с молоком	200,0	6,3	6,6	18,4	156,0	0,54	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 693 ТК № 6
	Бутерброд с джемом или повидлом	50/20/10	2,65	10,1	17,1	170,0	0,522	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>480,0</b>	<b>15,65</b>	<b>25,1</b>	<b>69,1</b>	<b>562,6</b>	<b>1,742</b>	
2-ой завтрак								
	Сок	100,0	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,08</b>	<b>11,32</b>	<b>51,23</b>	<b>17,48</b>	
Обед								
	Суп «Крестьянский»	200,0	7,24	6,72	12,75	137,0	4,65	№ 136 Сб. шк. 2004
	Картофельная запеканка с отварным мясом	200,0	16,07	17,25	23,62	320,8	9,57	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №97
	Соус томатный	30,0	0,3	1,3	1,8	20	0,6	№ 593, сб. шк. 2004 г.
	Компот из изюма	200,0	0,18	0	28,28	60,6	3,2	Сборник т.н.рецептурных блюд для доу Пермь 2004 №240
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
<b>Итого за обед</b>		<b>690,0</b>	<b>26,14</b>	<b>26,62</b>	<b>91,35</b>	<b>645,4</b>	<b>18,02</b>	
Уплотненный полдник								

	Винегрет овощной	150,0	9,39	7,71	12,48	193,89	1,65	Организация рационального питания детей в ДОУ Воронеж 2007 № 2
	Пирожок с повидлом	90,0	4,0	5,7	13,1	205,0	0,06	Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред .Снигура 2011 год
	Кисель	200,0	0,1	0	18,9	73,0	2,33	Сборник рецептов блюд 2004 г. Рецептура № 640
	Яблоко	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»
<b>Итого за полдник</b>		<b>540,0</b>	<b>13,89</b>	<b>13,81</b>	<b>55,78</b>	<b>517,89</b>	<b>14,04</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1810,0</b>	<b>56,18</b>	<b>64,61</b>	<b>213,77</b>	<b>1777,12</b>	<b>51,28</b>	
День 6 Завтрак								
	Каша рисовая молочная	200, 0	7,7	10,0	43,9	298,92	1,8	№ 341, сб. шк. 2004 г.
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,9	4,5	27,6	198,00	0,08	Сборник рецептов блюд 2004 г.ТК №5Рецептура № 693
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	5,0	10,6	14,6	146,0	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 №186
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432,0</b>	<b>16,6</b>	<b>25,1</b>	<b>86,1</b>	<b>642,92</b>	<b>1,88</b>	
2-ой завтрак								
	Сок	100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептов блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,08</b>	<b>11,32</b>	<b>51,23</b>	<b>17,48</b>	
Обед								
	Свекольник со сметаной	200,0	5,28	6,51	19,98	131,4	9,77	№ 35 сб. Пермь 2001 г.
	Биточки мясные	70,0	11,0	15,2	10,9	225,0	0,7	№ 451, сб. шк. 2004 г.
	Помидор свежий	60,0	1,8	5,06	1,73	44,67	2,25	№ 3, сборник рецептов 2008 г.
	Капуста тушеная	150,0	3,4	4,17	20,11	110,3	14,69	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №50.
	Компот из изюма	200,0	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвящение 1983 стр.192
<b>Итого за обед</b>		<b>620,0</b>	<b>24,83</b>	<b>31,34</b>	<b>105,12</b>	<b>728, 37</b>	<b>27,73</b>	
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	150,0	16,44	9,96	60,6	434,0	0,54	№ 349, спр. М. 2003-2004 г.
	Сгущенное молоко	30,0	0,4	0	40,40	13,2	0	№ 595, сб. шк. 2004 г
	Напиток из шиповника	200,0	0,45	0	17,55	64,08	0,28	Сборник рецептов блюд 2004 г. Рецептура № 631
	Печенье (пряники, вафли, сухарики)	20,0	1,68	3,0	22,86	121,8	0	Питание детей ДООУ Просвящение 1983 №193
<b>Итого за полдник</b>		<b>400,0</b>	<b>24,07</b>	<b>17,56</b>	<b>141,71</b>	<b>696,08</b>	<b>1,0</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1552,0</b>	<b>66,0</b>	<b>74,08</b>	<b>344,25</b>	<b>2118,6</b>	<b>48,09</b>	
День 7 Завтрак								
	Каша ассорти «Дружба»	200,0	8,0	9,7	30,6	242,0	18,0	№ 301, сб. шк. 2004 г. ТК № 83
	Чай с молоком	200,0	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	Сборник техн. Гнорм. Пермь 2004 №261
	Бутерброд с маслом сл и сыром	25/7/11	8,6	9,91	22,8	206,6	0,2	№ 1, организация рационального питания в ДООУ, Воронеж 2007
<b>Итого за завтрак</b>		<b>442,0</b>	<b>18,0</b>	<b>21,21</b>	<b>70,74</b>	<b>537,92</b>	<b>18,86</b>	
2-ой завтрак	апельсин	100,0	0,4	0,3	10,7	42,0	5,0	ТК № 1 сб №368 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»
		<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,7</b>	<b>42,0</b>	<b>5,0</b>	
<b>Итого за 2 завтрак</b>								
Обед								
	Суп рыбный	200,0	5,77	4,97	12,68	110,88	9,85	ТК № 132, сб. шк. 2004 г. ТК № 60
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	80,0	13,29	9,76	9,31	176,31	1,04	№ 431, сб. шк. 2004 г. ТК № 41
	Макароны отварные	130,0	6,03	6,54	29,06	244,07	0	№ 332, сб. шк. 2004 г.
	Огурец свежий	60,0	1,36	0	3,69	20,09	0	№20 рецептур по сборнику школ 2004 г
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	Сборник рецептов блюд 2004 г. рецептура № 640 ТК № 17
	Хлеб ржаной	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста

								Просвещение 1983 стр.192
<b>Итого за обед</b>		<b>720,0</b>	<b>29,8</b>	<b>21,67</b>	<b>107,14</b>	<b>768,35</b>	<b>11,21</b>	
Уплотненный полдник								
	Тефтели мясо-крупяные	100,0	12,12	5,68	17,41	273,4	33,88	№ 316, сб. шк. 2004 г. ТК № 35
	Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33	0	
	Салат из свеклы	60,0	0,6	5	4,9	70,0	0,8	№ рецептуры по сборнику: № 64, справ. М 2003 г.
	Хлеб ржаной	60,0	2,26	0,48	3,03	71,7	0	
	Кисель	200,0	0,1	0	18,9	73,0	2,83	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 640
<b>Итого за полдник</b>		<b>450,0</b>	<b>15,08</b>	<b>11,16</b>	<b>44,24</b>	<b>488,1</b>	<b>37,51</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1712,0</b>	<b>63,28</b>	<b>54,34</b>	<b>232,82</b>	<b>1836,37</b>	<b>72,58</b>	
<b>День 8</b> Завтрак								
	Вермишель молочная	200,0	6,2	8,1	26,8	204,5	0,8	№ 161, сб. шк. 2004 г.
	Какао с молоком	200,0	6,3	6,6	18,4	156,0	0,54	Сборник рецептур блюд 2004 г. Рецептура № 693 ТК № 6
	Бутерброд с маслом сливочным	25/7	5,0	10,6	14,6	146,0	0	Питание детей ДОУ Просвещение 1983 №186
<b>Итого за завтрак</b>		<b>432,0</b>	<b>17,5</b>	<b>25,3</b>	<b>59,8</b>	<b>506,5</b>	<b>1,34</b>	
2-ой завтрак								
	Молоко	100,0	2,0	2,25	4,15	43,99	1,23	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №400
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>2,0</b>	<b>2,25</b>	<b>4,15</b>	<b>43,99</b>	<b>1,23</b>	
Обед								
	Суп картофельный	200,0	9,58	8,28	19,3	189,0	7,28	№ 138, сб. шк. 2004 г.
	Рыба тушеная в томате с овощами	70,0	27,0	9,76	9,31	276,31	0	№253 ДеЛи принт, 2010 г.
	Каша рисовая раассыпчатая	150,0	3,43	6,77	43,19	254,22	0	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №64
	Компот из свежих фруктов	200,0	0,18	0	14,5	60,6	3,2	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	60,0	2,26	0,48	3,03	71,7	0	
<b>Итого за обед</b>		<b>680,0</b>	<b>42,45</b>	<b>25,29</b>	<b>89,33</b>	<b>851,83</b>	<b>10,48</b>	
Уплотненный полдник								
	Салат из св. огурцов и помидор	40,0	0,45	2,7	2,25	36,0	3,42	№ 20. сб. шк. 2004 г.

	Картофельная запеканка с овощами	150,0	4,43	9,4	49,13	301	11,8	№ 595, сб. шк. 2004 г
	Соус молочный	40,0	1,31	2,67	3,69	43,23	0,05	№ 264, сб. шк. 2004 г.
	Чай с сахаром (лимон)	200,0	0,13	0,02	10,21	41,0	2,83	Технологическая литература: сборник рецептур блюд 1996 г.Рецептура № 627, № 628
	Хлеб пшенич.	50,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
	яблоко	100,0	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»
	<b>Итого за полдник</b>	<b>560,0</b>	<b>9,57</b>	<b>15,77</b>	<b>98,58</b>	<b>566,23</b>	<b>30,1</b>	
	<b>Итого за весь день</b>	<b>1772,0</b>	<b>71,52</b>	<b>68,61</b>	<b>251,86</b>	<b>1968,55</b>	<b>43,15</b>	
	День 9 Завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	200,0	10,8	13,06	47,35	351,0	0,68	№ 302, сб. шк. 2004 г.
	Кофейный напиток	200,0	3,9	4,5	27,6	198,00	0,08	Сборник рецептур блюд 2004 г.ТК №5Рецептура № 693
	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	30 /10/20	2,65	10,1	17,1	170,0	0,522	Организация рац.питания детей в доу 2007 Воронеж №2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>460,0</b>	<b>17,35</b>	<b>27,66</b>	<b>92,05</b>	<b>719,0</b>	<b>1,28</b>	
	2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,5	0,08	11,32	51,23	17,48	Сборник рецептур блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,08</b>	<b>11,32</b>	<b>51,23</b>	<b>17,48</b>	
	Обед							
	Суп с клецками на бульоне	200,0	6,24	6,5	17,71	139,45	1,24	ТК № 62 110 Наименование сборника рецептур:Сб. шк. 2004 г.
	Котлета мясная	70,0	10,08	10,2	10,4	252,9	0,41	№205, справ.М.2003 г.
	Картофельное пюре	150,0	3,7	5,4	23,72	157,05	3,135	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №58.
	Помидор свежий	60,0	1,8	5,06	1,73	44,67	2,25	№ 3, сборник рецептур 2008 г.

	Компот из кураги	200,0	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32	№ 641, сб. шк. 2004 г.
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
<b>Итого за обед</b>		<b>740,0</b>	<b>25,17</b>	<b>27,56</b>	<b>105,96</b>	<b>811,07</b>	<b>7,35</b>	
Уплотненный полдник								
	Салат из моркови с р.м.	50,0	0,73	3,0	7,7	53,6	1,956	Организация рационального питания в Доу Воронеж 2007 №17
	Пирог с творогом	180,0	8,75	9,9	46,75	428,25	0,02	Сборник рецептов 1983г.раскладки № 1089,1090
	Кисель	200,0	0,1	0	18,9	73,0	2,33	Сборник рецептов блюд 2004 г. Рецептура № 640
<b>Итого за полдник</b>		<b>430,0</b>	<b>9,58</b>	<b>12,9</b>	<b>73,35</b>	<b>554,85</b>	<b>4,306</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1730,0</b>	<b>52,6</b>	<b>68,2</b>	<b>286,68</b>	<b>2136,15</b>	<b>30,41</b>	
День 10 Завтрак								
	Каша ячневая молочная	200,0	6,5	7,7	25,6	199,6	0,85	№ 302, сб. шк. 2004 г.
	Чай с молоком	200,0	1,4	1,6	17,34	89,32	0,66	Сборник техн. Гнорм. Пермь 2004 №261
	Бутерброд с маслом сл и сыром	25/7/11	8,6	9,91	22,8	206,6	0,2	№ 1, организация рационального питания в ДОУ, Воронеж 2007
<b>Итого за завтрак</b>		<b>443,0</b>	<b>16,5</b>	<b>19,2</b>	<b>65,74</b>	<b>495,52</b>	<b>1,71</b>	
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»
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>46,0</b>	<b>10,0</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне и гречками	200,0/30,0	10,36	8,0	38,44	159,6	2,24	№ 139, сб. шк. 2004 г.
	Ленивые голубцы с мясом в молочном соусе	160/40,0	6,5	9,9	8,38	159,26	10,0	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.
	Каша рисовая рассыпчатая	150,0	3,43	6,77	43,19	254,22	0	Рецептура № 465/3 Сборник рецептов 1996г. (ТК № 29)

	Свежий огурец	60,0	1,36	0	3,69	20,09	0	№20 рецептов по сборнику школ 2004 г
	Компот из свежих фруктов	200,0	0,18	0	14,5	60,6	3,2	Сборник т.н.рецептурных блюд для доу Пермь 2004 №240
	Хлеб ржаной	60,0	2,35	0,35	24,9	107,0	0	Питание детей раннего и дошкольного возраста Просвещение 1983 стр.192
<b>Итого за обед</b>		<b>900,0</b>	<b>24,18</b>	<b>25,02</b>	<b>133,1</b>	<b>760,77</b>	<b>15,44</b>	
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.
	Оладьи с повидлом	100,0/15,0	15,35	8,63	61,39	340,63	0,51	№ 449, организация рационального питания в ДОУ, Воронеж 2007
	Сок фруктовый	200	1,0	0,16	22,64	102,46	4,0	Сборник рецептов блюд , Рецептура № 399 ТК № 8
	Печенье (пряники, вафли, сухарики)	20,0	1,68	3,0	22,86	121,8	0	Питание детей ДОУ Просвящение 1983 №193
<b>Итого за полдник</b>		<b>375,0</b>	<b>23,13</b>	<b>16,39</b>	<b>107,19</b>	<b>627,89</b>	<b>0,79</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1668,0</b>	<b>60,78</b>	<b>54,25</b>	<b>274,14</b>	<b>1675,96</b>	<b>4,69</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>17052,8</b>	<b>603,18</b>	<b>665,13</b>	<b>2650,18</b>	<b>18551,8</b>	<b>420,03</b>	
<b>Итого за 10 дней на 1 реб</b>		<b>1703,0</b>	<b>60,3</b>	<b>66,5</b>	<b>265,01</b>	<b>1855,2</b>	<b>42,0</b>	



