

Утверждаю:

Заведующий МДОУ Кораблинский

д/с «Солнышко»



Н.Т.Тюрина Н.Т.Тюрина

«28» февраля 2019г.

Примерное 10-дневное меню
по организации питания детей на весенне-летний период
муниципального дошкольного образовательного
учреждения Кораблинского детского сада «Солнышко»
муниципального образования –
Кораблинский муниципальный район
Рязанской области

1 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Макароны с сыром	150/15	160/15	7,12	7,74	7,7	8,3	17,4	18,9	167,1	181,7			№204 №1/13 №10/10
2. Хлеб пшеничный с маслом	35/7	35/7	2,83	2,83	5,42	5,42	18,26	18,26	128,9	128,9			
3. Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	9,73	12,97	36,51	48,68			
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			9,95	10,57	13,12	13,72	45,39	50,13	332,51	359,28			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Печенье	25	25	1,88	1,88	2,95	2,95	18,73	18,73	104,28	104,28			№151 №122
2. Кисель фруктовый	150	200	0,18	0,24	-	-	7,24	10,87	106,6	142,2			
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			2,06	2,12	2,95	2,95	25,97	29,6	210,88	246,48			
ОБЕД													
1. Салат из морской капусты	30	30	0,25	0,25	2,16	2,16	1,43	1,43	25,94	25,94	0,96	0,96	№18 №48
2. Суп овощной на к/б со сметаной	200	250	8,2	10,05	11,4	14,3	27,7	31,4	141,6	179,3			
3. Плов с мясом кур	160	190	15,0	18,0	13,86	16,6	25,1	30,11	285,0	342,0			№531
4. Хлеб ржаной	60	60	4,08	4,08	0,72	0,72	17,8	17,8	134	134			№148
5. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92	35	50	№126
Энергетическая ценность обеда			27,79	32,7	28,14	33,78	86,83	100,44	658,48	777,16	35,9	50,9	
ПОЛДНИК													
1. Каша манная молочная	150	200	5,29	7,05	4,58	8,1	19,05	29,40	146,8	195,8			№416 №177 №10/10 -
2. Пирог с повидлом	70	70	4,13	4,13	2,17	2,17	38,22	38,22	185,5	185,5			
3. Чай с сахаром	150	150	-	-	-	-	2,94	2,94	48,3	48,3			
4. Банан	70	70	1,05	1,05	0,35	0,35	14,7	14,7	67,2	67,2			
Энергетическая ценность полдника			10,47	12,23	7,1	10,62	61,94	85,26	447,8	496,8			
Энергетическая ценность всего дня			50,27	57,62	51,31	61,22	233,13	265,43	1650,67	1879,72	35,9	50,9	

2 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Каша пшеничная на молоке с маслом	190	240	6,1	6,8	6,53	8,7	19,9	27,2	137,2	162,3			№68
2. Хлеб пшеничный с сыром	35/15	35/15	6,27	6,27	4,85	4,85	18,17	18,17	110,2	110,2			№3
3. Кофейный напиток	150	200	3,34	4,45	2,87	3,84	16,39	19,85	73,6	98,2			№130
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			15,71	17,52	14,25	17,39	54,46	65,22	321	370,7			
2^{ОН} ЗАВТРАК													
1. Пряник	25	25	3,36	3,36	1,96	1,96	54,39	54,39	235,06	235,06			№152
2. Сок фруктовый	200	200	0,37	0,37	-	-	6,82	6,82	28,8	28,8	2	2	№399
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ОГО} завтрака			6,26	6,26	4,46	4,46	58,39	58,39	280,06	280,06			
ОБЕД													
1. Салат со свеклой и яблоком	30	30	0,2	0,2	1,2	1,2	1,6	1,6	18,1	18,1	2,79	2,79	№35
2. Рассольник на к/б со сметаной	200	250	4,94	5,59	6,07	8,1	11,6	15,7	113,2	151,2			№34
3. Суфле мясное	80	90	14,63	16,72	12,53	14,32	3,08	3,52	165,2	188,8			№112
4. Гречка отварная	90	100	4,37	4,85	6,02	6,69	23,04	25,6	140,4	156			№318
5. Соус томатный	45	50	1,09	1,40	1,05	1,74	4,07	4,82	45,04	47,99			№118
6. Хлеб ржаной	60	60	4,08	4,08	0,72	0,72	17,8	17,8	134	134			№148
7. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92	35	50	№126
Энергетическая ценность обеда			29,57	33,16	27,59	32,77	75,99	88,44	687,88	792,01	37,79	52,79	
ПОЛДНИК													
1. Вареники ленивые со сгущенным молоком	90/20	110/20	9,72	11,8	12,94	15,78	11,08	13,38	200,76	244,2			№214
2. Чай с сахаром	150	150	-	-	-	-	2,94	2,94	48,3	48,3			№10/10
Энергетическая ценность полдника			9,72	11,8	12,94	15,78	14,02	16,32	249,06	292,5			
Энергетическая ценность всего дня			58,73	66,21	56,14	67,9	205,58	231,49	1521,8	1719,07	39,79	54,79	

3 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Каша «Дружба» молочная	190	240	5,52	7,36	6,37	8,49	20,97	27,95	157,8	210,4			№68
2. Хлеб пшеничный с шоколадным маслом	35/7	35/7	3,83	3,83	5,42	5,42	18,26	18,26	128,9	128,9			№1/13
3. Какао	150	200	3,38	4,51	2,92	3,93	5,56	7,41	62,8	83,8			№397
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			12,73	15,7	14,71	17,84	44,79	53,62	349,5	423,1			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Йогурт фруктовый	200	200	5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			№464
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			
ОБЕД													
1. Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	30	30	1,39	1,39	4,54	4,54	5,6	5,6	61,45	61,45			№14
2. Суп - лапша на к/б	200	250	1,77	2,21	4,05	5,06	9,54	11,9	81,8	102,0			№36
3. Картофель тушеный с мясом кур	190	210	11,8	13,11	11,91	13,2	41,4	46,0	235,03	261,1			№56
4. Хлеб ржаной	40	40	2,72	2,72	0,48	0,48	11,87	11,87	89,3	89,3			№148
5. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92	35	50	№126
Энергетическая ценность обеда			17,94	19,79	20,98	23,28	83,21	95,07	539,52	609,77	35	50	
ПОЛДНИК													
1. Рыба, запеченная в омлете	120	150	13,2	15,84	10,35	12,42	10,95	13,14	261,3	301,2			№213
2. Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,24	0,24	5,9	5,9	44,7	44,7			№148
3. Вафли	25	25	0,73	0,73	0,83	0,83	19,36	19,36	88,54	88,54			№152
4. Чай с сахаром	150	150	-	-	-	-	2,94	2,94	48,38	48,38			№10/10
5. Апельсин	50	50	0,45	0,45	0,1	0,1	4,05	4,05	21,5	21,5	3,0	3,0	-
Энергетическая ценность полдника			15,74	18,38	11,52	13,59	43,2	45,39	464,42	502,32	3,0	3,0	
Энергетическая ценность всего дня			52,27	59,73	52,21	59,71	193,78	216,66	1511,44	1695,19	38	53	

4 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Каша манная на молоке с маслом	190	240	5,29	7,05	4,58	8,1	19,05	29,40	146,8	195,8			№416
2. Хлеб пшеничный с маслом	35/7	35/7	2,83	2,83	5,42	5,42	18,26	18,26	128,9	128,9			№1/13
3. Кофейный напиток	150	200	3,34	4,45	2,87	3,84	16,39	19,85	73,6	98,2			№130
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			11,46	14,33	12,87	17,36	53,7	67,51	349,3	422,9			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Яблоко	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	3,9	3,9	18,8	18,8	4,0	4,0	-
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			0,2	0,2	0,2	0,2	3,9	3,9	18,8	18,8	4,0	4,0	
ОБЕД													
1. Салат свекольный	30	30	0,43	0,43	1,83	1,83	2,51	2,51	28,17	28,17	2,85	2,85	№33
2. Щи из свежей капусты на к/б со сметаной	200	250	3,6	4,5	5,08	6,35	6,44	8,05	85,56	106,95	24,8	31,0	№83
3. Котлета мясная	70	70	10,7	10,7	11,2	11,2	41,7	41,7	194,1	194,1			№88
4. Макароны отварные	100	110	4,81	6,61	4,37	5,84	16,27	26,3	112,4	146,12			№19
5. Соус томатный	45	50	1,09	1,40	1,05	1,74	4,07	4,82	45,04	47,99			№118
6. Хлеб ржаной	40	40	2,72	2,72	0,48	0,48	11,87	11,87	89,3	89,3			№148
7. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92	35	50	№126
Энергетическая ценность обеда			23,61	26,68	24,01	27,44	97,66	114,95	626,51	708,55	62,65	83,85	
ПОЛДНИК													
1. Яйцо вареное	20	20	2,66	2,66	2,33	2,33	0,15	0,15	31,4	31,4			№213
2. Рагу из овощей	150	180	2,4	2,88	3,75	4,5	16,05	19,26	97,5	117	10,7	12,84	№18/3
3. Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,24	0,24	5,9	5,9	44,7	44,7			№148
4. Печенье	25	25	1,56	1,56	0,78	0,78	11,52	11,52	56,4	56,4			№65
5. Кисель фруктовый	150	150	0,18	0,18	-	-	7,24	7,24	106,6	106,6			№122
Энергетическая ценность полдника			8,16	8,64	7,1	7,85	40,86	44,07	336,6	356,1	10,7	12,84	
Энергетическая ценность всего дня			43,43	49,85	44,18	52,85	196,12	230,43	1331,21	1506,35	77,35	100,69	

5/1 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Каша геркулесовая молочная	190	240	3,66	4,73	6,01	10,15	23,14	41,56	129	178,3			№67
2. Хлеб пшеничный с маслом	35/7	35/7	2,83	2,83	5,42	5,42	10,26	10,26	128,9	128,9			№1/13
3. Какао	150	200	3,38	4,51	2,92	3,93	5,56	7,41	62,8	83,8			№397
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			9,87	12,07	14,35	14,5	38,96	59,23	320,7	391			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Йогурт фруктовый	200	200	5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			№464
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			
ОБЕД													
1. Винегрет	30	30	0,80	0,80	1,33	1,33	3,95	3,95	40,71	40,71			№103
2. Суп фасолевый	200	250	4,79	6,31	0,47	0,79	20,57	27,57	201,58	235,85			№47
3. Котлета рыбная	60	60	8,3	8,3	8,22	8,22	8,7	8,7	150	150			№151
4. Рис отварной	100	110	4,18	8,83	1,85	3,45	23,22	29,96	111,79	139,06			№315
5. Соус томатный	45	50	1,09	1,40	1,05	1,74	4,07	4,82	45,04	47,99			№118
6. Хлеб ржаной	60	60	4,08	4,08	0,72	0,72	17,8	17,8	134	134			№148
7. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92	35	50	№126
Энергетическая ценность обеда			23,5	30,07	13,64	16,25	91,16	112,5	755,06	843,53	35,96	50,96	
ПОЛДНИК													
1. Пудинг творожный с фруктовым киселем	140	160	17,03	19,65	10,09	11,64	26,49	30,56	201,59	232,6			№10
2. Печенье	25	25	1,56	1,56	0,78	0,78	11,52	11,52	56,4	56,4			№65
3. Чай с сахаром и лимоном	150	150	1,18	1,18	-	-	7,24	7,24	106,6	106,6	2,8	2,8	№393
4. Банан	70	70	1,05	1,05	0,35	0,35	14,7	14,7	67,2	67,2			-
Энергетическая ценность полдника			19,77	23,44	11,22	12,77	59,95	62,06	431,79	462,8	2,8	2,8	
Энергетическая ценность всего дня			59	71,44	44,21	48,52	214,6	258,33	1665,55	1854,72	37,8	52,8	

5/2 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Каша геркулесовая молочная	190	240	3,66	4,73	6,01	10,15	23,14	41,56	129	178,3			№67
2. Хлеб пшеничный с маслом	35/7	35/7	2,83	2,83	5,42	5,42	10,26	10,26	128,9	128,9			№1/13
3. Какао	150	200	3,38	4,51	2,92	3,93	5,56	7,41	62,8	83,8			№397
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			9,87	12,07	14,35	14,5	38,96	59,23	320,7	391			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Йогурт фруктовый	200	20	5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			№ 464
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			
ОБЕД													
1. Винегрет	30	30	0,80	0,80	1,33	1,33	3,95	3,95	40,71	40,71			№103
2. Суп сырный	200	250	10,25	12,81	7,62	9,52	22,7	27,4	248,17	320,2			№41
3. Рыба тушеная в томате с овощами	70	80	5,3	5,3	1,2	1,2	5,7	5,7	67,7	67,7			№626.1
4. Рис отварной	100	110	4,18	8,83	1,85	3,45	23,22	29,96	11,79	139,06			№315
5. Хлеб ржаной	60	60	4,08	4,08	0,72	0,72	17,8	17,8	134	134			№148
6. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92	35	50	№126
Энергетическая ценность обеда			24,87	32,14	12,72	16,22	88,17	119,31	674,31	789,59	35	50	
ПОЛДНИК													
1. Сырник с фруктовым киселем	105	130	11,14	14,1	7,5	9,5	24,0	30,3	125	157,9			№20
2. Печенье	25	25	1,56	1,56	0,78	0,78	11,52	11,52	56,4	56,4			№65
3. Чай с сахаром и лимоном	150	150	1,11	1,18	-	-	7,24	7,24	106,6	106,6	2,8	2,8	№393
4. Банан	70	70	1,05	1,05	0,35	0,35	14,7	14,7	67,2	67,2			-
Энергетическая ценность полдника			14,93	17,89	8,63	10,63	57,46	63,76	355,2	388,1	2,8	2,8	
Энергетическая ценность всего дня			55,53	67,96	40,7	46,35	207,17	264,88	1508,21	1726,69	37,8	52,8	

6 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Яйцо вареное	20	20	2,66	2,66	2,33	2,33	0,15	0,15	31,4	31,4			№213 №19
2. Макароны с маслом и сахаром	150	160	3,2	3,55	4,65	5,14	5,54	5,6	148,57	162,19			
3. Хлеб с шоколадным маслом	35/7	35/7	3,83	3,83	5,42	5,42	18,26	18,26	128,9	128,9			№1/13 №10/10
4. Чай с сахаром	150	200	-	-	-	-	9,73	12,97	36,51	48,68			
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			9,69	10,04	12,4	12,89	33,68	36,98	345,38	371,17			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Пряник	25	25	3,36	3,36	1,96	1,96	54,39	54,39	235,06	235,06			№152 №122
2. Кисель фруктовый	150	200	0,18	0,24	-	-	7,24	10,87	106,6	142,2			
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			3,54	3,6	1,96	1,96	61,63	65,26	341,66	377,26			
ОБЕД													
1. Салат из свежих огурцов	30	30	0,25	0,25	1,35	1,35	0,9	0,9	16,5	16,5	1,1	1,1	№9
2. Суп гороховый на к/б с гречками	200	250	5,58	6,98	8,4	9,8	3,12	3,64	137,7	160,65			
3. Гуляш с мясом кур	70	80	12,6	14,7	12,43	14,5	37,28	43,5	197,4	230,3			№37 №74
4. Гречка отварная	90	100	4,37	4,85	6,02	6,69	23,04	25,6	140,4	156			
5. Хлеб ржаной	60	60	4,08	4,08	0,72	0,72	17,8	17,8	134	134			№148 №126
6. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92	35	50	
Энергетическая ценность обеда			27,14	30,93	28,92	33,06	96,94	111,14	697,94	793,37	36,1	51,1	
ПОЛДНИК													
1.Творожная запеканка с фруктовым киселем	140	160	14,29	16,49	10,23	11,8	18,99	21,91	195,7	225,8			№80 №151
2.Печенье	25	25	1,88	1,88	2,5	2,5	18,73	18,73	104,28	104,28			
3. Напиток из шиповника	150	150	0,51	0,51	0,21	0,21	15,56	15,56	65,83	65,83	75,0	75,0	№398 -
4.Яблоко	50	50	0,1	0,1	0,1	0,1	1,95	1,95	9,4	9,4	4,0	4,0	
Энергетическая ценность полдника			16,78	18,98	13,04	14,61	55,23	58,15	375,21	405,31	79	77	
Энергетическая ценность всего дня			55,15	63,55	56,32	62,592	247,48	271,53	1760,19	1947,11	115,1	130,1	

7 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Каша «Дружба» молочная	190	240	5,52	7,36	6,37	8,49	20,97	27,95	157,8	210,4			№68
2. Хлеб пшеничный с сыром	35/15	35/15	6,27	6,27	4,85	4,85	18,17	18,17	110,25	110,25			№3
3. Кофейный напиток	150	200	3,34	4,45	2,87	3,84	16,39	19,85	73,6	98,25			№130
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			15,13	18,08	14,09	17,18	55,53	65,97	341,65	418,9			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Печенье	25	25	1,56	1,56	0,78	0,78	11,52	11,52	56,4	56,4			№151
2. Сок фруктовый	200	200	0,37	0,37	-	-	6,82	6,82	28,8	28,8	2	2	№399
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			1,92	1,92	0,78	0,78	18,34	18,34	85,2	85,2			
ОБЕД													
1. Салат из квашеной капусты	30	30	0,45	0,45	1,35	1,35	2,1	2,1	22,5	22,5	3,28	3,28	№4
2. Суп рыбный	200	250	6,10	8,14	6,96	8,08	20,9	33,32	170,6	174,4			№43
3. Котлета мясная	70	70	10,7	10,7	11,2	11,2	41,7	41,7	194,1	194,1			№88
4. Картофельное пюре	180	200	4,44	6,5	3,1	5,04	25,0	33,1	140,0	166,5			№125
5. Хлеб ржаной	60	60	4,08	4,08	0,72	0,72	17,8	17,8	134	134			№148
6. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92	35	50	№126
Энергетическая ценность обеда			26,91	30,19	25,38	26,39	126,67	147,72	776,53	787,42	38,28	53,28	
ПОЛДНИК													
1. Суп рисовый молочный	150	200	2,63	3,5	3,3	4,4	10,86	14,5	83,25	111,0			№45
2. Хлеб пшеничный с повидлом	40	40	1,22	1,22	0,84	0,84	20,88	20,88	117,08	117,08			№2
3. Чай с сахаром	150	150	-	-	-	-	2,94	2,94	48,38	48,38			№10/10
Энергетическая ценность полдника			3,85	4,72	4,14	5,24	34,68	38,32	248,71	276,46			
Энергетическая ценность всего дня			47,81	54,91	44,39	49,59	235,22	270,35	1452,09	1567,08	40,28	55,28	

8 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Каша пшеничная молочная	190	240	5,12	6,83	7,37	9,83	17,24	22,99	144,4	192,6			№68 №1/13 №397
2. Хлеб пшеничный с маслом	35/7	35/7	2,83	2,83	5,42	5,42	18,26	18,26	128,9	128,9			
3. Какао	150	200	3,38	4,51	2,92	3,93	5,56	7,41	62,8	83,8			
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			11,33	14,17	15,71	19,18	41,6	48,66	336,1	405,3			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Йогурт фруктовый	200	200	5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			№464
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			
ОБЕД													
1. Салат из отварного картофеля с горошком и луком	30	30	0,6	0,6	1,57	1,57	2,93	2,93	28,26	28,26			№25
2. Борщ со сметаной на к/б	200	250	6,63	7,50	8,57	9,4	17,48	20,3	158,6	204,8			№50
3. Тефтели	100	110	11,56	14,13	10,72	11,55	32,49	47,46	152,6	186,5			№107
4. Соус сметанный	45	50	1,07	1,71	3,27	4,23	5,69	7,31	42,7	68,4			№119
5. Хлеб ржаной	60	60	4,08	4,08	0,72	0,72	17,8	17,8	134	134			№148
6. Напиток лимонный	150	200	0,14	0,26	-	-	11,7	14,2	62,14	75,7	50	75	№436
Энергетическая ценность обеда			24,08	28,28	24,85	27,47	88,09	109,46	578,3	697,66	50	75	
ПОЛДНИК													
1. Каша манная молочная	150	200	5,29	7,05	4,58	8,1	19,05	25,4	146,8	195,8			№416 №177 №10/10
2. Пирог с повидлом	70	70	4,13	4,13	2,17	2,17	38,22	38,22	185,5	185,5			
3. Чай с сахаром	150	150	-	-	-	-	2,94	2,94	48,3	48,3			
4. Апельсин	50	50	0,45	0,45	0,1	0,1	4,05	4,05	21,5	21,5	3,0	3,0	
Энергетическая ценность полдника			9,47	11,63	6,85	10,37	64,26	70,61	402,1	451,6	3,0	3,0	
Энергетическая ценность всего дня			51,14	59,94	52,41	62,02	216,53	251,31	1447,5	1712,09	88	128	

9 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Каша гречневая с молоком	190	240	5,29	7,09	4,58	6,1	22,05	39,4	146,8	195,8			№67 №1/13 №130
2. Хлеб пшеничный с маслом	35/7	35/7	3,83	3,83	5,42	5,42	18,26	18,26	128,9	128,9			
3. Кофейный напиток	150	200	3,34	4,45	2,87	3,84	16,39	19,85	73,6	98,2			
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			12,46	15,37	12,8	15,36	56,7	77,51	349,3	422,9			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Яблоко	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	3,9	3,9	18,8	18,8	4	4	-
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			0,2	0,2	0,2	0,2	3,9	3,9	18,8	18,8	4	4	
ОБЕД													
1. Салат из свеклы с горошком	30	30	0,31	0,31	1,25	1,25	2,46	2,46	23,16	23,16	3,0	3,0	№34 №387 №298
2. Суп картофельный на к/б	200	250	12,44	13,57	15,6	19,2	43,39	61,18	276,4	335,2			
3. Голубцы ленивые со сметаной	130	170	9,7	12,14	10,69	17,09	13,78	20,05	194,5	263,7			
4. Хлеб ржаной	60	60	4,08	4,08	0,72	0,72	17,8	17,8	134	134	35	50	№148 №126
5. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92			
Энергетическая ценность обеда			26,79	30,42	31,26	38,26	92,23	121,16	703	851,98	33	53	
ПОЛДНИК													
1. Суп – лапша молочная	150	200	9,26	15,68	4,59	6,12	18,8	25,11	140,3	187,06			№35 №12006 №10/10
2. Плюшка	70	70	4,82	4,82	5,5	5,5	23,14	23,14	243,5	243,5			
3. Чай с сахаром	150	150	-	-	-	-	2,94	2,94	48,38	48,38			
Энергетическая ценность полдника			14,08	20,48	10,09	11,62	44,88	51,18	432,18	478,94			
Энергетическая ценность всего дня			53,53	66,47	54,35	65,44	197,71	253,75	1503,28	1772,62	42	57	

10/1 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Каша рисовая молочная	190	240	7,64	10,18	9,82	11,42	21,18	38,83	175,9	234,5			№70 №1/13 №397
2. Хлеб пшеничный с маслом	35/7	35/7	2,83	2,83	5,42	5,42	18,26	18,26	128,9	128,9			
3. Какао	150	200	3,38	4,51	2,92	3,93	5,56	7,41	62,8	83,8			
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			13,85	17,52	18,16	20,23	45,0	64,5	367,6	447,2			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Йогурт фруктовый	200	200	5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			№464
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			
ОБЕД													
1. Икра кабачковая	30	30	0,57	0,57	2,67	2,67	2,31	2,31	35,7	35,7	2,1	2,1	№5
2. Свекольник со сметаной на к/б	200	250	1,74	2,18	3,56	4,45	9,62	12,02	77,6	97	7,34	9,17	№136
3. Печень по- Строгановски	60	70	10,7	11,4	9,1	10,08	16,0	17,21	216,0	234,6			№619
4. Макароны отварные	100	110	4,81	6,61	4,37	5,84	16,27	26,3	112,4	146,12			№19
5. Хлеб ржаной	40	40	2,72	2,72	0,48	0,48	11,87	11,87	89,3	89,3			№148
6. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92	35	50	№126
Энергетическая ценность обеда			20,8	23,8	20,18	23,52	70,87	89,41	602,94	698,64	44,44	61,27	
ПОЛДНИК													
1. Сельдь соленая	30	30	3,0	3,0	2,52	2,52	0,2	0,2	39,6	39,6			№32
2. Картофельное пюре	180	200	4,44	6,5	3,1	5,04	25,0	33,1	140,0	166,5			№125
3. Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,24	0,24	5,9	5,9	44,7	44,7			№148
4. Печенье	25	25	1,56	1,56	0,78	0,78	11,52	11,52	56,4	56,4			№65
5. Чай с сахаром и лимоном	150	150	1,18	1,18	-	-	7,24	7,24	106,6	106,6	2,8	2,8	№122
6. Банан	70	70	1,05	1,05	0,35	0,35	14,7	14,7	67,2	67,2			-
Энергетическая ценность полдника			12,59	14,65	6,99	8,93	64,56	72,66	454,5	481	2,8	2,8	
Энергетическая ценность всего дня			53,1	61,83	50,33	57,68	203,01	249,15	1583,04	1784,84	47,24	64,07	

10/2 день

Прием пищи, название блюда	Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		Витамин «С»		№ рецептуры
	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
ЗАВТРАК													
1. Каша рисовая молочная	190	240	7,64	10,18	9,82	11,42	21,18	38,83	175,9	234,5			№70 №1/13 №397
2. Хлеб пшеничный с маслом	35/7	35/7	2,83	2,83	5,42	5,42	18,26	18,26	128,9	128,9			
3. Какао	150	200	3,38	4,51	2,92	3,93	5,56	7,41	62,8	83,8			
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			13,85	17,52	18,16	20,23	45,0	64,5	367,6	447,2			
2^{ой} ЗАВТРАК													
1. Йогурт фруктовый/творожок	200/100	200/100	5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			№464
Энергетическая и пищевая ценность 2^{ого} завтрака			5,86	5,86	5,0	5,0	22,58	22,58	158	158			
ОБЕД													
1. Салат из свежих помидоров	30	30	0,24	0,24	1,2	1,2	1,35	1,35	17,4	17,4	2,0	2,0	№8
2. Суп гречневый на к/б	200	250	2,23	4,01	6,4	9,11	9,9	14,5	113	168			№384
3. Печень по-Строгановски	60	70	10,7	11,4	9,1	10,8	16,0	17,21	216,0	234,6			№619
4. Макароны отварные	100	110	4,81	6,61	4,37	5,84	16,27	26,3	112,4	146,12			№19
5. Хлеб ржаной	40	40	2,72	2,72	0,48	0,48	11,87	11,87	89,3	89,3			№148
6. Компот из сухофруктов	150	200	0,26	0,32	-	-	14,8	19,7	71,94	95,92	35	50	№126
Энергетическая ценность обеда			20,96	25,3	21,55	27,43	70,19	133,74	620,04	751,54	37	52	
ПОЛДНИК													
1. Сельдь соленая	30	30	3,0	3,0	2,52	2,52	0,2	0,2	39,6	39,6			№32
2. Картофельное пюре	180	200	4,44	6,5	3,1	5,04	25,0	33,1	140,0	166,5			№125
3. Хлеб ржаной	20	20	1,36	1,36	0,24	0,24	5,9	5,9	44,7	44,7			№148
4. Печенье	25	25	1,56	1,56	0,78	0,78	11,52	11,52	56,4	56,4			№65
5. Чай с сахаром и лимоном	150	150	1,18	1,18	-	-	7,24	7,24	106,6	106,6	2,8	2,8	№122
6. Банан	70	70	1,05	1,05	0,35	0,35	14,7	14,7	67,2	67,2			-
Энергетическая ценность полдника			12,59	14,65	6,99	8,93	64,56	72,66	454,5	481	2,8	2,8	
Энергетическая ценность всего дня			53,26	63,33	51,7	61,59	202,33	293,48	1600,17	1837,74	39,8	54,8	

Список литературы

1. Плотникова Т.В. Рецептура блюд для детских учреждений. – Ростов н/Дону: Феникс, 2013
2. Беленова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ. – Воронеж: ИП Лакоценин С.С., издатель, 2010.
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
2-е издание, дополненное и переработанное. Сборник технических нормативов/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДелиПлюс, 2015.