

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад №37

Захарова И.Н.

2021 г



## Примерное

## десятидневное меню

для организации питания детей дошкольного  
возраста (3-7 лет) с режимом работы 12 часов  
осенне-зимний период

подготовлено, согласно Санитарно-  
эпидемиологическим правилам и нормативам

**СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Приложение

Санитарно-эпидемиологические правила и  
нормативы СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Требования к составлению меню для организации  
питания детей разного возраста.

День 1 : понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
<b>8<sup>30</sup> ЗАВТРАК</b>									
<b>Суп молочный с крупой (манная)</b>	200								№ 101 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		180	180	5.2	5.07	16.42	215.3	0.91	
крупa манная		12	12						
масло сливочное		3	3						
сахар		6	6						
<b>Хлеб ржаной</b>	25	25	25	1.65	0.3	8.35	26.2		
<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	180								№ 415 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
кофейный напиток		0.5	0.5	2.65	1.79	18.83	102	0.34	
вода		180	180						
молоко сгущеное		34	34						
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40								№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	7.55	14.62	136		
хлеб йодированный		30	30						
<b>Итого завтрак</b>	<b>445</b>			<b>11.95</b>	<b>14.71</b>	<b>58.22</b>	<b>479.5</b>	<b>1.25</b>	
<b>10.30 Бананы</b>	100	167		1.5	0.5	21	95	5	№ 386
<b>12<sup>00</sup> ОБЕД</b>									
<b>Икра свекольная</b>	50								№ 55 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		52	48	1.4	2.7	7.4	60.3	4	
лук		10	8						
томатное пюре		10	10						
масло растительное		2	2						
сахар		1	1						
<b>Суп харчо</b>	180								№ 109 Рецептура . 2010 год изд. Марчука Ф.Л. Под редакцией Лапшина
говядина		40	30	15.21	14.71	16.85	76.6	6.5	
кр рисовая		5	5						
лук		20	16						
морковь		20	16						
картофель		90	72						
томатное пюре		8	8						
масло растительное		4	4						
зелень		4	4						
соль		1	1						
Чеснок		8	6						
<b>Котлеты или биточки рыбные запеченые</b>	60								№ 271 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных
минтай		75	40	8.64	3.76	7.67	130	0.34	
морковь		25	16						
хлеб пшеничный		10	10						



лук репчатый		10	8						организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло растительное		2	2						
соль		1	1						
яйцо		0.1	0.1						
<b>Пюре картофельное</b>	120								№ 339 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		160	128	3.09	4.85	20.6	118.6	11.51	
соль		1	1						
молоко		24	24						
масло сливоч		3	3						
<b>Компот из свежих апельсинов( витаминизация аскорбиновой кислотой)</b>	180								№ 392 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
апельсины		60	45	0.4	0.09	22.06	90	11.39	
сахар		6	6						
вода		114	114						
<b>Хлеб йодированный</b>	20	20	20	1.98	0.25	12.07	48.2		
<b>Хлеб ржаной</b>	20	20	20	1.65	0.3	8.35	26.2		
<b>Итого обед</b>	<b>630</b>			<b>32.37</b>	<b>26.57</b>	<b>95</b>	<b>549.9</b>	<b>33.74</b>	
<b>15<sup>15</sup> Уплотненный полдник</b>									
<b>Икра кабачковая для детского питания</b>	60								№ 57 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
Икра кабачковая для детского питания		63	60	0.72	2.82	4.62	47	4.5	
<b>Оладьи из печени</b>	80/50								№ 284 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях .-М.:ДеЛи принт , 2011.
печень говяжья		52	45	6.78	11.66	16.41	110	7.37	
мука пшеничная		12	12						
лук репчатый		18	15						
масло растительное		2	2						
яйца		0.1	0.1						
молоко или вода		16	16						
морковь		18	15						
<b>Каша вязкая гречневая</b>	150								№ 182 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
крупа гречневая		40	40	8.21	6.3	24.6	200.5		
соль		1	1						
масло сливочное		3	3						
<b>Булочка домашняя</b>	70								№ 452 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
мука пшеничная		40	40	3.97	6.52	29.37	100		
мука пшен (на подпыл)		1.7	1.7						
сахар		6	6						
масло сливочное		2	2						
меланж (для смазки)		0.1	0.1						
соль		1	1						
молоко		15	15						
масло растительное		1	1						
дрожжи		2	2						
<b>Кефир</b>	200								№ 420 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
Кефир		205	200	5.22	4.5	7.2	170	1.26	
сахар		5	5						
<b>Хлеб йодированный</b>	20	20	20	1.98	0.25	12.07	48.2		
<b>Итого полдник</b>	<b>630</b>			<b>26.88</b>	<b>32.05</b>	<b>94.27</b>	<b>675.7</b>	<b>13.13</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1805</b>			<b>72.7</b>	<b>73.83</b>	<b>268.49</b>	<b>1800.1</b>	<b>53.12</b>	
Рекомендуется				54	60	261	1800	50	
Отклонения				18.7	13.83	7.49	0.1	-3.12	

День2 : вторник  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>									
<b><u>8<sup>30</sup> ЗАВТРАК</u></b>									
<b>Суп молочный с крупой (хлопья овсяные)</b>	200								№ 101 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		190	190	5.2	5.07	18.5	214.4	0.91	
ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ		11	11						
соль		1	1						
масло сливочное		4	4						
сахар		6	6						
<b>Хлеб йодированный</b>	20	20	20	1.98	0.25	12.07	48.2		
<b>Чай с сахаром</b>	180								№ 411 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
чай		1	1	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
вода		150	150						
сахар		6	6						
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40								№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	7.55	14.62	136		
хлеб йодированный		30	30						
<b><u>Итого завтрак</u></b>	<b>440</b>			<b>9.69</b>	<b>12.89</b>	<b>55.18</b>	<b>438.6</b>	<b>0.94</b>	
<b>10.30 Сок фруктовый</b>	<b>100</b>		100	0.5	-	10.1	95	2	№ 418
<b><u>12<sup>00</sup>ОБЕД</u></b>									
<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	50			1	2	5	36		№ 35 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		49	30						
зеленый горошек		23	15						
яблоки свежие		12	10						
масло растительное		3	3						
лук репчатый		4	3						
<b>Рассольник на мясном бульоне</b>	180			2.2	15.6	22.2	73.6	3.3	
крупя перловая		4	4						№ 80 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
вода для крупы		10	10						
морковь		20	16						
картофель		90	72						
огурцы соленые		23	22						
зелень петрушки		2	2						
говядина		40	30						
лук репчатый		20	16						

соль		1	1						
масло растительное		6	6						
сметана		10	10						
<b>Гуляш из отварного мяса</b>	60			9.75	16.5	18.76	160.2	0.4	№ 293 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
говядина		60	45						
морковь		20	16						
Лук репчатый		20	16						
томатное пюре		3	3						
масло растительное		2	2						
мука пшеничная		2	2						
соль		1	1						
вода		35	35						
<b>Каша вязкая пшеничная</b>	120			4.08	4.08	20.05	153		
крупа пшеничная		30	30						
соль		1	1						
масло сливочное		4	4						
<b>Компот из сушеных фруктов(витамины-я аскар-ой кисло-й)</b>	180			0.4	0.02	24.99	76	0.36	№ 394 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
сухофрукты		15	15						
вода		184	184						
сахар		6	6						
<b>Хлеб йодированный</b>	20	20	20	1.98	0.25	12.07	48.2		
<b>Хлеб ржаной</b>	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
<b>Итого обед</b>	<b>625</b>			<b>21.06</b>	<b>38.75</b>	<b>111.42</b>	<b>573.2</b>	<b>4.06</b>	
<b>15<sup>15</sup> Уплотненный полдник</b>									
<b>Вареники ленивые с соусом сметанным</b>	200			14.52	12.42	34.35	262	0.19	№ 244 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
творог		120	117						
мука пшеничная		30	30						
сахар		6	6						
соль		1	1						
яйцо		0.1	0.1						
молоко		25	25						
сметана		20	20						
масло сливочное		3	3						
<b>Хлеб ржаной</b>	35	35	35	1.65	0.3	8.35	20.2		
<b>Какао с молоком</b>	200			3.67	3.19	15.82	170	1.43	№ 416 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
какао		1	1						
сахар		6	6						
молоко		190	190						
<b>Яблоко</b>	140	140	130	1.5	0.5	21	95	10	
<b>Печенье овсяное</b>	50	50	50	0.59	1.28	21.26	149.2	0.04	№386
<b>Итого полдник</b>	<b>625</b>			<b>21.93</b>	<b>17.69</b>	<b>100.78</b>	<b>696.4</b>	<b>11.66</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1790</b>			<b>53.18</b>	<b>69.33</b>	<b>277.48</b>	<b>1803.2</b>	<b>18.66</b>	
Рекомендуется				54	60	261	1800	50	
Отклонения				0.82	-9.33	-16.48	-3.2	31.34	

День 3: среда  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>8<sup>00</sup> ЗАВТРАК</b>									
<b>Суп молочный с крупой (гречка)</b>	200								№ 101 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		110	110	5.97	5.47	19.6	216.6	0.91	
соль		1	1						
крупя гречневая		13	13						
масло сливочное		2	2						
сахар		8	8						
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180								№ 414 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		90	90	2.85	0.02	14.36	91	0.03	
кофейный напиток		0.5	0.5						
вода		108	108						
сахар		8	8						
<b>Бутерброд с сыром</b>	64								№ 3 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	8.45	14.62	180		
сыр		15	14						
хлеб йодированный		40	40						
<b>Итого завтрак</b>	<b>444</b>			<b>11.27</b>	<b>13.94</b>	<b>48.58</b>	<b>487.6</b>	<b>0.94</b>	
<b>10.30 Сок фруктовый</b>	<b>150</b>		150	0.7	-	10.1	142	2	№ 418
<b>12<sup>00</sup> ОБЕД</b>									
<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	50								№ 20 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
огурцы соленые		57	54	0.5	3	5	25	3.3	
лук репчатый		11	10						
масло растительное		2	2						
<b>Борщ с мясом</b>	180								№ 68 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
говядина		40	30	6.9	5.8	12.9	98	12.4	
свекла		20	16						
капуста свежая		50	45						
лук репч		20	16						
соль		1	1						
морковь		20	16						
картофель		90	72						
томатное пюре		8	8						
масло растительное		5	5						
зелень петрушки		2	2						
сметана		14	14						
бульон или вода		140	140						

<b>Котлеты рубленые</b>	70								
говядина		70	55	8.65	9.24	12.59	133	0.12	№ 299 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
хлеб пшеничный		10	10						
молоко или вода		19	19						
сухари		8	8						
мука пшеничная		5	5						
масло сливочное		3	3						
соль		1	1						
<b>Макаронные изделия отварные</b>	120								№ 219 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
макаронные изделия		35	35	2.9	2.5	13.821	100		
соль		1	1						
масло слив		4	4						
<b>Кисель витаминизация аскарбиновой кис-й</b>	180					29	90	4.6	№ 883
кисель		15	15						
сахар		8	8						
<b>Хлеб йодированный</b>	30	30	30	2.95	0.5	24.15	72		
<b>Хлеб ржаной</b>	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
<b>Итого обед</b>	<b>645</b>			<b>23.55</b>	<b>21.34</b>	<b>93.221</b>	<b>544.2</b>	<b>20.42</b>	
<b>15<sup>15</sup> Уплотненный полдник</b>									
<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b>	80								№ 10 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
горошек зеленый консервированный		108	78	3.29	3.1	18.29	40.3	6.6	
масло растительное		2	2						
петрушка		1	0.6						
<b>Сельдь с луком и растительным маслом</b>	55								№ 26 Методические указания города Москвы " Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях " , М., 2007
сельдь		55	46	3.7	3.6	2	49.8	0.7	
лук репчатый		10	8						
масло растительное		2	2						
<b>Омлет с рисом</b>	220								№ 235 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
яйца		2	2	7.5	11.96	40.39	202.3	0.21	
молоко		48	48						
мука пшеничная		10	10						
соль		1	1						
масло сливочное		2	2						
крупа рисовая		15	15						
<b>Пряник</b>	50		50	0.59	1.28	21.26	149.2	0.04	
<b>Кефир</b>	200								№ 420
кефир		205	200	5.22	4.5	7.2	170	1.26	
сахар		6	6						
<b>Хлеб ржаной</b>	35	35	35	1.65	0.3	8.35	20.2		
<b>Итого полдник</b>	<b>640</b>			<b>21.95</b>	<b>24.74</b>	<b>97.49</b>	<b>631.8</b>	<b>8.11</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1879</b>			<b>57.47</b>	<b>60.02</b>	<b>249.391</b>	<b>1805.6</b>	<b>31.47</b>	
Рекомендуется				54	60	261	1800	50	
Отклонения				3.47	-0.02	11.609	-5.6	18.53	

День 4: четверг  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюд	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
<b>8<sup>30</sup> ЗАВТРАК</b>									
<b>Суп молочный с крупой (пшено)</b>	200								№ 101 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		110	110	5.97	4.47	19.6	204.3	0.91	
крупка пшено		13	13						
соль		1	1						
масло сливочное		5	5						
сахар		6	6						
<b>Чай с молоком</b>	180								№ 413 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
чай		1	1	2.67	2.34	14.31	89	1.2	
молоко		90	90						
вода		60	60						
сахар		8	8						
<b>Бутерброд с сыром</b>	54								№ 3 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	8.45	14.62	180	0.11	
сыр		15	14						
хлеб йодированный		30	30						
<b>Итого завтрак</b>	<b>434</b>			<b>11.1</b>	<b>15.3</b>	<b>48.53</b>	<b>473.3</b>	<b>2.11</b>	
<b>10.30 Сок фруктовый</b>	<b>150</b>		150	0.7	-	10.1	142	2	№ 418
<b>12<sup>00</sup> ОБЕД</b>									
<b>Салат из свеклы</b>	50								№ 34 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		75	50	0.8	3.6	8	56.5	5.7	
масло растительное		2	2						
<b>Щи из квашеной капусты с картофелем</b>	180								№ 77 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
капуста квашеная		57	40	1.3	3.8	16.8	61.8	5.5	
морковь		20	16						
лук репчатый		20	16						
томатное пюре		3	3						
масло растительное		4	4						
соль		1	1						
бульон(из птицы)		140	140						
куры		20	15						
сметана		10	10						



картофель		80	64						
<b>Плов из птицы</b>	160								
куры(филе)		57	57	11.7	5.49	26.6	265	0.41	№ 321 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		6	6						
морковь		30	28						
соль		1	1						
лук репчатый		20	18						
томатное пюре		10	10						
крупа рисовая		30	30						
<b>Компот из сушеных фруктов(витамины аскар-ой кисло-й)</b>	180								
сухофрукты		15	15	0.4	0.02	24.99	76	0.36	
вода		184	184						
сахар		8	8						
<b>Хлеб йодированный</b>	50	50	50	3.95	0.5	24.15	96.4		
<b>Хлеб ржаной</b>	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
<b>Итого обед</b>	<b>635</b>			<b>19.4</b>	<b>13.7</b>	<b>83.9</b>	<b>581.9</b>	<b>11.97</b>	
<b><u>15<sup>15</sup> Уплотненный полдник</u></b>									
<b>Сырники из творога</b>	150								№ 245 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
творог		100	98	12.7	14.7	18.5	234	0.25	
мука пшеничная		33	33						
яйцо		0.1	0.1						
сахар		8	8						
масло растительное		1	1						
соль		1	1						
соус сметанный		30	30						
сметана		20	20						
мука пшеничная		3	3						
молоко		23	23						
<b>Рагу овощное(2-й вариант)</b>	250								№ 361 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		200	160	2.6	15.5	40.5	188.8	10.23	
морковь		20	18						
петрушка		3	3						
лук репчатый		20	18						
капуста белокочанная		80	58						
масло растительное		4	4						
соль		1	1						
зеленый горошек		22	18						
томатная паста		10	10						
<b>Хлеб ржаной</b>	35	35	35	1.65	0.3	8.35	20.2		
<b>Молоко кипяченое</b>	200			5.48	5.3	9.07	170	2.46	№419
молоко		209	200						
<b><u>Итого полдник</u></b>	<b>635</b>			<b><u>19.8</u></b>	<b><u>35.8</u></b>	<b><u>76.42</u></b>	<b><u>613</u></b>	<b><u>12.94</u></b>	
<b><u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u></b>	<b>1854</b>			<b><u>51</u></b>	<b><u>64.7</u></b>	<b><u>218.95</u></b>	<b><u>1810.2</u></b>	<b><u>29.02</u></b>	
Рекомендуется				54	60	261	1800	50	
Отклонения				-2.98	-4.74	42.05	-10.2	20.98	

День 5: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
<b>8<sup>30</sup> ЗАВТРАК</b>									
<b>Суп молочный с макаронными издел.</b>	200								№ 100 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		200	200	5.75	5.21	20.8	220	0.91	
макаронные изделия		15	15						
соль		1	1						
масло сливочное		3	3						
сахар		6	6						
<b>Чай с лимоном</b>	180								№ 412 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
чай		1	1	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
лимон		8	7						
вода		150	150						
сахар		8	8						
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40								№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	7.55	14.62	136		
хлеб йодированный		30	30						
<b>Итого завтрак</b>	<b>420</b>			<b>8.26</b>	<b>12.78</b>	<b>45.41</b>	<b>396</b>	<b>0.94</b>	
<b>10.30 Сок фруктовый</b>	<b>150</b>		150	0.7	-	10.1	142	2	№ 418
<b>12<sup>00</sup> ОБЕД</b>									
<b>Салат из свеклы с огурцами солеными</b>	50			0.86	3.6	6	52.6	5.1	№ 37Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		46	36						
огурцы соленые		15	12						
лук репчатый		7	3						
зеленый горошек		9	6						
масло растительное		2	2						
<b>Суп картофельный с горохом с гречками</b>	180								№ 87 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		80	40	4.3	4.2	13	107.8	4.6	
горох		10	10						
лук репчатый		10	8						
соль		1	1						
морковь		13	10						
масло растительное		4	4						
бульон из кур		140	140						
куры		20	15						
<b>Жаркое по домашнему</b>	160								№ 292 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
говядина		97	72	14.75	16.66	26.6	265	15	
картофель		100	80						
лук репчатый		13	11						
соль		1	1						
морковь		15	13						
масло сливочное		3	3						
томатное пюре		10	10						
<b>Компот из свежих плодов ( витамини-я аскарб-ой кислотой)</b>	180								№ 390 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели
яблоки		60	48	0.14	0.14	21.7	64.8	1.56	

сахар		6	6						организация . Москва Дели плюс 2016 г.
вода		151	151						
<b>Хлеб йодированный</b>	50	50	50	3.95	0.5	24.15	96.4		
<b>Хлеб ржаной</b>	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
<b>Итого обед</b>	<b>635</b>			<b>25.65</b>	<b>25.4</b>	<b>93.8</b>	<b>612.8</b>	<b>26.26</b>	
<b>15<sup>15</sup>Уплотненный полдник</b>									
<b>Капуста тушеная</b>	120								
Капуста свежая		168	110	1.98	6.71	15.6	88	6.7	
масло растительное		2	2						
томатное пюре		5	5						
морковь		20	15						
соль		1	1						
петрушка		3	3						
лук репчатый		20	18						
сахар		2	2						
мука пшеничная		2	2						
<b>Сельдь с луком и растительным маслом</b>	55								
сельдь		55	46	3.7	3.6	2	49.8	0.7	№ 143 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
лук репчатый		10	8						
масло растительное		2	2						
<b>Каша вязкая пшеничная</b>	150								
крупа пшеничная		40	40	5.43	6.23	30.38	193		№ 182 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		3	3						
<b>Пирожок с рисом и яйцом</b>	60								
мука пшеничная		30	30	4.28	5.37	30.1	129	0.04	
сахар		5	5						
масло сливочное		1	1						
меланж		0.1	0.1						
дрожжи		1	1						
молоко		20	20						
соль		1	1						
мука на подпыл		5	5						№ 437 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло растительное		1	1						
фарш№499		25	25						
рисовая крупа		4	4						
яйцо		0.1	0.1						
масло сливочное		1	1						
укроп,петрушка		0.3	0.3						
<b>Хлеб ржаной</b>	35	35	35	1.65	0.3	8.35	20.2		
<b>Какао с молоком</b>	200								
какао		1	1	3.67	3.19	13.44	170	1.43	
сахар		5	5						
молоко		200	200						№ 416 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
<b>Итого полдник</b>	<b>620</b>			<b>18.73</b>	<b>25.4</b>	<b>99.87</b>	<b>650</b>	<b>8.87</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1825</b>			<b>53.34</b>	<b>63.58</b>	<b>249.2</b>	<b>1800.8</b>	<b>38.07</b>	
Рекомендуется				54	60	261	1800	50	
Отклонения				0.66	-3.58	11.82	-0.8	-11.93	

День 6: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У		
<b>8<sup>30</sup> ЗАВТРАК</b>								
<b>Суп молочный с крупой (пшеничной)</b>	200							
молоко		200	200	5.2	5.07	16.42	203.2	0.91
крупка пшеничная		12	12					
соль		1	1					
масло сливочное		3	3					
сахар		9	9					
<b>Хлеб йодированный</b>	20	20	20	1.98	0.25	12.07	48.2	
<b>Кофейный напиток с молоком сгущенным</b>	180							
кофейный напиток		0.5	0.5	2.65	1.79	18.83	102	0.34
вода		180	180					
молоко сгущенное		34	34					
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40							
масло сливочное		10	10	2.45	7.55	14.62	136	
хлеб йодированный		30	30					
<b>Итого завтрак</b>	<b>440</b>			<b>10.3</b>	<b>14.66</b>	<b>61.94</b>	<b>489.4</b>	<b>1.25</b>
<b>10.30 Бананы</b>	100	167		1.5	0.5	21	95	5
<b>12<sup>00</sup> ОБЕД</b>								
<b>Салат из картофеля с солёными огурцами</b>	50							
огурцы солёные		19	15	0.68	1.6	2.6	38.6	6
картофель		27	20					
морковь		20	18					
лук репчатый		10	8					
масло растительное		2	2					
<b>Суп картофельный</b>	180							
картофель		120	112	1.87	1.49	13.3	76	5.6
морковь		20	18					
лук репчатый		20	18					
соль		1	1					
масло растительное		5	5					
зелень петрушки		2	2					
вода или бульон		140	140					
куры		20	15					

<b>Тефтели рыбные тушеные</b>	60							
минтай		75	40	7.01	0.87	3.45	96	0.34
крупа рисовая		5	5					
соль		1	1					
вода		12	12					
яйцо		0.1	0.1					
масло растительное		2	2					
лук репчатый		20	18					
морковь		20	18					
<b>Каша вязкая пшенная</b>	120							
крупа пшеничная		30	30	3.2	3.4	10.9	166	
масло сливочное		3	3					
<b>Кисель( витаминизация аско-ой кислотой)</b>	180					18	70	3.6
кисель		15	15					
сахар		7	7					
<b>Хлеб йодированный</b>	20	20	20	1.98	0.25	12.07	48.2	
<b>Хлеб ржаной</b>	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2	
<b><u>ВСЕГО ЗА ОБЕД</u></b>	<b><u>625</u></b>			<b><u>16.39</u></b>	<b><u>3.02</u></b>	<b><u>68.67</u></b>	<b><u>521</u></b>	<b><u>15.54</u></b>
<b><u>15<sup>15</sup>Уплотненный полдник</u></b>								
<b>Икра кабачковая для детского питания</b>	60							
Икра кабачковая для детского питания		63	60	0.72	2.82	4.62	37	4.5
<b>Печень тушеная в соусе</b>	70							
печень говяжья		69	54	3.5	6.02	10.14	76.3	5.5
сметана		15	15					
мука		2	2					
вода		25	25					
томатная паста		2	2					
морковь		10	8					
масло сливочное		1	1					
<b>Каша рассыпчатая с овощами</b>	180							
крупа рисовая		35	35	3.5	6.74	36.6	186.6	0.6
масло сливочное		2	2					
морковь		35	28					
лук репчатый		20	18					
<b>Ватрушки</b>	80							
мука		40	40	4.61	3.74	24.65	210.39	0.02
сахар		7	7					
масло слив		2	2					

яйцо		0.1	0.1					
дрожжи		1	1					
молоко		13	13					
масло растительное		2	2					
творог		10	10					
<b>Хлеб ржаной</b>	35	35	35	1.65	0.3	8.35	20.2	
<b>Молоко кипяченое</b>	200							
молоко		209	209	2.89	4.88	9.07	170	2.46
<b><u>Итого полдник</u></b>	<b><u>625</u></b>			<b><u>13.37</u></b>	<b><u>24.5</u></b>	<b><u>93.43</u></b>	<b><u>700.49</u></b>	<b><u>7.58</u></b>
<b><u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</u></b>	<b><u>1790</u></b>			<b><u>41.56</u></b>	<b><u>42.68</u></b>	<b><u>245</u></b>	<b><u>1805.89</u></b>	<b><u>29.37</u></b>
Рекомендуется				54	60	261	1800	50
Отклонения				12.44	17.32	-15.96	-5.89	20.63



<b>№ рецептуры</b>
№ 101 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели плюс 2016
№ 415 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
<b>№ 386</b>
№ 23 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
№ 83 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.

№ 277 Сборник рецептов на  
продукцию для питания  
детей в дошкольных  
образовательных  
организациях . Москва Дели  
плюс 2016 г.

№ 182 Сборник рецептов на  
продукцию для питания детей в  
дошкольных образовательных  
организациях . Москва Дели плюс  
2016 г.

№ 883 Сборник рецептов блюд и  
кулинарных изделий для  
предприятия общественного  
питания Москва "Лада" 2006

№ 57 Сборник рецептов на продукцию  
для питания детей в дошкольных  
образовательных организациях .  
Москва Дели плюс 2016 г.

№ 411 Сборник  
технологических нормативов  
, рецептов блюд и кулинарных  
изделий для дошкольных  
организаций и  
учреждений,г. Пермь ,2012 г

№ 180 Сборник рецептов на  
продукцию для питания детей  
в дошкольных  
образовательных организациях  
. Москва Дели плюс 2016 г.

№ 441 Сборник рецептов  
на продукцию для питания  
детей в дошкольных

образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
№ 419 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.

День 7: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюд	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
<b>8<sup>30</sup> ЗАВТРАК</b>									
<b>Суп молочный с макаронными изд.</b>	200								№ 100 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		110	110	5.75	5.21	18.8	220	0.91	
макароны		15	15						
соль		1	1						
масло сливочное		4	4						
сахар		6	6						
<b>Хлеб ржаной</b>	35	35	35	1.65	0.3	8.35	20.2		
<b>Кофейный напиток с молоком</b>	180								№ 414 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		90	90	2.85	0.02	14.36	91	0.03	
кофейный напиток		0.5	0.5						
вода		108	108						
сахар		8	8						
<b>Бутерброд с сыром</b>	50								№ 3 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
сыр		15	14	6.68	8.45	19.39	180	0.11	
масло сливочное		8	8						
хлеб пшеничный		40	40						
<b>Итого завтрак</b>	<b>465</b>			<b>16.93</b>	<b>13.68</b>	<b>52.55</b>	<b>491</b>	<b>1.05</b>	
<b>10.30 Сок фруктовый</b>	<b>100</b>		100	0.5	-	10.1	95	2	№ 418
<b>12<sup>00</sup> ОБЕД</b>									
<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b>	50								№ 35 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		39	31	1	2.5	9	36	5.9	
зеленый горошек		23	18						
яблоки свежие		12	10						
масло растительное		2	2						
лук репчатый		4	2						
<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	180								№ 73 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
капуста белокочанная		50	40	1.4	4	45.5	67.8	14.7	
картофель		80	76						
морковь		15	8						
лук репчатый		15	8						
соль		1	1						
томатное пюре		4	4						
масло растительное		5	5						
бульон		160	160						
говядина		30	22						

<b>Фрикадельки мясные в соусе</b>	60								
говядина		60	45	9.8	12.08	14.68	204	0.63	
хлеб пшеничный		10	10						
молоко или вода		16	16						
яйцо		0.1	0.1						
соль		1	1						
масло растительное		2	2						
мука		5	5						
лук репчатый		10	8						
томатное пюре		4	4						
<b>Пюре картофельное</b>	120								
картофель		150	120	3.09	4.85	20.6	138.6	18.3	
соль		1	1						
молоко		40	40						
масло сливоч		5	5						
<b>Компот из свежих плодов( витамини-я аскар-ой кисло-ой)</b>	180								
яблоки		60	48	0.14	0.14	21.7	88.7	1.56	
сахар		6	6						
вода		151	151						
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	3.95	0.5	24.15	96.4		
<b>Хлеб ржаной</b>	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
<b>Итого обед</b>	<b>635</b>			<b>17.08</b>	<b>24.23</b>	<b>101.68</b>	<b>569</b>	<b>41.09</b>	
<b>15<sup>15</sup>Уплотненный полдник</b>									
<b>Салат из белокочанной капусты</b>	60								
капуста белокочанная		69	47	0.8	3	15.6	50	21	
морковь		8	6						
вода кипяченая		6	6						
сахар		2	2						
масло растительное		2	2						
<b>Пудинг из творога с яблоками</b>	160								
творог		80	80	15.5	12.67	40.53	186.3	77.3	
яблоки свежие		70	62						
сахар		6	6						
яйца		0.1	0.1						
масло сливочное		4	4						
сметана		4	4						
соль		1	1						
молоко		50	50						
сухари		4	4						
манка		5	5						
повидло		20	20						
<b>Бананы</b>	160	190		1.5	0.5	21	145	10	№386
<b>Печенье</b>	50	50		0.59	1.28	40.2	149.2	0.04	
<b>Кефир</b>	200								
кефир		205	200	5.22	4.5	7.2	170	1.26	
сахар		6	6						
<b>Итого полдник</b>	<b>630</b>			<b>17.59</b>	<b>14.45</b>	<b>101.73</b>	<b>650.5</b>	<b>87.34</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1830</b>			<b>52.1</b>	<b>52.36</b>	<b>266.06</b>	<b>1805.5</b>	<b>131.48</b>	
Рекомендуется				54	60	261	1800	50	
Отклонения				-1.9	-7.64	5.06	-5.5	81.48	

День 8 : среда  
 Неделя: вторая  
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
<b>8<sup>30</sup> ЗАВТРАК</b>									
<b>Суп молочный с крупой (манная)</b>	200								№ 99 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		200	200	5.2	5	16.42	215.3	0.9	
манная		12	12						
масло сливочное		3	3						
сахар		7	7						
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40								№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
масло сливочное		10	10	2.45	7.55	14.62	136		
хлеб пшеничный		30	30						
<b>Чай с сахаром</b>	180								№ 411 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
чай		1	1	0.06	0.02	9.99	40	0.03	
вода		170	170						
сахар		7	7						
<b>Итого завтрак</b>	<b>420</b>			<b>7.71</b>	<b>12.57</b>	<b>41.03</b>	<b>391.3</b>	<b>0.93</b>	
<b>10.30 Сок фруктовый</b>	<b>150</b>		150	0.7	-	10.1	95	2	№ 418
<b>12<sup>00</sup> ОБЕД</b>									
<b>Капуста тушеная</b>	50								№ 143 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
капуста свежая		80	64	3.13	5.56	14.38	60	24.99	
масло растительное		2	2						
томатное пюре		3	3						
соль		1	1						
морковь		10	8						
петрушка		2	2						
лук репчатый		10	8						
сахар		1	1						
мука пшеничная		2	2						
<b>Суп картофельный с горохом с гречками</b>	180								№ 87 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		80	64	4.3	4.2	13	96	4.6	
горох		15	10						
лук репчатый		15	8						
морковь		10	8						
соль		1	1						
масло растительное		5	5						
бульон		140	140						
мясо говядины		40	30						
зелень		2	2						
<b>Тфтели мясные(2вариант)</b>	60								№ 304 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
говядина		60	45	11.18	12.53	14.63	135	1.03	
вода		8	8						
крупя рисовая		5	5						
лук репчатый		10	8						
соль		1	1						
Яйцо		0.1	0.1						
масло растительное		2	2						
мука пшеничная		5	5						



Каша вязкая гречневая	120									
крупа гречневая		30	30	6.21	5.28	27.9	120			№ 182 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
соль		1	1							
масло сливочное		3	3							
<b>Компот из сушеных фруктов(витаминизация аскар-ой кисло-ой)</b>	180									
сухофрукты		15	15	0.4	0.01	25.2	76	0.36		№ 394 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
вода		184	184							
сахар		7	7							
Хлеб пшеничный	50	50	50	3.95	0.5	24.15	96.4			
<b>Итого обед</b>	<b>640</b>			<b>29.17</b>	<b>28.08</b>	<b>119.3</b>	<b>583.4</b>	<b>30.98</b>		
<b>15<sup>15</sup>Уплотненный полдник</b>										
<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>	60									
огурцы соленые		57	54	0.5	3	1.5	68	3.3		№ 20 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
лук репчатый		10	8							
масло растительное		2	2							
<b>Сельдь с луком и растительным маслом</b>	55									
сельдь		55	46	3.7	3.6	0.6	49.8	0.7		№ 26 Методические указания города Москвы " Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях ", М., 2007
лук репчатый		10	8							
масло растительное		2	2							
<b>Макароны, запеченные с яйцом</b>	205									
макароны		25	25	7.73	6.91	23.03	250	24.1		№ 222 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
яйца		2	2							
молоко		50	50							
соль		1	1							
масло сливочное		5	5							
Хлеб ржаной	50	50	3.3	0.6	16.7	87	52.4			
Печенье	50	50	50	0.59	1.28	21.26	149.2	0.04		
<b>Какао с молоком</b>	200									
какао		1	1	3.67	3.19	15.82	170	1.43		№ 416 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
сахар		8	8							
молоко		200	200							
<b>Итого полдник</b>	<b>620</b>			<b>16.19</b>	<b>34.68</b>	<b>149.2</b>	<b>739.4</b>	<b>29.57</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1830</b>			<b>53.77</b>	<b>75.33</b>	<b>319.6</b>	<b>1809.1</b>	<b>63.48</b>		
Рекомендуется				54	60	261	1800	50		
Отклонения				0.23	15.33	58.6	-9.1	13.48		

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
<b>8<sup>30</sup> ЗАВТРАК</b>									
<b>Суп молочный с крупой (пшено)</b>	200								№ 101 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		200	200	6	5.4	17	204.3		
пшено		12	12						
масло сливочное		5	5						
сахар		6	6						
<b>Чай с лимоном</b>	180								№ 412 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
чай		1	1	0.12	0.02	10.2	41	2.83	
сахар		6	6						
лимон свежий		8	7						
<b>Бутерброд с сыром</b>	63								№ 3 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
Сыр		15	14	6.68	8.45	19.39	180	0.11	
масло сливочное		8	8						
хлеб пшеничный		40	40						
<b>Итого завтрак</b>	<b>443</b>			<b>12.8</b>	<b>13.87</b>	<b>46.59</b>	<b>425.3</b>	<b>2.94</b>	
<b>10.30 Сок фруктовый</b>	<b>100</b>		100	0.5	-	10.1	95	2	№ 418
<b>12<sup>00</sup> ОБЕД</b>									
<b>Икра свекольная</b>	50								№ 55 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		71	48	1.4	2.7	7.4	50.3	4	
лук репчатый		6	4						
соль		1	1						
томатное пюре		8	8						
масло растительное		2	2						
сахар		1	1						
<b>Суп картофельный с клецками</b>	180								№ 91 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		80	64	3.24	3.42	17.37	69.8	4.6	
морковь		15	8						
лук репчатый		15	8						
масло растительное		3	3						
бульон № 60		140	140						
куры		20	15						
соль		1	1						
мука		12	12						
масло сливочное		1	1						
яйца		0.1	0.1						
молоко или вода		19	19						
<b>Котлеты рубленые из птицы</b>	60								№ 322 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
куры(филе 60 г.)		60	60	12.07	12.63	16.6	151	0.53	
хлеб пшеничный		10	10						
молоко или вода		21	21						
соль		1	1						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		2	2						
яйцо куриное		0.1	0.1						
<b>Каша вязкая пшеничная</b>	120			4.08	4.08	35.05	143		№ 182 Сборник рецептов на

крупа пшеничная		30	30						продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
соль		1	1						
масло сливочное		4	4						
<b>Компот из сушеных фруктов(витамины-я аскар-ой кисло-й)</b>	180			0.4	0.02	24.99	76	0.36	№ 394 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
сухофрукты		15	15						
вода		184	184						
сахар		6	6						
<b>Хлеб пшеничный</b>	30	30	30	3.95	0.5	24.15	96.4		
<b>Хлеб ржаной</b>	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2		
<b>ВСЕГО ЗА ОБЕД</b>	<b>635</b>			<b>26.39</b>	<b>23.63</b>	<b>133.91</b>	<b>612.7</b>	<b>9.49</b>	
<b>15<sup>15</sup> Уплотненный полдник</b>									
<b>Запеканка из творога</b>	150								№ 251 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
творог		90	88	17.54	12.05	20.15	247	0.24	
крупа манная		5	5						
яйцо куриное		10	10						
сахар		6	6						
сметана		9	9						
яйца		0.1	0.1						
масло сливочное		3	3						
сухари		4	4						
соус №372		50	50						
сметана		8	8						
мука пшеничная		10	10						
молоко или вода		23	23						
<b>Рагу овощное(2-й вариант)</b>	250								№ 361 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		200	160	3.6	8.1	35.4	230.5	15.5	
морковь		20	18						
петрушка		2	2						
лук репчатый		20	18						
соль		1	1						
капуста белокачанная		73	59						
масло растительное		4	4						
кабачки		36	29						
соус № 366		60	60						
<b>Хлеб ржаной</b>	35	35	35	1.65	0.3	8.35	20.2		
<b>Кефир</b>	200								№ 420 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
сахар		5	5	5.22	1.5	7.2	170	1.26	
кефир		205	200						
<b>итого полдник</b>	<b>635</b>			<b>28.01</b>	<b>21.95</b>	<b>71.1</b>	<b>667.7</b>	<b>17</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1813</b>			<b>67.7</b>	<b>59.45</b>	<b>261.7</b>	<b>1800.7</b>	<b>31.43</b>	
Рекомендуется				54	60	261	1800	50	
Отклонения				13.7	-0.55	0.7	-0.7	18.57	

День 10: пятница  
Неделя: вторая  
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Прием пищи,наименование блюда	Выход блюда	Количество продуктов		Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
		Брутто(г)	Нетто (г)	Б	Ж	У			
<b>8<sup>30</sup> ЗАВТРАК</b>									
<b>Суп молочный с крупой (гречкой)</b>	200								№ 101 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
молоко		200	200	6	5.4	17	216.6		
гречка		12	12						
соль		1	1						
сахар		6	6						
масло сливочное		2	2						
<b>Хлеб ржаной</b>	35	35	35	1.65	0.3	8.35	20.2		№ 1 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	40								
масло сливочное		10	10	2.45	7.6	14.6	136		
хлеб пшеничный		30	30						№ 413 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
<b>Чай с молоком</b>	180								
чай		1	1	2.67	2.3	14.3	89	1.2	
молоко		90	90						
вода		60	60						
сахар		8	8						
<b>Итого завтрак</b>	<b>455</b>			<b>12.8</b>	<b>15</b>	<b>54.3</b>	<b>461.8</b>	<b>1.2</b>	
<b>10.30 Сок фруктовый</b>	<b>100</b>		100	0.5	-	10.1	95	2	№ 418
<b>12<sup>00</sup> ОБЕД</b>									
<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b>	50								№ 10 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
горошек зеленый консервированный		70	50	1.79	3.1	3.75	50.3	6.6	
масло растительное		2	2						
петрушка		1	1						
<b>Суп картофельный с крупой</b>	180								№ 86 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
картофель		80	64	2	2.2	15.6	83.6	6	
крупка пшеничная		6	6						
морковь		20	18						
соль		1	1						
лук репчатый		20	18						
масло раст		4	4						
бульон № 60		140	140						
куры		20	15						
<b>Котлеты рыбные любительские</b>	60								№ 272 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
филе минтая		75	40	11	3.8	17.7	120	0.34	
морковь		25	16						
хлеб пшеничный		10	10						
соль		1	1						
мука пшеничная		5	5						
масло растительное		2	2						
лук репчатый		10	8						
молоко		8	8						
яйцо		0.1	0.1						

<b>Пиюр картофеляльное</b>	120									
картофель		150	120	3.09	2.9	20.6	128.3	10.83		№ 339 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
соль		1	1							
молоко		40	40							
масло сливоч		2	2							
<b>Компот из свежих плодов( витамини-я аскар-ой кисло-ой)</b>	180									№ 390 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
яблоки		60	48	0.14	0.1	21.7	88.7	1.56		
сахар		6	6							
вода		151	151							
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	40	3.95	0.5	24.2	96.4			
<b>Хлеб ржаной</b>	15	15	15	1.65	0.3	8.35	26.2			
<b>Итого обед</b>	<b>645</b>			<b>16.5</b>	<b>13</b>	<b>108</b>	<b>593.5</b>	<b>25.33</b>		
<b>15<sup>15</sup> Уплотненный полдник</b>										
<b>Салат из свеклы</b>	60									№ 34 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
свекла		80	60	0.8	3.6	5	65.6	5.7		
масло растительное		2	2							
<b>Птица , тушенная в соусе с овощами</b>	60									№ 319 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
куры		57	56	10.6	0.9	10.5	43.9	2.5		
морковь		10	8							
лук репчатый		10	8							
масло сливочное		2	2							
горошек зелёный		10	6							
томтная паста		2	2							
<b>Макаронные изделия отварные</b>	140									№ 219 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
макаронные изделия		30	30	3.9	2.5	14.2	120			
масло слив		3	3							
<b>Сдоба обыкновенная</b>	60									№ 449 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
мука пшеничная		37	37	4.88	2.4	26.2	130			
сахар		6	6							
масло сливочное		2	2							
соль		1	1							
масло растительное		1	1							
меланж		0.1	0.1							
дрожжи		1	1							
молоко		20	20							
<b>Какао с молоком</b>	200									№ 416 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях . Москва Дели плюс 2016 г.
какао		1	1	2.67	2.3	14.3	170	1.2		
сахар		6	6							
молоко		200	200							
<b>Апельсины</b>	112									№ 386
апельсины		160	112	0.63	0.1	12.7	120.2	36.9		
<b>Итого полдник</b>	<b>632</b>			<b>23.5</b>	<b>12</b>	<b>82.8</b>	<b>649.7</b>	<b>46.3</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1832</b>			<b>53.2</b>	<b>40</b>	<b>255</b>	<b>1800</b>	<b>74.83</b>		
Рекомендуется				54	60	261	1800	50		
Отклонения				0.78	20	-5.8	0	24.83		