

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Школа № 59 г.о.Самара

О.Н.Калачева

ПРИКАЗ ОТ 01.09.2021 № 18/15-05



Основное десятидневное меню
 (дошкольные группы)
 для детей 3-7 лет
 весна-осень-зима 2022г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
1 неделя								
День 1								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,52	5,93	29,63	288	0,56	179 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Батон пшеничный Масло коровье сладкосливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,71	14,36	91	0,69	395 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	12,2	51	1,00	399 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
Итого за завтрак		510	14,43	10,44	90,79	613	2,31	
обед	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Суп крестьянский на бульоне из птицы со сметаной	200	2,13	1,34	13,88	116	5,28	039 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Пюре картофельное	150	3,22	4,64	25,85	154	29,1	336 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,32	11,68	12,16	211	0,32	310 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Напиток из смеси сухофруктов +вит С	180	0	0	13,68	55	50,12	376 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и

								Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		740	22,6	19,69	78,15	698,4	84,86	
полдник	Печенье промышленного производства	50	5,4	6	45,1	223	0	13 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Молоко кипяченое	200	4,6	6,4	9,4	122	0	400 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		250	8,9	12,4	54,5	345	0	
ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,48	12,59	15,45	173	0	310 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Чай с лимоном	180	0,18	0	14,41	59	2,85	393 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	4,5	6,1	14	73	0,1	464 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		510	19,87	19	59,33	375	13,91	
Итого за 1 день		1980	53,8	54	273,7	1977,4	100	
День 2								
завтрак	Рыба, запеченная в омлете	150	11,11	3,82	22,24	174	14,88	249 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Батон пшеничный Масло коровье сладкосливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	1,22	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Какао с молоком	180	2,58	2,62	19,38	107	0,12	397 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
2 завтрак	груша свежая	120	0,24	0,18	5,70	58	5	368 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		485	14,09	8,83	76,16	512	21,22	
обед	Салат из лука с зеленым горошком	40	0,7	2,54	4,51	37	8,23	008 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,81	4,91	12,74	102,5	8,04	57 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Каша перловая	130	3,86	3,76	27,46	159	0,01	313 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

								организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Гуляш из отварного мяса	100	13,75	10,8	3,49	166	2,48	277 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	50,56	398 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,3	7,5	35	0	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		665	26,51	25,22	88,17	665,8	58,73	
полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	80	6,02	8,36	27,7	213	0,12	454 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	95,4	1,2	401 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		260	17,47	21,7	51,25	399,4	1,51	
	Картофель, тушеный с овощами	200	12,48	12,59	15,45	173	0	310 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,05	0	14,1	54	0	384 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Сыр порциями	15	3,48	4,44	0	54	0,11	7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	35	2,38	0,3	14,5	70	0	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		450	6,3	8,95	42,6	377	13,94	
Итого за 2 день		1870	56,06	68,72	258,02	1690	98,44	
День 3								
завтрак	Суфле творожное	130	17,5	14,5	16,44	277	0,29	236 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Батон пшеничный	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Масло коровье сладкосливочное							
	Кофейный напиток на молоке	200	3,48	2,71	14,36	91	0,69	395 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,72	0,8	11,3	51	1,00	399 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		480	28,35	18,1	67,43	505	1,99	
обед	Икра кабачковая промышленного производства	40	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,06	4,28	19,08	131	5,3	81 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Овощное рагу с мясом тушеным	180	9,98	8,7	8,41	145	0,67	295 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,3	7,5	35	0	2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Компот из св/морож ягод вишни + с-вит	180	0,29	0,07	21,78	89	52,32	372 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		665	25,81	24,7	94,5	617,5	74,74	
полдник	Хлеб с повидлом	30/25	2,51	3,93	28,88	161	0,48	2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Молоко кипяченое	200	4,6	6,4	9,4	122	0	400 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		255	7,1	12,4	54,5	283	0,5	
	Каша вязкая из овсяных хлопьев на молоке	200/5	3,87	8,65	13,98	227,00	13,94	177 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Чай с молоком	180	2,67	2,36	14,31	89	0	394 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	15	1,38	0,3	7,5	35	0	2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	4,5	6,1	14	73	0,1	464 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		500	10,14	10,37	51,1	424	0,52	
Итого за 3 день		1845	66,92	57,47	253,6	1752,5	88	
День 4								
	Котлеты рыбные	50	8,96	7,3	5,12	123	0,98	54-3р-2020 ФБУН «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,68	210	1,96	315 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Батон пшеничный	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Масло коровье сладкосливочное							
	Какао с молоком	180	2,58	2,62	19,38	107	0,12	397 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
2 завтрак	банан	130	1,50	0,50	21,00	123	10,0	368 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		545	19,4	18,7	95,1	732	7,3	
	Салат луковый с томатом	40	0,71	3,04	4,18	46,95	4,45	33 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

								Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/ /10	2,02	2,21	14,34	130	5,52	076 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Запеканка картофельная, фаршированная мясом птицы с овощами	180	15,9	17,44	17,12	250	4,48	304 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток из плодов шиповника	180	0,77	4,54	16,34	79	50,56	398 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		675	20,4	29,1	83,2	648	94,9	
полдник	Чай с молоком	180	2,67	2,36	14,31	89	0	394 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Бутерброд с сыром	70	3,54	6,57	14,78	185	0	85 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		250	9,1	11,97	37	327	1,4	
ужин	Каша молочная вязкая из круп (пшеничная, ячневая)	200/5	7,96	8,41	245,04	307	2,18	177 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,05	0	14,1	54	0	384 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		450	12,98	13,05	72,8	547	0,67	
Итого за 4 день		1810	61,9	72,8	294,1	2313	103,6	
День 5	Запеканка рисовая с творогом маслом	200/ 10	11	14	60,8	414	1,07	188 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2007.
	Батон пшеничный	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,71	14,36	91	0,69	395 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
2 Завтрак	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	4,5	6,1	14	73	0,1	464 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Г.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за	Завтрак	505	26,6	20,6	102,55	701	28,47	

обед	Салат из свеклы	55	0,67	4,52	4,06	60	30	89 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Рассольник «Ленинградский» на бульоне из птицы со сметаной	200/20	3,24	4,5	19,47	140	4,6	85 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Макаронник с мясом птицы	180	14,12	9,86	20,26	219	9,1	292 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010
	Напиток лимонный	180	0,27	0	13,13	54	59,12	095 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		740	32,05	31,2	82,51	630	78,14	
полдник	Крендель сахарный	70	3,54	6,57	27,78	185	0	360 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток кисломолочный снежок	180	4,86	4,4	19,2	142	1,62	401 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		260	20,49	19,97	54,07	332	2,45	
ужин	Каша молочная вязкая (пшенная)	200/5	4,21	4,07	15,53	116	0,52	93 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Чай с сахаром	180	0,05	0	14,1	54	0	392 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Мандарин	110	0,56	0,14	15,2	54	26,6	368 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого ужин		545	10,39	8,71	28,6	412	2,38	
Итого за 5 день		1950	89,55	69,96	267,7	2151	109,1	
2 неделя								
День 1								
Завтрак:	Омлет на натуральном молоке	130/5	18,1	30,8	2,4	268	0,31	216 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Батон пшеничный Масло коровье сладкосливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	0,69	395 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,7	0	6,9	51	1,00	399 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		440	22,64	22,85	60,42	564	2,06	
Обед:	Салат из свеклы и зеленым горошком	40	1,03	2,9	4,39	45	2,73	34 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Суп картофельный с мучными клецками на бульоне из птицы	200	2,41	4,12	11,9	102,1	2,00	82 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Пюре из мяса птицы	70	17,26	17,38	2,24	233,6	0,32	311 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	8,55	6,9	45,6	250,5	0,9	168 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток из изюма и чернослива +С -вит	180	0,27	0	13,13	54	50,12	020 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		700	18,17	19,8	81,5	641,3	64,6	
Полдник:	Гренек из пшеничного хлеба	50	2,72	0,48	11,45	61	0	21 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДООУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Молоко кипяченое	200	4,6	6,4	9,4	122	0	400 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		255	7,11	9,4	38,28	283	0,48	
Ужин	Каша молочная кукурузная	200/5	4,68	4,96	26,32	168	20,15	319 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0	2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Чай с сахаром	200	0,05	0	14,1	54	0	392 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	4,5	6,1	14	73	0,1	464 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		530	5,93	5,17	45,46	249	20,15	
Итого за первый день:		1915	56,85	62,87	265,7	1987,3	87,3	
День 2								
Завтрак:	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	11	3,85	11	121	14,72	267 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и

								Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Батон пшеничный	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Масло коровье сладкосливочное							Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
	Какао с молоком	180	3,58	3,19	15,38	107	0,12	397 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	апельсин	110	0,60	0,14	15,00	66	40,0	368 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		550	31,3	24,9	95,26	672,6	55	
обед	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	2,76	52 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне, сметаной	200/10	1,74	4,88	9,21	85	18,45	054 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	пюре из гороха	150	10,07	5,34	23,07	251	0,01	198 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Фрикадельки из птицы	60	11	9	6	149	0,09	308 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток из плодов шиповника	180	0,79	0,25	18,67	79	90,0	398 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	70	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
итого за обед		700	24,1	25,5	83,8	681	62,3	
полдник	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	80	5,81	7,44	45,32	272	0,2	462 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток кисломолочный бифидок	180	5,22	4,4	7,2	97,2	1,4	401Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		260	11,61	13,86	53,5	369	1,42	
ужин	Макаронотварные с сыром	200/5	7,51	8,34	30,44	227,0	0,91	177Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,05	0	14,1	54	0	384 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	апельсин	110	0,60	0,14	15,00	66	40,0	368 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		540	9,94	8,64	58,95	351	2,91	

Итого за второй день:		1940	76,95	73,8	274	2030,6	121,7	
День 3								
завтрак	Творожно-пшеничная запеканка	150	10,2	7	14	159	0	54-7т-2020 «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
	Батон пшеничный	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Масло коровье сладкосливочное							
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,71	14,36	91	0,69	395 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	банан	140	1,50	0,50	21,00	95	10,0	368Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		465	27,11	18,51	87,72	646	11	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	71	7,55	80 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	80	10,4	10,8	9,6	181	0	54-15м-2020 «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
	Соус молочный натуральный	100	3,5	8,7	9,5	130,5	0	54-5соус-2020 «ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток из смородины с/м	180	0,2	0,08	17,43	69,44	40	127Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		710	30,43	21,25	77,7	529,44	55,53	
полдник	Пряник промышленного производства	50	4,3	6	45,1	223	0	3Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Молоко кипяченое	200	4,6	6,4	9,4	102	0	400 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		250	8,9	12,4	54,5	325	0	
ужин	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем	100	4,5	6,1	14	73	0,1	464 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Картофель в молоке	200	7,18	6,51	16,84	182,4	0,52	94Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Чай с лимоном	180\14\6	0,18	0,02	14,41	59	0	377Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

Итого за ужин		530	11,38	11,4	59,75	384	0,52	
		1915	75,66	61,91	297,1	1885,44	67,04	
Итого за третий день:								
День 4								
завтрак	Суфле из рыбы	80	10,36	3,01	2,38	83	2,26	247 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	139	6,13	321 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Батон пшеничный Масло коровье сладкосливочное	25/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Сыр порциями	15	3,48	4,3	0	54,6	0,1	7 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Какао с молоком	180	2,58	2,62	19,38	107	0,12	397 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		455	22,07	15,55	77,55	452,6	9,57	
обед	Салат из моркови с курагой	40	0,58	0,042	5,73	25,68	1,83	42 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 20
	Суп из овощей на бульоне из птицы	200	1,7	2,84	8,5	66	6,84	050 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ Л.С.Коровка Пермь, 2000
	Плов с мясом птицы	200	19,35	16,19	33,81	359	0,96	304 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток из плодов шиповника	180	0,77	4,54	16,34	79	50,56	398 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,5	140	0	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		705	28,12	23,7	81,4	747	71,27	
	Булочка молочная	70	8,39	10,96	43,05	304	0,20	479 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	ряженка	200	6	12	8,2	116	0,54	401 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		270	12,2	10,01	22,71	218	0,14	
ужин	Суп молочный с гречневой крупой	200/ 15	9,29	6,9	23,65	185	0,6	206 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,05	0	14,1	54	0,04	384 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	15,5	70	0	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Яблоко свежее	120	0,48	0	7,56	62	5	368 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

								организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		550	8,94	7,06	44,39	274	0,56	
Итого за четвертый день		1885	67,84	58,93	223	1785	82	
День 5								
завтрак	Каша вязкая из смеси круп	200/5/5	7,7	12,94	37,36	296,78	2,02	174 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Батон пшеничный Масло коровье сладкосливочное	20/5	4,63	0,8	35,92	169	0,06	2/6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Кофейный напиток с молоком	180	3,48	2,71	14,36	105	0,69	397 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,7	0	6,9	51	1,00	399 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за завтрак		520	16,29	16,5	95,04	632	6,19	
обед	Салат из капусты белокочанной с морковью	50	0,7	2,54	4,5	43,7	16,2	20 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Свекольник на к/б со сметаной	200\10	2,04	5,0	14,10	109,75	8,78	58 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Мясо птицы, тушенное с овощами	180	16,8	15,6	18,97	257	9,5	338 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток из кураги +с -вит	180	0,27	0	13,13	54	50,12	324 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	12,8	46	0	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за обед		670	26,3	23,4	80,1	598	75,58	
полдник	Ватрушка с творогом	150	19,89	14,08	10,61	249	0,5	200 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ Л.С.Корова Пермь, 2000
	Молоко	180	5,4	4,4	7,2	76,6	0	401 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за полдник		330	25,5	20,48	17,3	326,5	0,5	
ужин	Макароны, запеченные с яйцом	200	3,2	5	21,4	130	14,2	183 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Напиток из клюквы с/м	200	0,05	0	14,1	54	0	127 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,3	14,5	70	0	2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011
Итого за ужин		450	5,63	4,67	54,45	278		
Итого за пятый день		1990	72,7	66,07	248,8	1894	111,4	

Итого за 10 дней	19100	729,24	68,68	2750,25	19621,7	958,59	
					5		
	1910	73	68,7	275	1962,2	95,9	