

### МЕНЮ день 1

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность	№ рецептуры
<b>Неделя1 День 1</b>							
Завтрак [350] 25%	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,2	5,7	20,5	145	5/4
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,32	16,3	89	114
	Масло сливочное	5	0,04	2,6	0,05	33	6
	Какао с молоком	180	1,9	2,5	18,3	80	14/10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>9,18</b>	<b>11,12</b>	<b>55,15</b>	<b>347</b>	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Сок	125	0,62	0,12	11,6	89	418
<b>Итого за прием</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,12</b>	<b>11,6</b>	<b>89</b>	
Обед [450] 35%	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,69	3,15	3,4	49	20/1
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	2,64	3,47	12,3	102	91
	Тефтели из мяса говядины	60	9,4	17,3	7,5	132	20/8
	Капуста тушеная	110	3,5	2,9	9,3	89	8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	15,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	13,2	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>20,03</b>	<b>27,32</b>	<b>61</b>	<b>531</b>	
Полдник [200] 15%	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	12,3	49	15/10
	Сдоба обыкновенная	50	6	4,2	41,3	198	8/12
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,15</b>	<b>4,27</b>	<b>53,6</b>	<b>247</b>	
Ужин [400] 25%	Картофель в молоке	200	3,5	4,2	20,3	201	2/3
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,32	17,3	89	114
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	65	10/10
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>5,64</b>	<b>4,52</b>	<b>46,8</b>	<b>355</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>41,62</b>	<b>47,35</b>	<b>205</b>	<b>1419</b>	

## МЕНЮ день 2

Источник рецептов: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2-е издание.,переработанное и дополненное Екатеринбург,2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность	№ рецептуры
<b>Неделя1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак [350] 25%	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,2	5,3	19,3	132	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	1,89	2,88	13,36	79,3	13/10
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	17,2	85	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	6
	Сыр (порциями)	5	2,63	2,66	0	25,3	5/13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>12,8</b>	<b>14,79</b>	<b>49,93</b>	<b>354,63</b>	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	86	386
<b>Итого за прием</b>		<b>125</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,25</b>	<b>86</b>	
Обед [450] 35%	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,57	1,9	4,5	36	10/1
	Суп картофельный с рыбой	150	3,2	3,2	12,3	98	19/2
	Кнели рыбные паровые	60	5,2	5,2	4	102	10/7
	Картофельное пюре	110	2,3	3,4	20,3	120	3/3
	Соус молочный (для подачи к блюду)	5	0,2	0,53	0,6	8	1/11
	Компот из кураги и изюма	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,6	13,3	80	115
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>14,27</b>	<b>14,83</b>	<b>73,3</b>	<b>516</b>	
Полдник [200] 15%	Сок	170	0,62	0,12	12,62	89	418
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,88	115	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>2,12</b>	<b>2,08</b>	<b>27,5</b>	<b>204</b>	
Ужин [400] 25%	Тефтели из мяса говядины	80	9,3	9,7	7,5	135	20/8
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	120	2,3	3,19	25,3	125	179
	Хлеб пшеничный	30	1,05	0,32	19,68	89	114
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	61,17	12/10
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>14,05</b>	<b>14,63</b>	<b>63,71</b>	<b>410,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>43,74</b>	<b>46,8</b>	<b>205</b>	<b>1450</b>	

**МЕНЮ день 3**

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность	№ рецептур
<b>Неделя1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак [350] 25%	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,2	5,2	35,2	152	7/4
	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	85,3	14/10
	Хлеб пшеничный	30	1,02	0,32	17,3	89	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	
	Сыр (порциями)	5	2,63	2,66	0	35,06	5/13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>10,76</b>	<b>15,29</b>	<b>75,47</b>	<b>394,39</b>	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	86	386
<b>Итого за прием</b>		<b>125</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,25</b>	<b>86</b>	
Обед [450] 35%	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,5	2,6	3,2	38	5/1
	Рассольник с крупой и сметаной на мясном бульоне	150	0,1	3,2	9,3	78	11/2
	Бульон мясной		0,6	0,9	0	19,2	59
	Печень по-строгановски	60	3,2	9,3	2,06	132	9/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	1,6	3,2	15,3	125	44/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,6	16,7	79	115
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>8,8</b>	<b>19,8</b>	<b>64,86</b>	<b>543,2</b>	
Полдник [200] 15%	Кефир	170	4,2	4,8	6,15	132	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,88	115	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>6,76</b>	<b>21,03</b>	<b>247</b>	
Ужин [400] 25%	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	18,8	314	9/5
	Кисель из клюквы	40	0,02	0	6,13	24	8/10
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	61,17	12/10
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	114
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>29,76</b>	<b>16,14</b>	<b>55,84</b>	<b>493,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>43,2</b>	<b>48,3</b>	<b>205,3</b>	<b>1435</b>	

**МЕНЮ день 4**

Источник рецептов: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2-е издание.,переработанное и дополненное Екатеринбург,2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность	№ рецепту-ры
<b>Неделя1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак [350] 25%	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,2	5,2	19,3	132	4/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,89	2,88	13,36	89,56	13/10
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,32	17,2	89	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,03	
	Сыр (порциями)	5	2,63	2,66	0	35,06	5/13
<b>Итого за завтрак</b>		<b>370</b>	<b>10,79</b>	<b>14,69</b>	<b>49,93</b>	<b>378,65</b>	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	86	386
<b>Итого за прием</b>		<b>125</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,25</b>	<b>86</b>	
Обед [450] 35%	Отварного картофеля, моркови, свеклы,с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,7	4,2	4,3	75	29/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	1,2	2,8	7,2	73	27/2
	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,9	52,3	34/2
	Бульон куриный		4,3	4,2	0,4	83	1/1
	Мясо кур отварное (порц., без кости)	60	15,3	15,2	0,2	115,3	1/9
	Картофельное пюре	120	3,2	4,2	21,3	119,3	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	20	2,3	0,6	16,7	39	115
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>29,21</b>	<b>31,37</b>	<b>79,3</b>	<b>628,9</b>	
Полдник [200] 15%	Сок	170	0,62	0,12	12,62	89,3	418
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,88	115	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>2,12</b>	<b>2,08</b>	<b>27,5</b>	<b>204,3</b>	
Ужин [400] 25%	Омлет запеченный или паровой	200	12,87	14,69	6,11	293	2/6
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	42	10/10
<b>Итого за ужин</b>		<b>410</b>	<b>16,01</b>	<b>15,01</b>	<b>34,99</b>	<b>429</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1675</b>	<b>43,6</b>	<b>48,2</b>	<b>205</b>	<b>1428</b>	

**МЕНЮ день 5**

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева  
2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Неделя 1</b>	<b>День</b>						
<b>5</b>							
Завтрак [350] 25%	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,3	7,2	20,3	158	8/4
	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	89	13/10
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,32	17,68	94	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>12,25</b>	<b>14,6</b>	<b>60,93</b>	<b>374</b>	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	86	-
<b>Итого за прием</b>		<b>125</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,25</b>	<b>86</b>	
Обед [450] 35%	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,3	2,9	3,6	53	10/1
	Бульон мясной		2,05	1,44	0	21,63	59
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	1,2	3,5	7,5	81	2/2
	Макаронник с мясом кур/говядины	150	15,3	13,2	20,3	298	309
	Соус молочный (для подачи к блюду)	10	0,2	0,53	0,6	8	1/11
	Кисель	180	0,1	0	24,5	96	8/10
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>22,45</b>	<b>22,17</b>	<b>73,2</b>	<b>644,63</b>	
Полдник [200] 15%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	89,3	418
	Ватрушка с повидлом	75	5,12	2,67	51,04	192	441
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,74</b>	<b>2,79</b>	<b>63,66</b>	<b>281,3</b>	
Ужин [400] 25%	Рагу из овощей	190	3,1	4,9	18	285	18/3
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	61,17	12/10
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>6,54</b>	<b>6,64</b>	<b>48,91</b>	<b>440,17</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>41,3</b>	<b>48,3</b>	<b>206</b>	<b>1465</b>	

**МЕНЮ день 6**

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева  
2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергетическая ценност ь	№ рецептур ы
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак [350] 25%	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,5	5,3	21,3	136	14/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	10,3	89,56	13/10
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,2	17,6	79	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>8,59</b>	<b>11,98</b>	<b>49,25</b>	<b>337,56</b>	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	89	418
<b>Итого за прием</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,12</b>	<b>12,62</b>	<b>89</b>	
Обед [450] 35%	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	2,3	4,3	45	10/1
	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	1,3	3,6	9,3	132	5/2
	Бульон мясной		2,05	1,44	0	21,63	59
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,3	8,2	5,3	190	31/8
	Соус молочный (для подачи к блюдам)	10	0,2	0,53	0,6	8	1/11
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	115
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>17,01</b>	<b>16,67</b>	<b>54,5</b>	<b>555,63</b>	
Полдник [200] 15%	Напиток из шиповника	150	0,15	0,07	12,52	49	15/10
	Сдоба обыкновенная	50	7	5,2	43,2	226	8/12
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,15</b>	<b>5,27</b>	<b>55,72</b>	<b>275</b>	
Ужин [400] 25%	Пюре из гороха	190	10,3	3,36	32,5	295	424
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	36	10/10
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,2	19,68	94	114
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,44</b>	<b>3,56</b>	<b>61,38</b>	<b>425</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>43,1</b>	<b>48,2</b>	<b>204</b>	<b>1459</b>	

### МЕНЮ день 7

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева 2-е издание.,переработанное и дополненное Екатеринбург,2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергети-ческая ценность	№ рецепту-ры
<b>Неделя 2 День 7</b>							
Завтрак [350] 25%	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,6	6,3	20,3	135	15/4
	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	89	14/10
	Хлеб пшеничный	30	2,06	0,23	17,6	79	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>11,57</b>	<b>13,61</b>	<b>60,85</b>	<b>336</b>	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	89	386
<b>Итого за прием</b>		<b>125</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,25</b>	<b>89</b>	
Обед [450] 35%	Горошек зеленый с яйцом	30	2,36	1,9	2,06	49	2/1
	Суп картофельный с рыбой	150	5,2	3,2	11,3	135	19/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	150	16,3	5,3	14,3	206	12/7
	Соус молочный (для подачи к блюду)	5	0,2	0,53	0,6	8	1/11
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,6	16,7	78	115
<b>Итого за обед</b>		<b>555</b>	<b>26,86</b>	<b>11,53</b>	<b>63,26</b>	<b>548</b>	
Полдник [200] 15%	Сок	170	0,62	0,12	12,62	89	418
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,88	115	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>2,12</b>	<b>2,08</b>	<b>27,5</b>	<b>204</b>	
Ужин [400] 25%	Рагу из отварного мяса говядины	190	15,1	10,3	16,4	289	6/8
	Хлеб пшеничный	30	3,04	23	19,68	94	114
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	67,3	12/10
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>19,54</b>	<b>34,72</b>	<b>47,31</b>	<b>450,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>43,1</b>	<b>47,3</b>	<b>202</b>	<b>1462</b>	

**МЕНЮ день 8**

Источник рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева  
2-е издание.,переработанное и дополненное Екатеринбург,2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность	№ рецептур ы
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 8</b>							
Завтрак [350] 25%	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	4,3	5,6	21,3	133	18/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89,56	13/10
	Хлеб пшеничный	30	20,4	0,32	17,8	79	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>27,75</b>	<b>12,4</b>	<b>52,51</b>	<b>334,56</b>	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	89	386
<b>Итого за прием</b>		<b>125</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,25</b>	<b>89</b>	
Обед [450] 35%	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,45	2,6	2,3	38	20/1
	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	150	0,9	1,8	4,6	49	6/2
	Бульон мясной		2,05	1,44	0	21,63	59
	Картофельное пюре	120	3,4	3,5	18,3	130	3/3
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	9,3	9,12	3,9	126	14/8
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,6	16,7	79	115
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>18,9</b>	<b>19,06</b>	<b>64,1</b>	<b>515,63</b>	
Полдник [200] 15%	Кефир	170	4,2	4,8	6,15	132	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,88	115	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>6,76</b>	<b>21,03</b>	<b>247</b>	
Ужин [400] 25%	Суфле творожное	170	15,3	12,6	13,6	180	19/5
	Сгущенное молоко	20	1,7	1,15	7,3	57,3	
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,2	17,9	79	114
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	9,6	61,17	12/10
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>21,44</b>	<b>15,37</b>	<b>48,4</b>	<b>377,47</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>42,9</b>	<b>48,2</b>	<b>206,3</b>	<b>1460</b>	



**МЕНЮ день 9**

Источник рецептов: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание.,переработанное и дополненное Екатеринбург,2011г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность	№ рецептур ы
<b>Неделя 2 День 9</b>							
Завтрак [350] 25%	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,6	6,3	20,3	135	11/4
	Какао с молоком	180	3,87	3,48	22,9	89	14/10
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,32	17,9	79	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>9,55</b>	<b>13,7</b>	<b>61,15</b>	<b>336</b>	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	89,2	386
<b>Итого за прием</b>		<b>125</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,25</b>	<b>89,2</b>	
Обед [450] 35%	Отварного картофеля, моркови, свеклы,с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	30	0,7	4,2	3,9	75	29/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,6	1,9	9,6	98	20/2
	Мясо кур отварное	60	15,3	13,6	0,2	195	1/9
	Капуста тушеная	120	2,6	2,1	9,6	85	8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	16,7	79	115
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>23</b>	<b>22,3</b>	<b>58,3</b>	<b>604</b>	
Полдник [200] 15%	Сок	170	0,62	0,12	12,62	89	418
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,5	1,96	14,88	115	609
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>2,12</b>	<b>2,08</b>	<b>27,5</b>	<b>204</b>	
Ужин [400] 25%	Омлет запеченный или паровой	190	10,9	10,36	4,6	215	2/6
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,23	19,68	79	114
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,2	42	10/10
<b>Итого за ужин</b>		<b>400</b>	<b>13,04</b>	<b>10,59</b>	<b>33,48</b>	<b>336</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>41,9</b>	<b>48,3</b>	<b>207</b>	<b>1470</b>	

**МЕНЮ день 10**

Источник рецептов: Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы/Д.В.Гращенков, Л.И. Николаева 2-е издание., переработанное и дополненное Екатеринбург, 2011 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность	№ рецепту-ры
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
Завтрак [350] 25%	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	5,3	5,12	20,3	135	19/4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,01	2,88	13,36	89,56	13/10
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,05	33	6
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,23	17,9	79	114
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>	<b>10,39</b>	<b>11,83</b>	<b>51,61</b>	<b>336,56</b>	
Второй завтрак 10:00 [100] 5%	Фрукты (яблоко)	125	0,5	0,5	12,25	89	386
<b>Итого за прием</b>		<b>125</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,25</b>	<b>89</b>	
Обед [450] 35%	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,6	2,3	2,95	36	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,6	0,9	10,3	75	17/2
	Бульон мясной		2,05	1,44	0	21,63	59
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	150	10,6	10,3	20,3	198	36/8
	Соус молочный (для подачи к блюду)	5	0,2	0,53	0,6	8	1/11
	Кисель	180	0,1	0	24,5	96	8/10
	Хлеб ржаной	4	2,3	0,6	14,3	79	115
<b>Итого за обед</b>		<b>519</b>	<b>19,45</b>	<b>16,07</b>	<b>72,95</b>	<b>513,63</b>	
Полдник [200] 15%	Сок	125	0,62	0,12	12,62	85	<b>418</b>
	Ватрушка со сметаной	75	6,9	10,3	37,8	198	6/12
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,52</b>	<b>10,42</b>	<b>50,42</b>	<b>283</b>	
Ужин [400] 25%	Макаронные изделия отварные с сыром/овощами	190	4,9	3,96	26,3	206	43-2/3
	Чай с молоком	180	1,4	1,42	11,23	61,17	12/10
	Хлеб пшеничный	30	2,03	0,23	17,9	79	114
<b>Итого за ужин</b>	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>8,33</b>	<b>5,61</b>	<b>55,43</b>	<b>346,17</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>Итого за день</b>	<b>1609</b>	<b>42,9</b>	<b>48,1</b>	<b>206,3</b>	<b>1470</b>	

Дата составления  
Дата печати  
Группа  
Физ.Норма

16 марта 2015 г.  
6 июля 2016 г.  
Сад  
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПин 2.4.1.3049-13

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022142

Владелец Капитанова Екатерина Николаевна

Действителен с 17.04.2023 по 16.04.2024