

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Колобок» пгт Юрья  
Юрьянского района Кировской области



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МКДОУ детского сада «Колобок» пгт Юрья

О.В. Щербань

« 26 » августа 2021

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3-Х ЛЕТ И 3 ДО 7 ЛЕТ

2021г.

## 1 неделя 1-день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
				Б	Ж	У		
Завтрак II - завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/180	248/223	6,05/5,4	5,8/5,2	42,35/38,1	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 1 №7/4	
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	133/133	4,9/4,9	6,2/6,2	14,2/14,2	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 2 №2/13	
	Какао с молоком	200/150	135/101	3,9/2,9	3,5/2,6	22,9/17,18	Сборник технологических нормативов питания детей в ДОУ часть 2 №14/10	
	<b>Итого за прием</b>	<b>455/385</b>	<b>516/457</b>	<b>14,85/13,2</b>	<b>15,5/14,0</b>	<b>79,45/69,48</b>		
	Банан	100/100	89/89	1,5/1,5	0,1/0,1	21,8/21,8		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555/485</b>	<b>605/546</b>	<b>16,35/14,7</b>	<b>15,6/14,1</b>	<b>101,25/91,28</b>		
	Салат из б/к капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60/60	64/64	1,0/1,0	4,0/4,0	6,2/6,2	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 1 №4/1	
	Суп лапша на курином бульоне	250/180	97/70	2,33/1,67	3,44/2,48	13,92/10,02	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 1 №20/2	
	Пюре из мяса кур	80/60	233/175	17,33/12,99	17,28/12,96	2,14/1,61	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 2 №7/9	
	Макаронные изделия отварные	150/100	188/125	5,31/3,54	3,77/2,52	32,41/21,6	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 1 №43/3	
Обед	Компот из сухофруктов	200/150	72/54	0,49/0,37	0,03/0,02	18,26/13,7	Сборник технологических нормативов питания детей в ДОУ часть 2 №6/10	
	Хлеб ржаной	60/40	104/69,5	3,56/2,04	0,72/0,48	20,6/13,36		
	<b>Итого за прием</b>	<b>800/590</b>	<b>758/557,5</b>	<b>30,02/21,61</b>	<b>29,24/22,46</b>	<b>93,53/66,49</b>		
	Омлет паровой	80/60	131/98	7,81/5,86	10,52/7,89	1,39/1,05	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 2 №2/6	
	Кисель из концентрата	200/150	119/89	0,0/0,0	0,0/0,0	30,6/25,0	Картотека блюд кулинарных изделий для пищеблоков ДОУ 2005 г	
	Хлеб пшеничный	60/30	140/70	4,0/2,0	0,36/0,18	29,5/14,8		
	<b>Итого за прием</b>	<b>340/240</b>	<b>390/257</b>	<b>11,81/7,86</b>	<b>10,88/8,07</b>	<b>61,49/40,85</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1695/1315</b>	<b>1753/1360,5</b>	<b>58,18/44,17</b>	<b>55,72/44,63</b>	<b>256,27/198,62</b>		
	Уплотненный полдник							

## 2 неделя 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Б	Ж	У	
Завтрак II – завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/180	195/156	6,0/5,37	5,26/4,74	30,7/27,65	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №14/4
	Хлеб с маслом	40/5	134,2/134,2	3,27/3,27	4,53/4,53	19,56/19,56	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №1/13
	Кофейный напиток с молоком	200/150	89/66,5	3,01/2,26	2,88/2,16	13,36/10,2	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №13/10
	<b>Итого за прием</b>	<b>445/375</b>	<b>418,2/356,7</b>	<b>12,28/10,9</b>	<b>12,67/11,43</b>	<b>63,62/57,41</b>	
	Сок	100/100	42,68/42,68	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	
Обед	<b>Итого завтрак</b>	<b>545/475</b>	<b>460,8/399,38</b>	<b>12,68/11,3</b>	<b>13,07/11,83</b>	<b>73,42/67,21</b>	
	Рассольник со сметаной	250/180	85/68	1,79/1,29	3,27/2,36	11,69/8,41	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №9/2
	Каша рисовая рассыпчатая	150/100	197/131	3,67/2,44	3,36/2,24	37,12/24,75	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №45/3
	Печень в молочном соусе	80/80	140/140	13,4/13,4	7,41/7,41	4,82/4,82	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №10/8
	Компот из кураги и изюма	200/150	71/53	0,3/0,2	0,0/0,0	19,3/14,5	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №4/10
Уплотненные полдник	Хлеб ржаной	60/40	104/69,5	3,56/2,04	0,72/0,48	20,6/13,36	
	<b>Итого за прием</b>	<b>740/550</b>	<b>597/461,5</b>	<b>22,72/19,37</b>	<b>14,76/12,49</b>	<b>93,53/65,84</b>	
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	200/160	263/210	2,8/2,24	20/16	17,4/13,9	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №29/1
	Чай с лимоном	200/150	36/27	0,1/0,1	0,0/0,0	9,3/6,8	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №11/10
	Хлеб пшеничный	60/30	140/70	4,0/2,0	0,36/0,18	29,5/14,8	
<b>Итого за прием</b>	<b>460/340</b>	<b>439/307</b>	<b>6,9/4,34</b>	<b>20,36/16,18</b>	<b>56,2/35,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1745/1365</b>	<b>1496,8/1167,88</b>	<b>42,3/35,01</b>	<b>48,19/40,5</b>	<b>223,15/168,55</b>		

1 неделя 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Б	Ж	У	
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	200/180	206/185	7,24/6,52	6,64/5,98	29,25/26,32	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОО часть 1 №2/4
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	137/137	4,95/4,95	6,56/6,56	14,08/14,08	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОО часть 2 №4/13
	Чай с молоком	200/150	61/46	1,4/1,05	1,42/1,06	11,23/8,42	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОО часть 2 №12/10
	<b>Итого за прием</b>	<b>445/375</b>	<b>404/368</b>	<b>13,59/12,52</b>	<b>14,62/13,6</b>	<b>54,56/48,82</b>	
Обед	Банан	100/100	89/89	1,5/1,5	0,1/0,1	21,8/21,8	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>545/475</b>	<b>493/457</b>	<b>15,09/14,02</b>	<b>14,72/13,7</b>	<b>76,36/70,62</b>	
	Салат из квашеной капусты	60/60	35,4/35,4	0,5/0,5	3,2/3,2	1,0/1,0	Картошка блуд и кулинарных изделий для пищеблоков в ДОО 2005 г №24
	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	200/180	76/68	1,61/1,45	4,3/3,87	7,69/6,92	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОО часть 1 №7/2
Уплотненные	Гороховое пюре	130/100	118,8/85,9	3,3/2,5	3,8/3,3	12,3/9,5	Картошка блуд и кулинарных изделий для пищеблоков в ДОО 2005 г №160
	Тефтели из мяса говядины	80/80	163/163	11,36/11,36	9,7/9,7	7,5/7,5	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОО часть 2 №20/8
	Компот из яблок и кураги	200/150	71/53	0,31/0,23	0,01/0,01	18,35/13,76	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОО часть 2 №1/10
	<b>Итого за прием</b>	<b>730/610</b>	<b>568,2/474,8</b>	<b>20,64/18,08</b>	<b>21,73/20,56</b>	<b>67,44/52,04</b>	
Итого за день	Хлеб ржаной	60/40	104/69,5	3,56/2,04	0,72/0,48	20,6/13,36	
	Оладьи с повидлом	200/115	504,3/298,6	5,8/3,5	11/5,6	79,2/43	Картошка блуд и кулинарных изделий для пищеблоков в ДОО 2005 г №221
	Молоко кипяченое	200/150	123/92,3	5,9/4,4	6,8/5,1	9,9/7,4	Картошка блуд и кулинарных изделий для пищеблоков в ДОО 2005 г №215
<b>Итого за прием</b>	<b>400/265</b>	<b>627,3/390,9</b>	<b>11,7/7,9</b>	<b>17,8/10,7</b>	<b>89,1/50,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1675/13350</b>	<b>1688,5/1322,7</b>	<b>47,43/40</b>	<b>54,25/44,96</b>	<b>232,9/173,06</b>		

1 неделя 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Б	Ж	У	
Завтрак 2 завтрак	Пудинг из творога	150/100	355/237	21,84/14,56	15,78/10,52	31,28/20,85	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 1 №17/5
	Соус сметанный	50/50	44/44	0,59/0,59	3,65/3,65	2,09/2,09	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 2 №6/11
	Какао с молоком	200/150	135/101	3,9/2,9	3,5/2,6	22,9/17,18	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 2 №14/10
	Хлеб с маслом	40/5	134,2/134,2	3,27/3,27	4,53/4,53	19,56/19,56	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 2 №1/13
	<b>Итого за прием</b>	<b>445/345</b>	<b>668,2/516,2</b>	<b>29,6/21,32</b>	<b>27,46/21,3</b>	<b>75,83/59,68</b>	
	Яблоко	100/100	42,68/42,68	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>545/445</b>	<b>71,88/558,88</b>	<b>30/21,72</b>	<b>27,86/21,7</b>	<b>85,63/69,48</b>	
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60/60	63,6/63,6	0,8/0,8	4,4/4,4	5,1/5,1	Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков в ДОУ 2005 г №5
	Суп пюре из картофеля	250/180	102/74	3,07/2,21	3,29/2,37	14,75/10,62	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 1 №25/2
	Гренки (сухарики)	30/30	78,9/78,9	2,57/2,57	0,25/0,25	16,12/16,12	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 1 №34/2
Обед	Капуста тушеная	150/120	94/75,2	3,5/2,8	2,85/2,3	13,56/10,8	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 1 №8/3
	Пюре из мяса говядины	70/60	179/153	14,1/12,09	12,72/10,9	1,88/1,61	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 2 №24/8
	Компот из сухофруктов	200/150	72/54	0,49/0,37	0,03/0,02	18,26/13,7	Сборник технологических нормативов для питания детей в

	Компот из сухофруктов	200/150	72/54	0,49/0,37	0,03/0,02	18,26/13,7	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 2 №6/10
	Хлеб ржаной	60/40	104/69,5	3,56/2,04	0,72/0,48	20,6/13,36	
	<b>Итого за прием</b>	<b>820/640</b>	<b>693,5/568,2</b>	<b>28,09/22,88</b>	<b>24,26/20,72</b>	<b>90,27/71,31</b>	
	Суп рыбный из консервов	200/180	142,58/128,34	9,67/8,64	5,49/4,86	12,77/11,52	Сборник технологических нормативов для ДОУ ред. Первалова А.Я. 2012 г №113
	Кисель из концентрата	200/150	119/89	0,0/0,0	0,0/0,0	30,6/25,0	Картошка блюд кулинарных изделий для пищеблока ДОУ 2005 г №201
	Хлеб пшеничный	60/30	140/70	4,0/2,0	0,36/0,18	29,5/14,8	
	<b>Итого за прием</b>	<b>460/360</b>	<b>401,58/287,34</b>	<b>13,67/10,64</b>	<b>5,85/5,04</b>	<b>72,87/51,32</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1825/1445</b>	<b>1166,96/1414,42</b>	<b>71,76/55,24</b>	<b>57,97/47,46</b>	<b>248,77/192,11</b>	
Уплотненный подник							

1 неделя 5 - день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
				Б	Ж	У		
Завтрак II - завтрак	Суп молочный с лапшой	200/180	95/86	3,44/3,09	3,67/3,3	11,96/10,77	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДООУ часть 1 №21/2	
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	133/133	4,9/4,9	6,2/6,2	14,2/14,2	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДООУ часть 2 №2/13	
	Кофейный напиток с молоком	200/150	89/66,5	3,01/2,26	2,88/2,16	13,36/10,2	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДООУ 2011 г часть 2 №13/10	
	<b>Итого за прием</b>	<b>455/385</b>	<b>317/285,5</b>	<b>11,35/10,25</b>	<b>12,75/11,66</b>	<b>39,52/35,17</b>		
	Сок	100/100	42,68/42,68	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555/485</b>	<b>359,68/328,18</b>	<b>11,75/10,65</b>	<b>13,15/12,06</b>	<b>49,32/44,97</b>		
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60/60	65/65	0,59/0,59	5,98/5,98	2,05/2,05	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДООУ 2011 г часть 1 №15/1	
	Суп фасолевый	200/180	99/89	3,73/3,36	3,91/3,52	11,96/10,77	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДООУ 2011 г часть 1 №32/2	
	Рыба тушеная в томате с овощами	120/120	135/135	12,6/12,6	6,4/6,4	6,7/6,7	Картошка блод кулинарных изделий для пищеблоков ДООУ 2005 г №120	
	Пюре картофельное	150/100	135/90	3,08/2,06	4,22/2,81	20,64/13,76	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДООУ 2011 г часть 1 №3/3	
Обед	Компот из яблок и кураги	200/150	71/53	0,31/0,23	0,01/0,01	18,35/13,76		
	Хлеб ржаной	60/40	104/69,5	3,56/2,04	0,72/0,48	20,6/13,36		
	<b>Итого за прием</b>	<b>790/650</b>	<b>609/501,5</b>	<b>23,87/20,88</b>	<b>21,24/19,2</b>	<b>80,3/60,4</b>		
	Салат из моркови с растительным маслом	60/40	64/43	0,69/0,46	3,97/2,65	6,59/4,39	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДООУ 2011 г часть 1 №10/1	
	Сдоба обыкновенная	60/60	188/188	5,26/5,26	3,91/3,91	32,43/32,43	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДООУ 2011 г часть 2 №8/12	
	Кисломолочные продукт	200/180	170/153	6,2/5,58	5,0/4,5	23,4/21,06		
	<b>Итого за прием</b>	<b>320/280</b>	<b>422/384</b>	<b>12,15/11,3</b>	<b>12,88/11,06</b>	<b>62,42/57,88</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1665/1415</b>	<b>1390,68/1213,68</b>	<b>47,77/42,83</b>	<b>47,27/42,32</b>	<b>192,04/163,25</b>		
	Уплотненные полдник							

2 неделя 1-день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
				Б	Ж	У		
Завтрак II - завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200/180	202/182	6,38/5,74	7,41/6,67	27,2/24,48	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №8/4	
	Чай с молоком	200/150	61/46	1,4/1,05	1,42/1,06	11,23/8,42	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №12/10	
	Хлеб пшеничный с маслом	40/5	134,2/134,2	3,27/3,27	4,53/4,53	19,56/19,56	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №1/13	
	<b>Итого за прием</b>	<b>445/375</b>	<b>397,2/362,2</b>	<b>11,05/10,06</b>	<b>13,36/12,26</b>	<b>57,99/52,46</b>		
	Банан	100/100	89/89	1,5/1,5	0,1/0,1	21,8/21,8		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>545/475</b>	<b>486,2/451,2</b>	<b>12,55/11,56</b>	<b>13,46/12,36</b>	<b>79,79/74,26</b>		
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительном масле	60/40	61/41	0,94/0,62	3,97/2,65	5,56/3,71	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №6/1	
	Суп картофельный с клецками	250/180	112/81	3,75/2,7	3,25/2,35	16,75/12,06	Азбука питания 2002 г №6	
	Мясо кур отварное в соусе	50/50	88/88	6,08/6,08	6,56/6,56	1,03/1,03	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №2/9	
	Макаронные изделия отварные	150/100	188/125	5,31/3,54	3,77/2,52	32,41/21,6	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №43/3	
Обед	Компот из сухофруктов	200/150	72/54	0,49/0,37	0,03/0,02	18,26/13,7	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ часть 2 №6/10	
	Хлеб ржаной	60/40	104/69,5	3,56/2,04	0,72/0,48	20,6/13,36		
	<b>Итого за прием</b>	<b>770/560</b>	<b>625/458,5</b>	<b>20,13/15,35</b>	<b>18,3/14,58</b>	<b>94,61/65,46</b>		
	Омлет паровой	80/60	131/98	7,81/5,86	10,52/7,89	1,39/1,05	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №2/6	
	Чай с лимоном	200/150	36/27	0,1/0,1	0,0/0,0	9,3/6,8		
	Хлеб пшеничный	60/30	140/70	4,0/2,0	0,36/0,18	29,5/14,8		
	<b>Итого за прием</b>	<b>340/240</b>	<b>307/195</b>	<b>11,91/7,96</b>	<b>10,88/8,07</b>	<b>40,19/22,65</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1655/1275</b>	<b>1418,2/1104,7</b>	<b>44,59/34,87</b>	<b>42,64/35,01</b>	<b>214,59/162,37</b>		
	Уплотненный вык подник							



2 неделя 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Б	Ж	У	
Завтрак 2- завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200/180	206/185	6,53/5,88	5,97/5,37	31,23/28,11	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №11/4
	Кофейный напиток с молоком	200/150	89/66,5	3,01/2,26	2,88/2,16	13,36/10,2	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №13/10
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	133/133	4,9/4,9	6,2/6,2	14,2/14,2	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №2/13
	<b>Итого за прием</b>	<b>455/385</b>	<b>428/384,5</b>	<b>14,44/13,04</b>	<b>15,05/13,73</b>	<b>58,79/52,51</b>	
	Сок	100/100	42,68/42,68	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555/485</b>	<b>470,68/427,18</b>	<b>14,84/13,44</b>	<b>15,45/14,13</b>	<b>68,59/62,31</b>	
	Салат из моркови с растительным маслом	60/40	64/43	0,69/0,46	3,97/2,65	6,59/4,39	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №10/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/180	88/79	1,8/1,62	4,37/3,93	10,1/9,09	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №31/2
	Плов из мяса говядины	200/150	348/261	14,8/11,1	16,51/12,45	34,55/25,95	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №4/8
	Компот из яблок и изюма	200/150	71/53	0,28/0,21	0,01/0,01	18,48/13,86	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №2/10
Уплотненные полдник	Хлеб ржаной	60/40	104/69,5	3,56/2,04	0,72/0,48	20,6/13,36	
	<b>Итого за прием</b>	<b>720/560</b>	<b>675/505,5</b>	<b>21,13/15,43</b>	<b>25,58/19,52</b>	<b>90,32/66,65</b>	
	Макаронные изделия отварные с сыром	180/130	246/178	8,76/6,32	6,88/4,97	36,46/26,33	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №43-2/3
	Кисель из концентрата	200/150	119/89	0,0/0,0	0,0/0,0	30,6/25,0	Картотека блюд кулинарных изделий для пищеблоков ДОУ 2005 г №201
	Хлеб пшеничный	60/30	140/70	4,0/2,0	0,36/0,18	29,5/14,8	
	<b>Итого за прием</b>	<b>440/310</b>	<b>505/337</b>	<b>12,76/8,32</b>	<b>7,24/5,15</b>	<b>96,56/66,13</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1715/1355</b>	<b>1650,68/1269/68</b>	<b>48,73/37,19</b>	<b>48,27/38,8</b>	<b>255,47/195,09</b>	

	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
			Б	Ж	У	
Завтрак 2- завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/180	178/160	5,31/4,78	27,51/24,76	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №5/4
	Какао с молоком	200/150	135/101	3,9/2,9	22,9/17,18	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №14/10
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	137/137	4,95/4,95	14,08/14,08	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №4/13
	<b>Итого за прием</b>	<b>445/375</b>	<b>450/398</b>	<b>14,16/12,63</b>	<b>64,49/56,02</b>	
	Яблоко	100/100	42,68/42,68	0,4/0,4	9,8/9,8	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>545/475</b>	<b>492,68/440,68</b>	<b>14,56/13,03</b>	<b>74,29/65,82</b>	
	Салат из свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	60/60	61/61	0,75/0,75	3,48/3,48	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №23/1
Обед	Суп шоре гороховый	200/150	96/72	5,25/3,94	14,44/10,83	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №29/2
	Гренки (сухарики)	30/30	78,9/78,9	2,57/2,57	16,12/16,12	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №34/2
	Каша гречневая вязкая	150/100	136,5/91	4,6/3,1	20,03/13,4	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №3/4
	Гуляш из мяса говядины	80/70	176/154	11,91/10,42	3,79/3,32	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №11/8



2 неделя 4 –день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Б	Ж	У	
Завтрак II – завтрак	Сырники из творога	150/100	355/237	25,69/17,13	14,18/9,45	30,51/20,34	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г. №6/5
	Соус сметанный	50/50	44/44	0,59/0,59	3,65/3,65	2,09/2,09	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №6/11
	Хлеб с маслом	40/5	134,2/134,2	3,27/3,27	4,53/4,53	19,56/19,56	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №1/13
	Чай с молоком	200/150	61/46	1,4/1,05	1,42/1,06	11,23/8,42	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №12/10
	<b>Итого за прием</b>	<b>445/345</b>	<b>594,2/461,2</b>	<b>30,95/22,04</b>	<b>23,78/18,69</b>	<b>63,39/50,41</b>	
	Банан	100/100	89/89	1,5/1,5	0,1/0,1	21,8/21,8	
	<b>Итого</b>	<b>545/435</b>	<b>683,2/550,2</b>	<b>32,45/23,54</b>	<b>23,88/18,79</b>	<b>85,19/72,21</b>	
	Салат из квашеной капусты	60/60	35,4/35,4	0,5/0,5	3,2/3,2	1,0/1,0	Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков ДОУ 2005 г. №24
	Борщ с фасолью и сметаной	250/180	117/84	3,47/2,49	5,51/3,97	13,66/9,83	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №3/2
	Пюре картофельное	150/100	135/90	3,08/2,06	4,22/2,81	20,64/13,76	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №3/3
Обед	Тефтели из мяса говядины	80/80	163/163	11,36/11,36	9,7/9,7	7,5/7,5	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №20/8
	Компот из яблок и кураги	200/150	71/53	0,31/0,23	0,01/0,01	18,35/13,76	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №1/10
	Хлеб ржаной	60/40	104/69,5	3,56/2,04	0,72/0,48	20,6/13,36	
	<b>Итого за прием</b>	<b>800/610</b>	<b>625,4/494,9</b>	<b>22,28/18,68</b>	<b>23,36/20,17</b>	<b>81,75/59,21</b>	
	Пудинг манный с яблоками	150/120	239/191	6,94/5,55	7,47/5,98	36,76/29,4	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №4/5
Уплотненные и подливки	Чай с лимоном	200/150	36/27	0,1/0,1	0,0/0,0	9,3/6,8	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №11/10

Молоко сгущеное	30/30	82,4/82,4	0,2/0,2	0,0/0,0	23,5/23,5	
Итого за прием	380/300	357,4/300,4	7,2,4/5,85	7,47/5,98	69,56/59,7	
Итого за день	1725/1345	1666/1345,5	61,93/48,07	54,71/44,94	236,5/191,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры	
				Б	Ж	У		
Завтрак II - завтрак	Суп молочный с крупой	200/180	108/97,2	3,53/3,18	4,2/3,78	14,15/12,74	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №2/2/2	
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	133/133	4,9/4,9	6,2/6,2	14,2/14,2	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №2/1/3	
	Какао с молоком	200/150	135/101	3,9/2,9	3,5/2,6	22,9/17,18	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №1/4/10	
	<b>Итого за прием</b>	<b>455/385</b>	<b>376/331,2</b>	<b>12,3/10,98</b>	<b>13,9/12,58</b>	<b>51,25/44,12</b>		
	Сок	100/100	42,68/42,68	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8		
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555/485</b>	<b>418,68/373,88</b>	<b>12,7/11,38</b>	<b>14,3/12,98</b>	<b>61,05/53,92</b>		
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60/60	60/60	0,44/0,44	5,93/5,93	1,37/1,37	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №1/4/1	
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	250/180	235/169	6,38/4,6	15,4/11,09	17,18/12,37	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №1/5/2	
	Биточки рыбные	80/80	84/84	10,97/10,97	1,6/1,6	6,39/6,39	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №9/7	
	Макаронные изделия отварные	150/100	188/125	5,31/3,54	3,77/2,52	32,41/21,6	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №4/3/3	
Обед	Компот из сухофруктов	200/150	72/54	0,49/0,37	0,03/0,02	18,26/13,7	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №6/10	
	Хлеб ржаной	60/40	104/69,5	3,56/2,04	0,72/0,48	20,6/13,36		
	<b>Итого за прием</b>	<b>800/610</b>	<b>743/561,5</b>	<b>27,15/21,96</b>	<b>27,45/21,64</b>	<b>96,21/68,79</b>		
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	90/65	150/108	5,13/3,7	4,14/2,99	22,68/16,38	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 1 №4/3	
	Сдоба обыкновенная	60/60	188/188	5,26/5,26	3,91/3,91	32,43/32,43	Сборник технологических нормативов для питания детей в ДОУ 2011 г часть 2 №8/1/3	
	Кисломолочный продукт	200/180	170/153	6,2/5,58	5,0/4,5	23,4/21,06		
	<b>Итого за прием</b>	<b>350/305</b>	<b>508/449</b>	<b>16,59/14,54</b>	<b>13,05/11,4</b>	<b>78,48/69,87</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1705/1400</b>	<b>1669,68/1384,38</b>	<b>56,44/47,88</b>	<b>54,8/46,02</b>	<b>235,74/192,58</b>		
	Уплотненный полдник							