

Перспективное меню МБДОУ детского сада № 31

Сезон зимне-весенний

Режим работы: 12 часов

Неделя первая

Возрастная категория 1-3 лет

Заведующий МБДОУ детским садом № 31

Е.В.Куцукова

2024 г.

Приказ от 15.05.2024г № 48 ОД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Витамин С(г)	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
					Б	Ж	У			
Завтрак 8.30-9.00	Яйца вареные	40	1 шт	40	5,08	4,6	0,28		63	№227 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Каша вязкая с морковью	130			4,64	7,02	24,7	0,86	180,32	№186 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупа овсяная или пшеничная		23	23						
	морковь		34	27						
	масло сливочное		4	4						
	вода		40	40						
	молоко		65	65						
	сахар		3	3						

	Бутерброд с сыром	30/10/5				4,73	6,88	14,56	0,07	139	№3 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делти принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный		30	30							
	сыр российский		10,6	10							
	масло сливочное		5	5							
	Кофейный напиток с сахаром	150				1,1	1,1	7	0,97	26,17	№395 : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: 2012.
	Кофейный напиток		2	2							
	вода		160	160							
	сахар		7	7							
	Итого за завтрак					15,55	19,6	46,54	1,9	408,49	
2 Завтрак 10.30-11.00	Сок яблочный	100	100	100		0,5	0	10,1	2	42,67	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делти принт, 2016. – 640 с.
	Итого за второй завтрак					0,5	0	10,1	2	42,67	

Обед 12.00-13.00	Борщ с мясом	180		Говядина	39	29	7,12	5,23	9,88	11,24	115,2	№68 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна, – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.								
				масса отварной говядины	-	22														
				свекла	36	29														
				капуста	22,5	18														
				картофель	47	36														
				морковь	15	12														
				лук репчатый	7	6														
				томат	3	3														
				масло растительное	3	3														
				бульон или вода	126	126														
				Рыба, припущенная в молоке	60										8,47	3,91	1,9	0,43	77	№260 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна, – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
рыба		66	60																	
молоко		18	18																	
лук репчатый		14	12																	
масло сливочное		2	2																	

	Картофель отварной	120			2,28	3,45	18,4	16,8	113,88	№336 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2016. – 640 с.
	картофель		160	120						
	масло сливочное		3	3						
	Салат из свеклы	40			0,57	2,44	3,34	3,8	37,56	№34 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2016. – 640 с.
	свекла		49	38						
	масло растительное		2	2						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	18,4	0	69,6	
	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0,01	20,82	0,3	84,75	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		9	9						
	сахар		8	8						
	вода		152	152						
	Итого за обед				21,41	15,52	72,74	32,57	497,99	

Полдник 15.30-16.00	Яблоко	95	108	95	0,38	0,38	9,31	9,5	41,8	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Пряник	15	15	15	0,75	0,87	10,83	0	57	
	Кефир 2,5 %	150	155	150	4,35	3,75	6	1,05	75	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	ИТОГО за полдник				5,48	5	26,14	10,55	173,8	
Ужин 18.00-18.30	Салат из горошка зеленого консервированного	40			1,19	2,07	2,5	4,4	33,44	№10 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	горошек зеленый консервированный		58	38						
	масло растительное		2	2						
	петрушка (зелень)		1	1						

	Каша рассыпчатая с овощами	150			7,6	4,99	34,2	0,58	212,9	№180 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупа гречневая		31	31						
	морковь		41	38						
	лук репчатый		5	4						
	масло растительное		2	2						
	масло сливочное		2	2						
	хлеб йодированный	30	30	30	2,34	0,24	15,51	0	75	
	Молоко кипяченое	180	189	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	№419 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	молоко		189	180						
	итого за ужин				16,61	12,18	61,28	7,44	423,34	
	Итого за первый день				59,55	52,3	216,8	54,46	1546,29	
ДЕНЬ 2										
Завтрак 8.30-9.00	Суп молочный с крупой	160			4,16	4,06	13,13	0,72	105,76	№101 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупа манная		10	10						
	масло сливочное		2	2						
	сахар		2	2						

	вода			48	48															
	молоко			112	112															
	Бутерброд с маслом	30/10				2,45	7,55	14,62	0	136	№1 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.									
	хлеб пшеничный			30	30															
	масло сливочное			10	10															
	Какао с молоком	150				3,15	2,72	12,96	1,2	89	№416 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.									
	какао порошок			2	2															
	сахар			7	7															
	молоко			92	92															
	вода			65	65															
	итого за завтрак					9,76	14,33	40,71	1,92	330,76										
2 завтрак 10.30-11.00	Сок абрикосовый	100	100	100	0,5	0	12,7	4	52,66		№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.									
	итого за 2 завтрак				0,5	0	12,7	4	52,66											

Обед 12.00-13.00	Суп с рыбными консервами	180			6,19	6,05	10,31	6,56	120,42	№95 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	картофель		67	50						
	консерва рыбная		45	45						
	морковь		16	14						
	лук репчатый		9	7						
	масло сливочное		2	2						
	зелень		1,5	1						
	вода или бульон		144	144						
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180			9,09	6,5	16,49	7,34	161	
	куры		89	79						
	масса отварной птицы			35						
	Соус № 372			30						
	сметана		8	8						№319 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	мука пшеничная		3	3						
	вода или отвар		22	22						
	картофель		103	77						
	морковь		40	32						
	лук репчатый		22	18						
	масло растительное		2	2						
	горошек зеленый									
	консервированный		14	11						

	Салат из соленых огурцов с луком	40				0,34	2,04	1,04	2,22	23,92	№20 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	огурцы соленые			44	36						
	масса припущенных огурцов				33						
	лук репчатый			7,5	6						
	масса бланшированного репчатого лука				5						
	масло растительное			3	3						
	Хлеб ржаной	40	40	40	40	2,64	0,48	18,4	0	69,6	
	Компот из сушеных фруктов	150				0,33	0,01	20,82	0,3	84,75	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)			9	9						
	сахар			8	8						
	вода			152	152						
	итого за обед					18,59	15,08	67,06	16,42	459,69	
Полдник 15.30-16.00	Груша	95	105	95		0,38	0,28	9,78	4,75	43,7	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

	Ряженка	150	155	150	4,35	3,75	6,3	0,45	76	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	Печенье	15	15	15	1,05	3,9	9,45	0	63	
	Итого за полдник				5,78	7,93	25,53	5,2	182,7	
Ужин 18.00-18.30	Салат из моркови	40			0,49	0,03	4,64	1,92	20,92	№42 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	морковь до 01.03.		48	39						
	сахар		2	2						
	Вареники ленивые (отварные)	150			21,18	15,51	21,87	0,27	332	№244 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	вареники ленивые (полуфабрикат)			140						
	творог		83	82						
	мука пшеничная		27	27						
	сахар		2	2						
	яйцо		1/10шт	6						
	Масса отварных вареников			145						
	масло сливочное		3	3						

	Соус сметанный	30				0,42	1,5	1,76	0,01	22,23	№372 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	сметана		8	8							
	вода		22	22							
	мука пшеничная		3	3							
	хлеб йодированный	30	30	30	2,34	0,24	15,51	0	75		
	Чай с сахаром	150			0,04	0,01	6,99	0,02	28	№411 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.	
	чай заварка №410			20							
	вода		130	130							
	сахар		7	7							
	итого за ужин				24,47	17,29	50,77	2,22		478,15	
Итого за второй день					59,1	54,63	196,77	29,76		1503,96	
День 3											
Завтрак 8.30-9.00	Суп молочный овсяный протертый	160			5,57	5,32	16,56	0,83		136,48	№96 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	крупа овсяная		12	12							
	сахар		1	1							

Обед 12.00-13.00	Суп картофельный с крупой	180								№86 : «Сборник рецептов на продукцию. Для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	картофель		72	54						
	крупя рисовая		3	3						
	морковь		9	7						
	лук репчатый		9	7						
	масло растительное		2	2						
	бульон мясной (мясо говядины 30г)		126	126						
	Комплеты, биторчки рубленые	60			9,32	7,07	9,64	0,09	139	№299 : «Сборник рецептов на продукцию. Для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	мясо говядины		60	51						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко или вода		14	14						
	сахари		6	6						
	масло сливочное		2	2						
	масса запеченных комплет			60						
	масло растительное для смазки			2						

	Каша рассыпчатая	110			6,3	4,46	28,33	0	178,75	№330 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	Масса гречневой каши			107						
	крупа гречневая		22	22						
	масло сливочное		3	3						
	Икра свекольная или морковная	40			0,93	1,83	4,93	2,68	40	№55 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	свекла		41	32						
	лук репчатый		8	7						
	томатное пюре		11	11						
	сахар		1	1						
	масло растительное		2	2						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	18,4	0	69,6	
	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0,01	20,82	0,3	84,75	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		9	9						
	сахар		8	8						
	вода		152	152						
	итого за обед				20,94	15,81	92,61	9,01	577,44	

Полдник 15.30-16.00	Банан	95	158	95	1,42	0,47	19,95	9,5	39,71	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Сухарик	15	15	15	1,35	0,6	10,38		52,5	
	Кефир 2,5 %	150	155	150	4,35	3,75	6	1,05	75	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	итого за полдник				7,12	4,82	36,33	10,55	167,21	
Ужин 18.00-18.30	Салат из белокачанной капусты	40			0,56	2,03	3,6	12,98	34,96	№21 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	капуста белокачанная до 01.03		39	32						
	лук зеленый или репчатый		5	4						
	морковь до 01.03.		5	4						
	вода кипяченая		4	4						
	сахар		2	2						
	масло растительное		2	2						

Запеканка картофельная с мясом или <u>печенью</u>	печень говяжья	160		50	39	10,18	6,25	27,33	5,43	206	№308 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	масло сливочное			2	2							
	картофель			204	148							
	масса отварного протертого картофеля				145							
	лук репчатый			13	11							
	масло сливочное			2	2							
	масса припущенного лука				8							
	масло растительное для смазки			3	3							
соус сметанный		30				0,42	1,5	1,76	0,01	22,23	№372: «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	бульон или вода			22	22							
	мука пшеничная			3	3							
	сметана			8	8							
	хлеб йодированный	30	30	30	2,34	0,24	15,51	0	75			

	Кофейный напиток с молоком	150										№414 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Кофейный напиток		2	2								
	молоко		75	75								
	вода		90	90								
	сахар		7	7								
	итого за ужин											
	Итого за третий день				15,84	12,02	58,83	19,4	408,19			
	ДЕНЬ 4				52,69	45,73	237,45	48,61	1504,32			
Завтрак 8.30-9.00	Запеканка из творога	130			17,54	12,05	17,15	0,24	247	№251 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.		
	творог		88	87								
	крупа манная		6	6								
	сахар		4	4								
	яйцо		1/8шт	5								
	масло сливочное		2	2								
	сметана		4	4								
	соус № 372			30								

	Бутерброд с сыром	30/10/5				4,73	6,88	14,56	0,07	139	№3 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный			30	30						
	сыр российский			10,5	10						
	масло сливочное			5	5						
	Молоко кипяченое	180	189	180	5,48	4,88	9,07	2,46	102	№419 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	МОЛОКО		189	180							
	итого за завтрак				27,75	23,81	40,78	2,77	488		
2 Завтрак 10.30-11.00	Сок яблочный	100	100	100	0,5	0	10,1	2	42,67	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	итого за 2 завтрак				0,5	0	10,1	2	42,67		
Обед 12.00-13.00	Суп картофельный с макаронными изделиями	180			1,93	2,04	12,34	5,94	75,42	№88 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	

	картофель		72	54							
	макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия		7	7							
	морковь		15	11							
	лук репчатый		7	6							
	масло растительное		2	2							
	бульон или вода (мясо говядины 30г)		126	126							
	Плов из птицы	160			16	14,78	26,76	0,41	304	№321 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	куры		177	157							
	масса отварной птицы			60							
	крупа рисовая		22	22							
	масло сливочное		5	5							
	лук репчатый		14	13							
	томатное пюре		7	7							
	морковь		22	19							
	масло растительное		2	2							
	Винегрет овощной	40			0,54	2,47	3,37	4,1	37,92	№46 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	свекла		11	9							
	морковь		9	7							

[illegible]

Ужин 18.00-18.30	Икра овощная	40				0,52	1,65	2,86	1,74	28,4	№56 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	свекла		19	14							
	морковь		18	14							
	лук репчатый		12	11							
	чеснок		1,5	1							
	масло растительное		2	2							
	Рыба соленая (порцунки)	60	103	60		8,5	4,26	0	0	72	№8 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Салат из репчатого лука	30				0,26	1,23	1,55	1,9	18,42	№11 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	лук репчатый		31	28							
	масло растительное		2	2							

	Картофельное пюре	130			2,65	4,16	17,71	15,73	118,95	№339 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Мотильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель		148	111						
	молоко		20	19						
	масло сливочное		3	3						
	хлеб йодированный	30	30	30	2,34	0,24	15,51	0	75	
	Чай с молоком	150			2,65	2,33	11,31	1,19	77	№413 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Мотильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Чай заварка № 410		20	20						
	Чай		0,5	0,5						
	сахар		7	7						
	молоко		92	90						
	вода		40	40						
	Итого за ужин				16,66	12,64	47,39	18,66	371,35	
ДЕНЬ 5					71,83	61,23	206,4	44,13	1648,51	

Завтрак 8.30-9.00	Суп молочный с макаронными изделиями	180		126	126	4,6	4,16	15,07	0,72	116,16	№100 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	молоко			126	126						
	вода			54	54						
	масло сливочное			2	2						
	макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия			11	11						
	сахар			2	2						
	Бутерброд с маслом	30/10				2,45	7,55	14,62	0	136	№1 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный			30	30						
	масло сливочное			10	10						
	Чай с сахаром	150				0,04	0,01	6,99	0,02	28	№411 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	чай заварка № 410			20	20						
	чай			0,5	0,5						
	сахар			7	7						
	вода			130	130						

	итого за завтрак					7,09	11,72	36,68	0,74	280,16	
2 Завтрак 10.30-11.00	Груша	95	105	95	0,38	0,28	9,78	4,75	43,7	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	итого за 2 завтрак				0,38	0,28	9,78	4,75	43,7		
Обед 12.00-13.00	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180			1,96	4,28	9,84	12,8	85,86	№65 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	свекла		49	43							
	капуста свежая		49	43							
	морковь		11	9							
	лук репчатый		3	2							
	картофель		30	23							
	томатное пюре		2	2							
	мука пшеничная		1	1							
	масло растительное		3	3							
	сметана		3	3							
	вода или бульон говяжий (мясо говядины 30г)		144	144							

	Гуляш из отварного мяса	60/60				15,42	12,41	3,96	0,6	189	№293 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	говядина		132	97							
	Масса отварного мяса			60							
	морковь		25	20							
	лук репчатый		17	15							
	томатное пюре		4	4							
	мука пшеничная		3	3							
	масло растительное		2	2							
	овощной отвар или вода			40							
	Масса соуса			60							
	Каша вязкая	110				2,89	2,89	17,77		16,83	№182 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупа пшеничная или ячневая		21	21							
	вода		88	88							
	масло сливочное		3	3							

	Икра свекольная или морковная	40		40	32	0,87	1,83	4,35	2,04	37,48	№55 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	морковь		40								
	лук репчатый		8	7							
	томатное пюре		11	11							
	масло растительное		2	2							
	сахар		1	1							
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	18,4	0	69,6		
	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0,01	20,82	0,3	84,75	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	фрукты сушеные (смесь)		9	9							
	сахар		8	8							
	вода		152	152							
	итого за обед				24,11	21,9	75,14	15,74	483,52		
Подник 15.30-16.00	Булочка домашняя	60			4,36	7,51	32,35	0	214,8	№452 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	мука пшеничная		46	46							
	мука пшеничная на подпыл		6	6							

	сахар			3	3								
	яйца		1/7шт		8								
	маргарин		9		9								
	дрожжи		1,5		1,5								
	масло растительное		2		2								
	молоко		33		33								
	Кефир 2,5%	150	155	150	4,35	3,75	6	1,05	75	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.			
	Итого за полдник				8,71	11,26	38,35	1,05	289,8				
Ужин 18.00-18.30	Тфтели из печени с рисом	60			7,3	8,23	12,28	5,51	152	№301 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.			
	печень говяжья		36	30									
	крупа рисовая		8	8									
	лук репчатый		13	11									
	масло сливочное		1	1									
	масса припущенного лука			8									
	яйца		1/8шт	8									
	масло растительное		2	2									
	масса полуфабриката			69									
	вода		12	12									
	Масса готовых тфтелей			60									
	Соус № 372			60									
	сметана		16	16									

[illegible]

Завтрак 8.30-9.00	Суп молочный с крупой	180				3,85	4,06	13,46	0,73	105,92	№101 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
		крупя рисовая		10	10						
		масло сливочное		2	2						
		сахар		2	2						
		вода		54	54						
	Бутерброд с маслом	30/10				2,45	7,55	14,62	0	136	№1 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
		хлеб пшеничный		30	30						
		масло сливочное		10	10						
	Чай с лимоном	150				0,07	0,01	7,1	1,42	29	№412 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
		чай заварка № 410			20						
		чай		0,5	0,5						
		вода		130	130						
		лимон		6	5						
	сахар		7	7							

	итого за завтрак					6,37	11,62	35,18	2,15	270,92	
2 Завтрак 10.30-11.00	Сок абрикосовый	125	125	125	0,63	0	15,87	5	65,8	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	итого за 2 завтрак				0,63	0	15,87	5	65,8		
Обед 12.00-13.00	Суп картофельный с бобовыми	180			4,39	4,22	13,06	4,65	107,8	№87 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	картофель		48	36							
	горох лущеный		13	13							
	лук репчатый		9	8							
	морковь		12	9							
	масло растительное		3	3							
	бульон или вода (мясо говядины 30 г)		126	126							
	Рыба припущенная	60			10,45	1,42	0,16	0,2	55	№259 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	минтай		80	73							
	морковь		15	12							
	лук репчатый		3	2							
	масло растительное		2	2							

	Картофель отварной	120			2,36	3,22	2,88	17,01	113,03	№136 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель		161	122						
	масло сливочное		3	3						
	Салат из моркови с курагой	40			0,58	0,04	5,76	1,82	25,68	№43 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	морковь		47	34						
	курага		3	5						
	сахар		2	2						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	18,4	0	69,6	
	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0,01	20,82	0,3	84,75	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		9	9						
	сахар		8	8						
	вода		152	152						
	итого за обед				20,75	9,39	61,08	23,98	455,86	

Полдник 15.30-16.00	Банан	95	158	95	1,42	0,47	19,95	9,5	39,71	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Ряженка	150	155	150	4,35	3,75	6,3	0,45	76	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Печенье	15	15	15	1,05	3,9	9,45	0	63	
	Итого за полдник				6,82	8,12	35,7	9,95	178,71	
Ужин 18.00-18.30	Салат овощной с яблоками и свеклой	40			0,46	0,08	2,91	8,98	14,24	№38 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	свекла		9	7						
	морковь		7	5						
	капуста белокочанная до 01.03		15	12						
	Яблоко		15	14						
	лимон для сока		8	3						
	масло растительное		2	2						

Запеканка из творога с морковью	130				19,14	12,9	24,6	0,24	292	№252 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	творог		62	61						
	крупа манная		11	11						
	сахар		7	7						
	морковь		24	18						
	Яйца		1/10шт	6						
	молоко		18	18						
	масло сливочное		2	2						
	масло растительное для смазки		1	1						
Соус сметанный	50				0,7	2,5	2,93	0,02	37,05	№372 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	сметана		13	13						
	вода		37	37						
	мука пшеничная		4	4						
хлеб йодированный	30	30	30	30	2,34	0,24	15,51	0	75	

	Кофейный напиток с молоком	150				2,34	2	10,63	0,98	70	№414 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Кофейный напиток			2	2						
	молоко			75	75						
	вода			90	90						
	сахар			7	7						
	Итого за ужин					24,98	17,72	56,58	10,22	488,29	
Итого за 6						59,55	46,85	204,41	51,3	1459,58	
День											
ДЕНЬ 7											
Завтрак 8.30-9.00	Суп молочный с крупой	160				4,77	4,38	13,66	0,72	113,76	№101 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупя гречневая			13	13						
	масло сливочное			2	2						
	сахар			2	2						
	вода			48	48						
	молоко			112	112						
	Бутерброд с сыром	30/10/5				4,73	6,88	14,56	0,07	139	№3 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

[illegible]

	лук репчатый		9	8						
	томатное пюре		2	2						
	масло растительное		2	2						
	вода или бульон говяжий		126	126						
	Фрикаделька мясные готовые № 129	25								
	говядина		39	29						
	лук репчатый		3,5	3						
	яйца		1/10шт	6						
	вода		3	3						
	Птица тушеная	60			14,12	12,94	3,52	0,01	187	№318 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	куры		177	157						
	масса отварной птицы			60						
	Соус № 372			30						
	сметана		8	8						
	мука пшеничная		3	3						
	вода или отвар		23	23						
	Макароны запеченные с яйцом	110/5			5,48	4,9	16,34	0,23	131,29	№222 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	масса отварных макаронных изделий № 218			85						
	макаронные изделия		24	24						

	масло сливочное		2	2													
	яйца		1/2шт	30													
	молоко		22	22													
	масло растительное (для смазки противня)		2	2													
	масло сливочное		4	4													
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40			0,57	2,44	2,67	3,4	34,96								
	свекла		31	24													
	огурцы соленые		10	8													
	лук репчатый		3	2													
	масло растительное		2	2													
	зеленый горошек консервированный		6	4													
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	18,4	0	69,6								
	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0,01	20,82	0,3	84,75								
	фрукты сушеные (смесь)		9	9													
	сахар		8	8													
	вода		152	152													
	итого за обед				27,91	24,49	72,86	12	604,8								

Полдник 15.30-16.00	Яблоко	95	108	95	0,38	0,38	9,31	9,5	41,8	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Кефир 2,5%	150	155	150	4,35	3,75	6	1,05	75	
	Сухарик	15	15	15	1,35	0,6	10,38		52,5	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	итого за полдник				6,08	4,73	25,69	10,55	169,3	
Ужин 18.00-18.30	Салат из картофеля с зеленым горошком	40			0,78	2,09	3,91	6,26	37,68	№26 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель		22	16						
	морковь		8	6						
	горошек зеленый консервированный		15	12						
	лук репчатый		5	4						
	масло растительное		2	2						

	Запеканка из печени с рисом	150				18,59	7,4	20,51	8,71	223	№311 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	печень говяжья		94	75							
	крупа рисовая		13	13							
	лук репчатый		45	38							
	масло сливочное		4	4							
	яйца		1/5 шт	12							
	масло растительное		2	2							
	яйца на смазку		1/20 шт	3							
	Соус сметанный	30			0,42	1,5	1,76	0,01	22,23	№372 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	сметана		8	8							
	вода		22	22							
	мука пшеничная		3	3							
	хлеб йодированный	30	30	30	2,34	0,24	15,51	0	75		
	Какао с молоком	150			3,15	2,72	12,96	1,2	89	№416 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.	
	какао-порошок		2	2							

	Чай с сахаром	150				0,04	0,01	6,99	0,02	28	№411 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.
	чай заварка № 410		20	20							
	чай		0,5	0,5							
	сахар		7	7							
	вода		130	130							
	Итого за завтрак				6,93	11,69	36,29	0,74	277,76		
2 Завтрак 10.30-11.00	Сок вишневый	100	100	100	0,7	0,2	11,4	7,4	50	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.	
	Итого за 2 завтрак				0,7	0,2	11,4	7,4	50		
Обед 12.00-13.00	Борщ с капустой и картофелем	180			1,3	3,53	9,17	7,4	73,8	№63 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.	
	свекла		36	29							
	капуста		18	14							
	картофель		19	14							
	морковь		16	13							
	лук репчатый		9	8							
	томат		5	5							

	масло растительное		3	3							№290 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2016. – 640 с.
	сахар		2	2							
	бульон или вода (мясо говядины 30 г)		144	144							
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170			16,2	13,28	11,03	3,71	228		
	говядина		130	96							
	масса отварного мяса			65							
	морковь		18	16							
	картофель		67	50							
	зеленый горошек консервированный		8	6							
	томатная паста		3	3							
	мука пшеничная		3	3							
	лук репчатый		8	6							
	масло сливочное		5	5							
	овощной отвар или вода			44							
	масло растительное		3	3							
	Салат из моркови и яблок	40			0,34	2,08	3,14	2,78	32,76	№41 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2016. – 640 с.	
	морковь		27	21							
	яблоки		20	17							

	масло растительное			3	3														
	Хлеб ржаной	40	40		40	2,64	0,48	18,4	0	69,6									
	Компот из сушеных фруктов	150				0,33	0,01	20,82	0,3	84,75									
	фрукты сушеные (смесь)			9	9														
	сахар			8	8														
	вода			152	152														
	итого за обед					20,81	19,38	62,56	14,19	488,91									
Полдник 15.30-16.00	Груша свежая	95				0,38	0,28	9,78	4,75	43,7									
	Пирог	15	15	15	15	0,75	0,87	10,83	0	57									
	Ряженка	150				4,35	3,75	6,3	0,45	76									
	итого за полдник					5,48	4,9	26,91	5,2	176,7									

№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.

Ужин 18.00-18.30	Свекла тушеная с яблоками	150			1,68	1,53	14,17	1,29	77,6	№146 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.
	свекла		135	84						
	яблоки свежие		43	30						
	сахар		3	3						
	соус сметанный № 372	30								
	сметана		8	8						
	мука пшеничная		3	3						
	вода или отвар		22	22						
	Омлет натуральный	130			11,46	22,08	2,2	0,2	254	
	яйца		1,75шт	95						№229 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.
	молоко		33	33						
	масса омлетной смеси			126						
	масло сливочное		4	4						
	масло растительное		2	2						
	хлеб йодированный	30	30	30	2,34	0,24	15,51	0	75	

	Молоко кипяченое	150	158	150	4,58	4,08	7,58	2,05	85	№419 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	МОЛОКО		158	150						
	Итого за ужин				20,06	27,93	39,46	3,54	491,6	
Итого за 8 День					53,98	64,1	176,62	31,07	1484,97	
ДЕНЬ 9										
Завтрак 8.30-9.00	Яйцо вареное	1 шт	41	40	5,08	4,6	0,28	0	63	№227 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Суп молочный с крупой	160			4,63	4,38	14,85	0,72	117,44	№101 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	крупы пшеничная		13	13						
	масло сливочное		2	2						
	сахар		2	2						
	вода		48	48						
	МОЛОКО		112	112						

	Бутерброд с маслом	30/10				2,45	7,55	14,62	0	136	№1 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный		30	30							
	масло сливочное		10	10							
	Чай с лимоном	150				0,07	0,01	7,1	1,42	29	№412 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	чай заварка № 410			20							
	Чай		0,5	0,5							
	вода		130	130							
	лимон		6	5							
	сахар		7	7							
	Итого за завтрак				7,15	11,94	36,57	2,14	282,44		
2 Завтрак 10.30-11.00	Сок абрикосовый	125	125	125	0,63	0	15,87	5	65,8		№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Итого за 2 завтрак				0,63	0	15,87	5	65,8		

Обед 12.00-13.00	Суп картофельный	180		108	81	1,68	2,03	11,97	8,64	72,9	№83 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	картофель			108	81						
	морковь			14	12						
	лук			14	13						
	масло растительное			2	2						
	бульон мясной (масло говядины 30г)			126	126						
	Комлеты рубленые из птицы	60				9,43	9,65	9,98	0,5	164	№322 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	куры			74	45						
	хлеб пшеничный			11	11						
	молоко			16	16						
	сахари			6	6						
	масса полуфабриката										
	масло сливочное			2	2						
	масса запеченных комлет				60						
	масло растительное для смазки			2	2						

	Соус сметанный №372	30			0,42	1,5	1,76	0,01	22,23	№373 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делти принт, 2016. – 640 с.
	сметана		8	8						
	мука пшеничная		3	3						
	вода		22	22						
	Каша рассыпчатая	110			2,64	2,95	27,47	0	146,9	№179 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делти принт, 2016. – 640 с.
	рис		27	27						
	масло сливочное		3	3						
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40			0,66	1,67	3,27	3,92	30,84	№35 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делти принт, 2016. – 640 с.
	свекла		26	20						
	зеленый горошек консервированный		16	10						
	яблоки свежие		8	7						
	лук репчатый		3	2						
	масло растительное		2	2						
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	18,4	0	69,6	

	Компот из сушеных фруктов	150				0,33	0,01	20,82	0,3	84,75	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	фрукты сушеные (смесь)		9	9							
	сахар		8	8							
	вода		152	152							
	итого за обед				17,8	18,29	93,67	13,37	591,22		
Полдник 15.30-16.00	Банан	95	158	95	1,42	0,47	19,95	9,5	39,71	№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.	
	Кефир 2,5%	150	155	150	4,35	3,75	6	1,05	75	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.	
	Печенье	15	15	15	1,05	3,9	9,45	0	63		
	итого за полдник				6,82	8,12	35,4	10,55	177,71		

Ужин 18.00-18.30	Комплеты рыбные паровые	60			8,71	2,11	5,89	0,27	77	№273 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.								
											рыба минтай	65	60					
											хлеб пшеничный	11	11					
											молоко	13	13					
											масло сливочное	2	2					
											масса полуфабриката		76					
											масса готовых изделий		60					
	Пюре картофельное с морковью	120			2,28	3,69	14,41	12,59	100,08	№340 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.								
											картофель	110	83					
											морковь	35	33					
											молоко	15	14					
											масло сливочное	3	3					
	Салат из белокачанной капусты	40			0,56	2,03	3,6	12,98	34,96	№21 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.								
											капуста белокачанная до 01.03	39	32					

	лук зеленый или репчатый			5	4														
	морковь до 01.03.			5	4														
	вода кипяченая			4	4														
	сахар			2	2														
	масло растительное			2	2														
	хлеб йодированный	30	30	30	30	2,34	0,24	15,51	0	75									
	Кофейный напиток с молоком	150				2,34	2	10,63	0,98	70									
	Кофейный напиток			2	2														
	молоко			75	75														
	вода			90	90														
	сахар			7	7														
	итого за ужин					15,67	8,04	46,44	13,84	322,08									
Итого за 9 день						48,07	46,39	227,95	44,9	1439,25									
ДЕНЬ 10																			
Завтрак 8.30-9.00	Яблоко	95	108	95	0,38	0,38	9,31	9,5	41,8	№386 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.									

	Сырники из творога	130				14,95	10,13	14,82	0,2	187,2	№245 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	творог		72	70							
	мука пшеничная		10	10							
	яйца		1/6 шт	10							
	масло растительное		3	3							
	соус сметанный № 372	50									
	Бутерброд с сыром	30/10/5				4,73	6,88	14,56	0,07	139	№3 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	хлеб пшеничный		30	30							
	сыр российский		10,5	10							
	масло сливочное		5	5							
	Чай с молоком	150				2,65	2,33	11,31	1,19	77	№413 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2016. – 640 с.
	Чай заварка № 410		20	20							
	Чай		0,5	0,5							
	сахар		7	7							
	молоко		92	90							
	вода		40	40							

	итого за завтрак					22,71	19,72		50	10,96	445	
2 Завтрак 10.30-11.00	Сок яблочный	125	125	125	0,62	0	12,62	2,5	53,3	№418 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.		
	итого за 2 завтрак				0,62	0	12,62	2,5	53,3			
Обед 12.00-13.00	Суп фасолевый	180			5,16	0,62	16,99	8,46	94,32	№93 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.		
	фасоль		16	16								
	картофель		67	50								
	морковь		14	12								
	лук репчатый		9	8								
	масло растительное		2	2								
	бульон или вода (мясо говядины 25г)		216	216								
	Голубцы с мясом и рисом	170			16,04	10,1	23,78	23,79	250,17	№314 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.		
	капуста свежая		108	86								
	говядина		72	60								
	крупа рисовая		14	14								
	лук репчатый		14	13								

	масло сливочное		3	3																
	масса припущенного лука			12																
	соус № 372			30																
	сметана		8	8																
	масло растительное		1	1																
	мука пшеничная		3	3																
	вода или отвар		23	23																
	Салат из свеклы с сыром	40			1,87	3,8	2,85	3,28	53,12											
	свекла		41	32																
	сыр российский		6,6	6																
	масло растительное		2	2																
	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	18,4	0	69,6											
	Компот из сушеных фруктов	150			0,33	0,01	20,82	0,3	84,75											
	фрукты сушеные (смесь)		9	9																
	сахар		8	8																
	вода		152	152																
	Итого за обед				26,04	15,01	82,84	35,83	551,96											

№32 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делу принт, 2016. – 640 с.

№394 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делу принт, 2016. – 640 с.

Подник 15.30-16.00	Ряженка	150	155	150	4,35	3,75	6,3	0,45	76	№420 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	Булочка домашняя	60			4,36	7,51	32,35	0	214,8	№452 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	мука пшеничная		46	46						
	мука пшеничная на подпыл		6	6						
	сахар		3	3						
	яйца		1/7шт	8						
	маргарин		9	9						
	дрожжи		1,5	1,5						
	масло растительное		2	2						
	молоко		30	30						
	итого за подник				8,71	11,26	38,65	0,45	290,8	
Ужин 18.00-18.30	Макаронник с мясом или печеню	160			10,18	6,25	27,33	5,43	206	№309 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.
	печень говяжья		69	56						
	масло сливочное		3	3						
	макароны		38	125						

	лук репчатый		17	14									
	масло сливочное		3	3									
	масса припущенного лука			11									
	яйца		1/6 шт	10									
	Супс сметанный	30			0,42	1,5	1,76	0,01	22,23	№372 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.			
	сметана		8	8									
	вода		22	22									
	мука пшеничная		3	3									
	Салат из картофеля с соевыми огурами	40			0,54	2,08	3,42	4,8	34,64	№23 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельна. – М.: Дели принт, 2016. – 640 с.			
	картофель		22	16									
	огурцы соевые		15	12									
	морковь		10	8									
	лук репчатый		2,5	2									
	масло растительное		2	2									
	хлеб йодированный	30	30	30	2,34	0,24	15,51	0	75				

	Какао с молоком	150			3,15	2,72	12,96	1,2	89	№416 : «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях», под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тугельяна. – М.: Делли принт, 2016. – 640 с.
	Какао порошок		2	2						
	молоко		92	90						
	вода		65	65						
	сахар		7	7						
	Итого за ужин				16,63	12,79	60,98	11,44	426,87	
	Итого за 10 дней				74,71	58,78	245,09	61,18	1767,93	
Итого за 10 дней					605,04	545,39	2127,27	441,84	15413,77	
	среднее значение				60,5	54,53	21,27	44,18	1541,37	