

Согласовано:

Начальник территориального отдела

Территориального управления

Федеральной службы по надзору

В сфере потребителей и благополучия

Человека по Кировской области

В Кирово-Чепецком районе

Утверждаю

Заведующая МКДОУ

детский сад «Родничок»

д. Малый Коньп

Кирово-Чепецкого района

А. Черанева

11.10.2024



**Десятидневное меню
для детей
МКДОУ детский сад «Родничок»
д. Малый Коньп
Кирово –Чепецкого района**

Разработала старшая медсестра
МКДОУ детский сад «Родничок»

д. Малый Коньп
Кирово –Чепецкого района

E.P. Medveditsyna
Е.П.Медведицына

День: понедельник. Неделя первая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин «С»	№ рецептуры	
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность					
			Б	Ж		У	ккал.		Б	Ж			У
Завтрак													
Каша гречневая вязкая на молоке	150	200	3,7	4	22,9	143	0,2	4,9	5,3	30,6	190	0,3	№157
Кофейный напиток на молоке	180	200	2,5	0,04	17,8	81,5	0,9	2,79	0,04	19,8	90,56	1	№391
Масло сливочное	5	10	0,05	3,6	0,07	33,1	0	0,1	7,25	0,14	66,2	0	
Хлеб пшеничный	35	45	2,9	0,35	19,39	92,75	0	3,78	0,45	24,93	117	0	
Итого за прием	370	455	9	7,97	60	350,35	1,1	11,57	13,04	75,47	463,76	1,3	
2 - Завтрак													
Фрукты свежие	100	100	1,05	0,35	14,7	107,1	7	1,35	0,45	18,9	119	9	
Итого за прием	100	100	1,05	0,35	14,7	107,1	7	1,35	0,45	18,9	119	9	
Обед													
Салат из белокоч. капусты	40	60	0,61	1,99	3,68	34,69	6,1	0,91	2,99	5,52	52,03	9,1	
Борщ со сметаной	180/10	200/15	1,5	4,8	9,2	85,82	5,7	1,7	5,7	10,4	99,36	6,4	
Плов из куры	120	150	15,9	20,6	21	225,36	0,4	18,9	24,8	26,8	281,9	0,5	
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	80,58	0,035	0,94	0	24,26	96,7	0,05	
Хлеб пшеничный	25	35	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,35	19,39	92,4	0	
Хлеб ржаной	40	50	2,32	0,4	16,4	82,4	0	2,9	0,55	20	5	0	
Итого за прием	565	690	23,21	28,04	84,35	574,85	12	28,29	30	106,9	725,39	16	
Уплотненный полдник													
Пудинг из творога с мол соусом	130/25	150/40	14,06	4,12	21,28	177,92	0,08	21,21	6,22	32,24	269,18	0,22	
Кондит изд (конфеты)	12	20	0,24	1,44	9,12	50,4	0	0,4	2,4	15,2	84	0	
Хлеб пшеничный	25	35	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,3	19,39	92,4	0	
Кисель	150	180	0,2	0,07	24,32	96,47	24	0,24	0,09	29,19	115,76	28,8	
Итого за прием	342	425	16,6	5,88	68,57	390,79	24,08	24,79	9,01	96,02	561,34	29,02	
Итого за день	1377	1670	49	42	227	1423	44	66	53	297	1870	55	

День: вторник. Неделя первая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин «С»	№ рецептуры	
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	Витамин «С»		Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность			
			Б	Ж		У	ккал.	Б	Ж				У
Завтрак													
Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	5,4	3,4	23,8	147,4	0,2	7,3	4,5	31,7	196,6	0,3	№161
Какао с молоком	180	200	2,3	0,4	23,4	106,5	0,6	2,6	0,45	25,95	118,29	0,65	№387
Масло сливочное	5	10	0,05	3,6	0,07	33,1	0	0,1	7,25	0,14	66,2	0	
Хлеб пшеничный	35	45	2,9	0,35	19,39	92,75	0	3,78	0,45	24,93	117	0	
Итого за прием	370	455	10,65	7,75	66,66	379,75	0,8	13,78	12,65	82,72	498,1	0,95	
2 - Завтрак													
Сок фруктовый	150	180	0	0	18	72	3	0	0	20,2	86,4	4	
Печенье	20	30	1,2	1,5	11,1	64,0	0	1,2	1,5	11,1	64,0	0	
Итого за прием	170	210	1,2	1,5	29,1	136	3	1,2	1,5	31,3	150,4	4	
Обед													
Салат «студенческий»	40	60	1,95	3,3	3,51	51,68	2,24	2,6	4,4	4,69	68,9	2,99	
Суп крестьянский с крупой со сметаной	150/10	200/15	1,8	5,1	8,8	89,8	4,3	2,5	7,3	11,9	123,8	5,8	
Жаркое по-домашнему	150	180	16,9	15,67	8,19	241,74	1,68	18,39	18,93	12	192,44	5,59	
Компот из свежемороженых ягод	150	180	0,15	0,06	13,07	52,08	0,6	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8	
Хлеб ржаной	40	50	2,32	0,4	16,4	82,4	0	2,9	0,55	20,5	103	0	
Итого за прием	540	685	23,12	24,53	49,97	517,7	8,82	26,54	31,29	66,46	556,36	15,18	
Уплотненный полдник													
Суфле рыбное	80	90	14,6	6,8	7,2	162,0	1,72	18,2	9,7	12	210	1,72	
Макаронные изделия отварные	130	150	4,1	2,8	21,6	142	0	5,3	3,0	28,1	184,6	0	
Свежий фрукт	100	100	1,05	0,35	14,7	107	7	1,35	0,4	18,9	119	9	
Хлеб пшеничный	25	35	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,3	19,39	92,4	0	
Чай с сахаром	150	180	9,0	2,3	9,75	36,96	0	12	3,06	13	49,28	0	
Итого за прием	485	555	30,8	12,5	67	513,96	8,72	39	16,5	91,4	655,3	10,72	
Итого за день	1565	1905	65	46	212	1547	21,34	80	61	272	1860	30,9	

День: среда. Неделя первая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)					Старшая группа (3-7 лет)					Витамин «С»	№ рецептуры	
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)		У	ккал.	Пищевые вещества (г)		У	ккал.	Энергет. ценность				
			Б	Ж			Б	Ж							
Завтрак															
Суп молочный с крупой пшеницей	150	200	7,47	6,26	21,03	169,57	0	9,34	7,82	26,29	211,96	0			
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,1	0,03	14,85	67,92	0,8	2,79	0,04	19,80	90,56	1,0	№ 391		
Масло сливочное	5	10	0,05	3,6	0,07	33,1	0	0,1	7,25	0,14	66,2	0			
Сыр	10	15	2,63	2,66	0	35,06	0,07	3,95	3,99	0	52,59	0,1			
Хлеб пшеничный	35	45	2,9	0,35	19,39	92,75	0	3,78	0,45	24,93	117	0			
Итого за прием	350	450	15,15	12,9	55,34	398,4	0,87	20,0	19,6	71,16	538,31	1,1			
2 - Завтрак															
Фрукты свежие	100	100	1,05	0,35	14,7	107,1	7	1,35	0,45	18,9	119,0	9			
Итого за прием	100	100	1,05	0,35	14,7	107,1	7	1,35	0,45	18,9	119,0	9			
Обед															
Салат «Здоровье»	40	60	0,7	1,96	2,93	31,81	1	1,04	2,94	4,39	47,71	1,5			
Рассольник домашний со сметаной	200/10	250/15	1,78	4,99	11,46	99,07	8,4	2,23	5,87	14,33	120,53	11			
Голубцы ленивые со сметанным соусом	180/20	200/30	14,9	13,24	12,94	229,79	9,66	16,8	13,4	15,18	247,9	23			
Кисель	150	180	0	0	16,4	89,0	1,29	0	0	15,65	119,0	7,2			
Хлеб ржаной	40	50	2,32	0,4	16,4	82,4	0	2,9	0,55	20,5	103	0			
Итого за прием	640	785	19,68	20,59	60,13	532,07	20,35	22,97	22,76	70,05	638,14	42,7			
Уплотненный полдник															
Свекла тушеная с маслом	150	180	2,7	4,59	20,12	148,5	2,69	2,7	4,59	20,12	160,5	2,69			
Зелёный горошек	30	50	0,9	1,1	3,4	22	2,9	1,55	1,85	3,25	17,4	5,0			
Кондит. изд. (конфеты)	12	20	0,24	1,44	9,12	50,4	0	0,4	2,4	15,2	84	0			
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	79,2	0	3,36	0,45	22,16	105,6	0			
Напиток лимонный	150	180	0,26	0	28,92	118,13	1,5	0,30	0	38,56	157,50	1,5			
Итого за прием	372	470	6,25	7,94	76,29	418,23	7,09	8,31	9,24	99,29	525	4,19			
Итого за день	1462	1805	42	41	206,46	1456	35,31	52,63	52	259,4	1820	61,99			

день: четверг. Неделя первая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин	№ рецептуры	
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	Витамин				
			Б	Ж		У	Б			Ж			У
Завтрак													
Каша ячневая молочная вязкая	150	200	5,12	5,64	22,95	163,3	0,48	8,0	6,79	40,66	256,4	0,8	
Какао с молоком	180	200	2,3	0,4	23,4	106,5	0,6	2,6	0,45	25,95	118,29	0,65	
Масло сливочное	5	10	0,05	3,6	0,07	33,1	0	0,1	7,25	0,14	66,2	0	
Хлеб пшеничный	35	45	2,9	0,35	19,39	92,75	0	3,78	0,45	24,93	117	0	
Итого за прием	370	455	10,37	9,99	65,81	395,65	1,08	14,48	14,94	91,68	557,89	1,45	
2 - Завтрак													
Кефир	150	180	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	5,22	4,5	7,20	90,00	1,26	
Печенье	30	30	1,2	1,5	11,1	64,0	0	1,2	1,5	11,1	64,0	0	
Итого за прием	180	210	5,55	5,25	17,1	139,0	1,05	6,42	6,0	18,30	154,0	1,26	
Обед													
Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	0,97	3,01	3,04	43,44	1,99	1,3	4,02	4,06	57,92	2,65	
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	250/15	1,44	4,88	6,98	77,91	9,7	1,8	6,45	8,68	100,3	12,1	
Гуляш	110	120	13,0	7,4	4,7	210,9	0,94	15,6	8,9	5,5	260,8	0,94	
Макаронные изделия отварные	120	130	4,1	2,8	21,6	142,0	0	5,3	3,0	28,1	184,6	0	
Сок фруктовый	150	180	0,45	0	24,75	97,92	0,9	0,54	0,36	29,34	119,59	3,6	
Хлеб ржаной	40	50	2,32	0,4	16,4	82,4	0	2,9	0,55	20,5	103	0	
Итого за прием	660	805	22,28	18,49	77,47	654,57	13,53	27,44	23,28	96,18	826,21	19,29	
Уплотненный полдник													
Сырники из творога с соусом	160	180	18,2	12,2	28,0	302,9	0,27	20,5	13,7	30,2	340,8	0,62	
Чай с молоком и с сахаром	150	180	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65	
Фрукты свежие	100	100	1,05	0,35	14,7	107,1	7	1,05	0,35	14,7	107,1	7	
Хлеб пшеничный	25	30	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,3	19,39	92,4	0	
Итого за прием	485	540	22,45	13,64	62,72	511,49	7,46	25,62	15,62	76,7	605,45	8,27	
Итого за день	1705	2010	60,65	47,37	223	1700,1	23,12	73,96	59,84	973,16	2143	30,27	

День: пятница. Неделя первая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин «С»	№ рецептуры	
	мл.	шт.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность					
			Б	Ж		У	ккал.		Б	Ж			У
Завтрак													
Каша овсяная жидкая	150	200	4,6	4,4	20,7	140,9	0,2	6,2	5,9	27,6	187,9	0,3	№ 162
Кофейный напиток на молоке	180	200	2,5	0,04	17,8	81,5	0,9	2,79	0,04	19,56	90,56	1,0	№ 391
Масло сливочное	5	10	0,05	3,6	0,07	33,1	0	0,1	7,25	0,14	66,2	0	
Хлеб пшеничный	35	45	2,9	0,35	19,39	92,75	0	3,78	0,45	24,93	117	0	
Итого за прием	370	455	10,05	8,39	57,96	348,25	1,1	12,87	13,64	72,23	461,66	1,3	
2 - Завтрак													
Сок фруктовый	100	150	0,75	0	15,51	64,26	3	1,0	0,2	20,2	85,68	4	
Печенье	15	15	1,2	1,5	11,1	52,5	0	1,2	1,5	11,1	52,5	0	
Итого за прием	115	165	1,95	1,5	26,61	116,76	3	2,2	1,7	31,3	138,18	4	
Обед													
Салат «Школьный»	40	60	0,61	2,97	2,56	39,07	1,76	0,92	4,45	3,84	58,6	2,64	
Суп рыбный	150	200	5,04	2,5	8,25	76,5	1,2	7,4	3,5	11	106	1,6	
Рыба отварная	70	80	13,2	4,18	0,34	91,7	0,1	15,09	4,77	0,39	104,8	0,11	
Капуста тушеная	120	130	2,08	3,2	9,02	72,75	18,83	2,7	4,16	11,72	94,58	24,5	
Компот из свежих плодов	150	180	0,11	0,08	13,03	51,16	0,6	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8	
Хлеб ржаной	40	50	2,32	0,4	16,4	82,4	0	2,9	0,55	20,5	103	0	
Хлеб пшеничный	25	35	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,3	19,39	92,4	0	
Итого за прием	595	735	25,46	14	63,45	480	22,49	32	18	84	627,6	29,6	
Уплотненный полдник													
Запеканка со свежими плодами со сладким подливом	150	170	6,1	5,4	47,0	256,8	2,1	6,8	6,0	50,3	288,8	3,4	
Чай с сахаром и лимоном	150/4/8	180/8/10	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	0,12	0,02	10,20	41,00	2,83	
Свежий фрукт	100	100	1,05	0,25	14,7	107	7	1,35	0,45	18,9	119	9	
Хлеб пшеничный	25	35	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,3	19,39	92,4	0	
Итого за прием	467	533	9,3	5,9	82	459	10,52	11	6,7	98,7	541,2	15,23	
Итого за день	1547	1888	46	30	230	1404	37	58	40	286	1768	50	

день: понедельник. Неделя вторая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин	№ рецептуры	
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность					
			Б	Ж		У	Б		Ж	У			
Завтрак													
Каша рисовая	150	200	3,7	3,3	21,2	129,4	0,8	4,9	4,4	28,3	172,5	0,5	№ 167
Какао с молоком	180	200	2,3	0,4	23,4	106,5	0,6	2,6	0,45	25,95	118,29	0,65	№ 387
Масло сливочное	5	10	0,05	3,6	0,07	33,1	0	0,1	7,25	0,14	66,2	0	
Хлеб пшеничный	35	45	2,9	0,35	19,39	92,75	0	3,78	0,45	24,93	117	0	
Итого за прием	370	455	8,95	7,65	64,06	361,75	1,4	11,38	12,55	79,32	473,99	1,15	
2 - Завтрак													
Кефир	150	180	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
Пряник	30	30	1,2	1,5	11,1	52,5	0	1,2	1,5	11,1	52,5	0	
Итого за прием	180	210	5,55	5,25	17,1	127,5	1,05	6,42	6,0	18,3	142,5	1,26	
Обед													
Салат из моркови	40	60	0,43	1,99	6,21	43,58	1,67	0,65	2,99	9,32	65,37	2,5	
Суп с макаронными изделиями	150	200	1,6	1,7	11,3	68,1	3,96	2,2	2,3	15,0	90,8	5,3	
Биточки рубленые из птицы	70	80	7,11	7,65	4,87	117,09	0,8	8,53	9,18	5,84	140,51	0,96	
Рогу из овощей	120	130	2,1	5,8	11,88	171,1	8,3	2,2	6,3	12,87	185,3	8,9	
Кисель	150	180	0	0	16,4	89,0	1,29	0	0	15,65	119,0	7,2	
Хлеб ржаной	40	50	2,32	0,4	16,4	82,4	0	2,9	0,55	20,5	103	0	
Хлеб пшеничный	25	35	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,3	19,39	92,4	0	
Итого за прием	595	735	15,66	17,79	80,91	637,27	16,02	19,42	21,62	98,57	796,38	24,86	
Уплотненный полдник													
Оладьи с повидлом	160/10	200/20	1,19	1,22	50,82	304,5	0,68	1,49	14,03	63,53	380,63	0,85	
Молоко кипяченое	150	180	4,6	4,1	7,6	85,0	2,1	5,5	4,9	9,1	102	2,3	
Фрукты свежие	100	100	1,05	0,35	14,7	107	7	1,05	0,35	14,7	107	7	
Итого за прием	420	500	6,8	5,67	73,12	497	9,7	8	19	87	589	10	
Итого за день	1565	1900	36,9	36	235	1623	28	45	59	283	2001	37	

день: вторник. Неделя вторая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин «С»	№ рецептуры	
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность					
			Б	Ж		У	Б		Ж	У			
Завтрак													
Каша молочная «Дружба»	150	200	3,6	3,4	18,1	156,5	0,2	4,8	4,6	24,1	160,4	0,3	№ 155
Кофейный напиток на молоке	180	200	2,5	0,04	17,8	81,5	0,9	2,79	0,04	19,80	90,56	1,0	№ 391
Масло сливочное	5	10	0,05	3,6	0,07	33,1	0	0,1	7,25	0,14	66,2	0	
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	79,2	0	3,36	0,4	22,16	105,6	0	
Итого за прием	365	450	8,3	7,85	50,7	350,3	1,1	11,05	12,29	66,2	422,76	1,3	
2 - Завтрак													
Сок фруктовый	100	150	0,75	0,15	15,15	64,26	3	1,0	0,2	20,2	85,68	4	
Печенье	15,0	15,0	1,2	1,5	11,1	84	0	1,2	1,5	11,1	84	0	
Итого за прием	115	165	1,95	1,65	26,25	148,26	3	2,2	1,7	31,3	169,68	4	
Обед													
Салат «Витаминный»	40	60	0,52	1,59	3,79	31,1	2,24	0,75	2,28	5,41	54,44	3,2	
Свекольник	150	200	1,29	3,68	9,36	100,57	4,1	1,6	4,2	11,78	133,39	4,3	
Зразы мясные	70	80	8,6	10,6	9,9	169,3	0,006	9,6	12,6	10,9	199,7	0,06	
Картофельное пюре	120	150	2,2	3,3	15,3	112	18	2,06	3,44	13,07	145,6	3,47	
Компот из сухофруктов	150	180	0,69	0,03	15,42	105	0,1	0,92	0,05	20,56	140,0	0,13	
Хлеб ржаной	40	50	2,32	0,4	16,4	82,4	0	2,9	0,55	20,5	103	0	
Итого за прием	570	720	15,6	19,6	70,17	600,37	24,4	17,8	23,1	82,2	776,13	11,16	
Уплотненный полдник													
Сырники морковные с творогом	110/30	130/40	5,72	5,97	33,48	206,97	1,46	6,89	6,28	42,36	248,86	1,75	
Чай с молоком	150	180	1,1	0,86	6,17	35,49	0,19	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65	
Хлеб пшеничный	30	40	2,15	0,81	14,73	79,2	0	3,36	0,4	22,16	105,6	0	
Фрукты свежие	100	100	1,05	0,35	14,7	107,1	7	1,05	0,35	14,7	107,1	7	
Итого за прием	420	490	10	7,99	69	428,76	8,6	12,08	8,3	91,6	526,71	9,4	
Итого за день	1470	1825	35,85	37	216	1527	37	43	45	271	1795	26	

день: среда. Неделя вторая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)						Старшая группа (3-7 лет)			Витамин «С»	№ рецептуры
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность ккал.	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность ккал.			
			Б	Ж	У		Б	Ж	У				
Завтрак													
Каша кукурузная молочная	150	200	5,4	3,4	23,8	147,4	0,2	7,3	4,5	31,7	196,6	0,3	№ 161
Какао с молоком	180	200	2,3	0,4	23,4	106,5	0,6	2,6	0,45	25,95	118,29	0,65	№ 387
Масло сливочное	5	10	0,05	3,6	0,07	33,1	0	0,1	7,25	0,14	66,2	0	
Хлеб пшеничный	35	45	2,9	0,35	19,39	92,75	0	3,78	0,45	24,93	117	0	
Итого за прием	370	455	10,65	7,75	66,66	379,75	0,8	13,78	12,65	82,72	498	0,95	
2 - Завтрак													
Фрукты свежие	100	150	1,35	0,45	18,9	107,1	0	1,35	0,45	18,9	119,0	0	
Итого за прием	100	150	1,35	0,45	18,9	107,1	0	1,35	0,45	18,9	119,0	0	
Обед													
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	60	0,25	2,03	1,43	24,91	0,77	0,41	3,04	2,14	37,37	1,15	
Суп из овощей со сметаной	150	200	1,2	3,7	6,48	64,29	5,4	1,6	5,2	8,6	88,4	7,16	
Котлета мясная	70	80	4,0	10,1	5,7	174,0	0,06	16,3	10,8	5,76	185,7	0,06	
Макаронны отварные	120	130	2,4	3,6	29,7	154,9	0	4,5	4,4	31,41	184,6	0	
Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,21	21,74	88,89	60	0,67	0,27	28,99	118,65	80	
Хлеб ржаной	40	50	2,32	0,4	16,4	82,4	0	2,9	0,55	20,5	103	0	
Хлеб пшеничный	25	35	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,3	19,39	92,4	0	
Итого за прием	595	735	12,79	20,2	95,3	655,39	66,23	29,3	24,56	116,79	810,12	88,37	
Уплотненный полдник													
Булочка «Веснушка»	60	80	5,42	3,76	37,57	207,53	0	8,68	6,01	60,12	332,05	0	
Молоко кипяченое	150	180	4,6	4,1	7,6	85,0	2,1	5,5	4,9	9,1	102,0	2,3	
Печенье	20	30	1,2	1,5	11,1	64	0	1,2	1,5	11,1	64	0	
Итого за прием	230	290	11,2	9,36	56,3	356,5	2,1	15,38	12,4	80	498,05	2,3	
Итого за день	1295	1630	36	37	237	1498	69	59	50	298	1925	92	

день: четверг. Неделя вторая

Наименование	Выход блюда		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин «С»	№ рецептуры	
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность ккал.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность ккал.					
			Б	Ж		У	Б		Ж	У			
Завтрак													
Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	4,4	0,7	22,9	145,6	0,2	5,89	5,36	30,6	194,1	0,3	№ 165
Масло сливочное	5	10	0,05	3,6	0,07	33,1	0	0,1	7,25	0,14	66,2	0	
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,1	0,03	14,85	67,92	0,8	2,79	0,04	19,80	90,56	1,0	№ 391
Сыр	10	15	2,63	2,66	0	35,06	0,07	3,95	3,99	0	52,59	0,1	
Хлеб пшеничный	35	45	2,9	0,35	19,39	92,75	0	3,78	0,45	24,93	117	0	
Итого за прием	350	450	12,08	7,34	57,21	374,43	1,07	16,51	17,09	75,47	520,45	1,4	
2 - Завтрак													
Кефир	150	180	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	5,22	4,5	7,2	90,0	1,26	
Вафля	30	30	1,2	1,5	11,1	52,5	0	1,2	1,5	11,1	52,5	0	
Итого за прием	180	210	5,55	5,25	17,1	127,5	1,05	6,42	6,0	18,3	142,5	1,26	
Обед													
Салат «Пестрый»	40	60	0,42	2,03	3,88	35,0	1,6	0,62	3,04	5,82	72,5	2,4	
Суп с клецками	150/25	200/30	1,7	1,9	10,6	67,2	3,98	2,5	3,0	15,7	132,35	26	
Запеканка капустная с мясом	150,0	200,0	15,77	12,99	16,95	248,6	29,22	21,03	17,21	22,6	370,41	38,96	
Кисель	150	180	0	0	16,4	89,0	1,29	0	0	15,65	119,0	7,2	
Хлеб ржаной	40	50	2,32	0,4	16,4	82,4	0	2,9	0,55	20,5	103	0	
Итого за прием	555	720	20,2	17,32	64,2	522	36,09	27,05	23,8	80,27	797,21	51	
Уплотненный полдник													
Вареники ленивые с маслом	110/4	130/5	13,63	9,53	13,17	194,8	0,35	18,63	12,65	17,64	261,44	0,48	
Чай с молоком и сахаром	150	180	1,1	0,84	6,17	35,49	0,19	1,58	1,28	12,41	65,1	0,65	
Фрукты свежие	100	100	1,05	0,35	14,7	107,1	7	1,05	0,35	14,7	107,0	7	
Хлеб пшеничный	25	35	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,3	19,39	92,4	0	
Итого за прием	389	450	17,88	10,9	34	403,39	7,5	24,02	14,58	63,51	525,94	8,13	
Итого за день	1474	1830	55,0	40	172	1427	45,7	74	61	237,5	1986	61,79	

день: пятница. Неделя вторая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин «С»	№ рецептуры	
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность ккал.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность ккал.					
			Б	Ж		У	Б		Ж	У			
Завтрак													
Каша манная молочная жидкая	150	200	4,5	3,3	23,2	140,3	0,2	6,0	4,4	30,9	187,0	0,3	№ 160
Какао с молоком	150	200	2,3	0,4	23,4	106,5	0,6	2,6	0,45	25,95	118,29	0,65	№ 387
Масло сливочное	5	10	0,05	3,6	0,07	33,1	0	0,1	7,25	0,14	66,2	0	
Хлеб пшеничный	35	45	2,9	0,35	19,39	92,75	0	3,78	0,45	24,93	117	0	
Итого за прием	340	455	9,75	7,65	66,06	372,65	0,8	12,48	12,55	81,92	488,49	0,95	
2 - Завтрак													
Фрукты свежие	100	100	1,8	0	43,2	179,1	0	2	0	48	199	0	
Итого за прием	100	100	1,8	0	43,2	179,1	0	2	0	48	199	0	
Обед													
Салат «Степной»	40	60	0,5	1,28	2,16	21,34	1,84	0,82	2,31	4,63	42,67	3,26	
Суп рыбный	150	200	5,04	2,5	8,25	76,5	1,16	7,4	3,5	11	106	1,55	
Тефтели рыбные	70	80	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44	
Овощи припущенные	120	140	1,8	3,4	11,58	83,6	1,81	2,12	3,98	13,52	97,55	2,53	
Компот из сухофруктов	150	180	0,53	0,02	23,75	92,94	0,3	0,7	0,03	31,66	123,92	0,4	
Хлеб ржаной	40	50	2,32	0,4	16,4	82,4	0	2,9	0,55	20,5	103	0	
Хлеб пшеничный	25	35	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,3	19,39	92,4	0	
Итого за прием	595	745	27,82	21,34	88,39	656,44	7,55	32,41	24,16	113,1	799,2	10,18	
Уплотненный полдник													
Пирожки печеные с яблоками	70	80	4,51	4,24	33,82	191,68	0	5,15	4,85	38,66	219,06	0	
Молоко кипяченое	150	180	4,6	4,1	7,6	85,00	2,1	5,5	4,9	9,1	102	2,3	
Кондитерские изделия (конфета)	12	20	0,24	1,44	9,12	50,4	0	0,4	2,4	15,2	84	0	
Итого за прием	232	280	9,35	9,78	50,5	327,08	2,1	11,05	12,15	62,9	405,06	2,3	
Итого за день	1267	1580	48	39	248	1535	10,45	57	49	306	1892	13,43	

Использовалась литература: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» Пермь 2011

«Сборник технологических нормативов и картотека блюд разработано департаментом образования по Кировской области» 2002 г.