

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

Н.А. Черанева

**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

Медсестра Е.П.Медведицына

2022-2023 год

1 день: понедельник. Неделя первая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин «С»	Витамин «С»	№ рецептуры
	мл.	шт.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность					
			Б	Ж		У	ккал.		Б	Ж			
<b>Завтрак</b>													
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	7,7	7,97	56,36	350,35	1,1	11,57	13,04	75,47	463,76	1,3	
<b>2 - Завтрак</b>													
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	
<b>Обед</b>													
Салат из белокач. 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	
<b>Уплотненный полдник</b>													
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	48,56	42	223,98	1423	44	66	53	297	1870	55	

2 день: вторник. 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	Б		Ж	У			
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная	150	200	5,4	3,4	23,8	147,4	0,2	7,3	4,5	31,7	196,6	0,3	№161
пшеничная жидкая													
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	10,37	9,99	65,65	395,65	1,08	14,48	14,94	91,68	557,89	1,45	
<b>2 - Завтрак</b>													
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	187	210	1,2	1,5	29,1	136	3	1,2	1,5	31,3	150,4	4	
<b>Обед</b>													
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 свежесамороженных 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	23,42	24,53	49,97	517,7	8,82	26,54	31,29	66,46	656,36	15,18	
<b>Уплотненный полдник</b>													
Суфле рыбное	130	150	14,6	6,8	7,2	162,0	1,72	18,2	9,7	12	210	1,72	
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	405	465	26,75	7	45,5	371,9	7	72	34,49	13,21	63,29	470,68	
Итого за день	1485	1815	62	43	191,23	1405	21	76	58	225	1776	22	

3 день: среда. Неделя первая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)						Витамины			Старшая группа (3-7 лет)						Витамины	№ рецептуры
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)			ккал.	Витамины	Пищевые вещества (г)			ккал.	Пищевые вещества (г)			ккал.				
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>																			
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							
<b>2 - Завтрак</b>																			
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							
<b>Обед</b>																			
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	630	775	19,68	20,59	60,13	532,07	20,35	22,97	22,76	70,05	638,14	42,7							
<b>Уплотненный полдник</b>																			
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	1452	1795	42	41	206,46	1456	35,31	52,63	52	259,4	1820	61,99							

4 день: четверг. Неделя первая

Наименование	Выход блюд		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин «С»	Витамин «С»	№ рецептуры
	мл.	ст.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность					
			Б	Ж		У	Б		Ж	У			
<b>Завтрак</b>													
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	65,65	395,65	1,08	14,48	14,94	91,68	557,89	1,45	
<b>2 - Завтрак</b>													
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	
<b>Обед</b>													
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	110	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	790	22,28	18,49	77,47	654,57	13,53	27,44	23,28	96,18	594,91	19,29	
<b>Уплотненный полдник</b>													
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	
Итого за прием	310	360	19,3	13,04	34,17	338,39	0,47	22,08	14,98	42,61	405,95	1,27	
Итого за день	1520	1815	57,60	46,77	194,39	1527,61	16,13	70,42	59,2	248,77	1712,75	23,27	

5 день: пятница. 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
<b>Завтрак</b>													
Каша овсяная жидкая	150	200	4,6	4,4	20,7	140,9	0,2	6,2	5,9	276	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	72,47	461,66	1,3	
<b>2 - Завтрак</b>													
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	26,25	116,76	3	2,2	1,7	31,3	138,18	4	
<b>Обед</b>													
Салат «Школьный»	40	60	0,61	2,97	2,56	39,07	1,76	0,92	4,45	3,84	58,6	264	
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	22,66	14,7	74,71	564,97	22,39	28,81	19,17	97,22	712,8	29,54	
<b>Уплотненный полдник</b>													
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	30	30											
Итого за прием	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	
Итого за прием	442	498	6,17	5,41	54,10	342,8	10,52	8,27	6,47	79	449	15,23	
Итого за день	1522	1853	41	30	213	1422,78	37	52	41	280	1761	50	

6 день: понедельник. 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	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность			
			Б	Ж		У	Б		Ж	У				
<b>Завтрак</b>														
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		
<b>2 - Завтрак</b>														
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		
<b>Обед</b>														
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		
<b>Уплотненный полдник</b>														
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		
Итого за прием	320	400	5,79	13,2	58,42	389,5	2,78	6,99	18,93	72,63	482,63	3,15		
Итого за день	1465	1800	36,0	44,0	220,49	1516	20,0	44,21	59,1	268	1895	30,42		

7 день: вторник. 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	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность					
			Б	Ж		У	ккал.		Б	Ж			У
<b>Завтрак</b>													
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	
<b>2 - Завтрак</b>													
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	
<b>Обед</b>													
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	
<b>Уплотненный полдник</b>													
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	175	
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	
Итого за прием	320	390	8,97	7,62	54,38	321,66	1,65	11,83	7,96	76,93	419,61	2,4	
Итого за день	1370	1725	30	37	202	1421	30	43	45	257	1788	1	



8 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			
<b>Завтрак</b>													
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	448,09	0,95	
<b>2 - Завтрак</b>													
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	1,8	0,45	18,9	107,1	0	1,35	0,45	18,9	119,0	0	
<b>Обед</b>													
Салат из свеклы с соевым 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	605	750	12,79	19,89	95,3	655,39	66,23	29,92	24,56	116,79	810,12	88,37	
<b>Уплотненный полдник</b>													
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	
Итого за прием	210	260	10,02	7,86	45,17	292,53	2,1	14,18	10,91	69,22	434,05	2,3	
Итого за день	1285	1615	35	37	226	1434	69	58	49	218	1811,26	92	

9 день: четверг. Неделя первая

Наименование	Выход блюдов		Младшая группа (1,5-3 года)				Старшая группа (3-7 лет)				Витамин «С»	№ рецептуры	
	мл.	шт.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность ккал.	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность ккал.					
			Б	Ж		У	Б		Ж	У			
<b>Завтрак</b>													
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	
<b>2 - Завтрак</b>													
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	
<b>Обед</b>													
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	614,2	36,09	27,05	23,8	113,180,27	797,21	53,82	
<b>Уплотненный полдник</b>													
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	
Хлеб пшеничный	25	35	2,1	0,25	13,85	66	0	2,94	0,3	19,39	92,4	0	
Итого за прием	289	350	16,83	10,62	33,19	296,29	0,54	23,15	14,23	49,44	418,94	1,13	
Итого за день	1374	1730	54,0	41	172	1412,42	39	73	61	224	1879	58	

10 день: пятница. Неделя вторая

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	Б		Ж	У			
<b>Завтрак</b>													
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	370	435	9,75	7,65	66,06	372,65	0,8	12,48	12,55	81,92	488,49	0,95	
<b>2 - Завтрак</b>													
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	
<b>Обед</b>													
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	46,7	21,34	88,39	656,44	7,55	32,41	24,16	113,1	799,2	10,18	
<b>Уплотненный полдник</b>													
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	
Итого за прием	220	260	9,11	8,34	41,42	276,68	2,1	10,65	9,75	47,76	321,06	2,3	
Итого за день	1285	1540	67	37	239	1484	10,45	57	47	290	1807	13,43	

Исполнительная литература: «Сборник технологических нормативов, рецептур 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.