МБДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №2 «ДЕЛЬФИНЧИК»

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ детского сада
общеразвивающего вида №2
- «Дельфинчик»
О.К. Кузнецова
Приказ № 141 от «25» декабря 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 7 ЛЕТ

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №2 «ДЕЛЬФИНЧИК»

Утверждаю: Заведующий МБДОУ детского сада общеразвивающего вида №2 «Дельфинчик» О.К. Кузнецова Приказ № 141 от «25» декабря 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011

1 день

	наименование блюда	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры					
		-	3ABT	РАК			-						
1	Каша манная молочная	150	5,01	6,6	11,86	151,86		168					
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	395					
3	Бутерброд с маслом	25/5	2,09	4,45	12,06	94,15		1					
	2 3ABTPAK												
1	Сок фруктовый	100	0,4	ı	11,7	50	3,0	399					
	ОБЕД												
1	Салат из горошка зеленого консервированного	45	1,3	2,99	3,0	20,47	6,6	10					
2	Щи из свежей капусты с картофелем, курами и сметаной	200/5	4,4	5,0	6,7	90,5	14,77	67 108					
3	Котлета рубленная (мясная)	60	9,91	12,23	7,5	179,77	0,408	282					
4	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,67	2,28	17,58	111,32		205					
5	Соус сметанный с луком	20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	356					
6	Компот из сушеных фруктов	150	0,24		15,58	70,32	0,3	376					
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52							
			ПОЛД	ник									
1	Оладьи со сгущённым молоком	100/20	7,08	5,78	49,66	225,6	0,62	448 449					
2	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	6,3	87	2,05	400					

2 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры					
		1	3ABT	РАК			<u>'</u>						
1	Геркулесовая молочная каша	150	4,85	7,09	16,67	147,26		185					
2	Какао с молоком	150	1,82	2,08	11,03	67,62	1,2	397					
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4,79	7,18	12,06	130,25	0,07	1/7					
4													
	2 ЗАВТРАК												
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368					
	ОБЕД												
1	Салат из свеклы	45	0,7	1,99	0,9	17,18	0,9	33					
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	5,6	4,43	10,92	122,79	6,6	76 108					
3	Соус сметанный с луком	20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	356					
4	Фрикадельки мясные в соусе	60	9,23	6,67	4,86	92,61	0,27	288/356					
5	Капуста тушеная	120	2,64	4,03	10,24	89,6	16,37	132					
6	Кисель	150	0,07	0,03	14,6	78,9	1,37	437					
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52							
			ПОЛД	ник									
1	Пирог с повидлом	60	4,89	4,1	38	196,99	0,02	454 453					
2	Чай с молоком	150	2,52	2,88	14,31	89,6	1,19	394					

3 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры					
			3ABT	РАК		1	1						
1	Запеканка из творога с молочным соусом	90/20	17,76	12,64	18,4	253	0,24	237 351					
2	Чай с молоком	150	2,52	2,88	10,31	89,6	1,19	394					
3	Бутерброд с маслом	30	2,09	4,45	12,06	94,15		1					
4													
	2 ЗАВТРАК												
1	Φργκτ 100 0,4 11,7 50 3 368												
	ОБЕД												
1	Салат из свежих огурцов	40	0,304	2,44	0,952	26,9	3,8	13					
2	Борщ с мясом и сметаной	200	9,8	6,7	10,9	150,1	12,49	62 107					
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,4	0,13	321					
4	Котлета рыбная любительская	60	8,2	3,3	6,7	84,0	0,26	256					
5	Компот из свежих фруктов	150	0,10		11,04	42,37	4,3	372					
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52							
			ПОЛД	ник		·	•						
1	Пшённая молочная каша	150	4,96	6,81	16,48	146,26		185					
2	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	9,10	44,44	0,02	392					
3	Вафля	15	1,2	0,8	10,3	52,8		<u> </u>					

4 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры				
			3ABT	РАК			•					
1	Рисовая молочная каша	150	4,38	6,71	17,88	145,26		168				
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	395				
3	Бутерброд с маслом	30	2,09	4,45	12,06	94,15		1				
4												
	2 ЗАВТРАК											
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368				
	ОБЕД											
1	Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,452	1,28	1,89	31,6	8,17	14				
2	Суп картофельный с бобовыми и курицей	200	9,2	4,63	14,13	105,23	4,65	81 108				
3	Гуляш из отварного мяса	120	13,01	6,22	4,6	126,94	3,636	277				
4	Гречка рассыпчатая с маслом	100	1,17	0,91	5,30	32,0		313				
5	Сок	165	1,46		19,9	67	3,4	399				
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52						
	полдник											
1	Йогурт фруктовый в стаканчике	125										
2	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	7,89	31,6	0,03	392				
	Печенье	15	0,97	1,23	10,3	59,5	0,01					

5 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры
		1	3ABT	РАК				
1	Пшенная молочная каша	150	4,96	6,81	16,49	146,36		168
2	Какао с молоком	150	1,82	2,08	11,03	67362	1,2	397
3	Бутерброд с маслом	30	2,09	4,45	12,06	94,15		1
4								
		•	2 3AB	ТРАК	•			
1	Сок фруктовый	100	0,4		11,7	50	3	399
		•	ОБ	ЕД		1		
1	Салат из белокочанной капусты	45	0,63	1,99	4,02	35,8	1,35	20
2	Суп с рыбными консервами	200	7,5	6,72	10,73	132,8	7,29	87
3	Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	400, 446 Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
4	Компот из свежих фруктов	150	0,24		15,58	70,32	0,3	376
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		
			ПОЛД	(Н <u>ИК</u>				
1	Омлет с зелёным горошком	65	7,36	9,8	4,1	132,9	20	219
2	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,29	9,62	45,4		
3	Пряник	40	3,56		29,2	134,4	0,01	
4	Питьевой йогурт	150	3,56	5,65	10,4	161	0,01	401

6 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры				
		<u>'</u>	3ABT	РАК		1	<u> </u>					
1	Гречневая молочная каша	150	6,92	6,85	16,93	145,66		168				
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	397				
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4,79	7,18	12,06	130,25	0,07	1/7				
4												
			2 3AB	ГРАК		·						
1	Сок фруктовый	100	0,4		11,7	50	3	399				
ОБЕД												
1	Салат из консервированной кукурузы	45	1,29	2,78	3,6	44,68	4,07	20				
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	200/5	4,4	5,0	6,7	90,5	14,77	87				
3	Котлеты рубленные из птицы	60	11,99	9,25	9,03	157		286 351				
4	Рис отварной	100	2,4	2,68	24,98	133,54		315				
5	Соус сметанный с луком	20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	356				
6	Компот из ягод	150	0,24		15,58	70,32	0,3	375				
7	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52						
			ПОЛД			,						
1	Чай с сахаром	150	0,045	0,015	7,89	31,6	0,03	392				
2	Булочка школьная	65	6,63	3,97	23,07	164,02		472				

7 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры				
			3ABT	РАК								
1	Запеканка из творога со сгущённым	90/20	17,76	12,64	18,4	253	0,24	237 351				
	молоком							331				
2	Какао с молоком	150	1,82	2,08	11,03	67,62	1,2	397				
3	Бутерброд с маслом	25/5	4,79	7,18	12,06	130,25	0,07	1/7				
4												
	2 3ABTPAK											
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368				
	ОБЕД											
1	Салат из свеклы с солёным огурцом	45	0,7	1,99	0,9	17,18	0,9	33				
2	Суп картофельный с бобовыми и	45	0,86	1.00	1,41	37,23	2.2	36				
	сметаной	45	0,86	1,99	1,41	37,23	2,3	30				
3	Гуляш из отварного мяса	200	1,85	2,02	10,31	67,11	6,6	81				
4	Гречка рассыпчатая с маслом	120	13,01	6,22	4,6	126,94	3,636	277				
5	Компот из сухофруктов	100	1,17	0,67	5,3	32		313				
6	Хлеб ржаной	150	0,24		15,58	70,32	0,3	376				
7												
			ПОЛД	ник								
1	Макаронные изделия с маслом и	100/20	7.42	8.0	19.16	174.4	0.11	200				
	сыром	100/20	7,43	8,0	18,16	174,4	0,11	206				
2	Компот из свежих фруктов	150	0,10		11,04	42,37	4,3	372				
	Вафля	15	1,2	0,8	10,3	52,8						

8 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры					
			3ABT	РАК		1							
1	Пшенная молочная каша	150	5,96	6,81	16,49	146,36		168					
2	Чай с молоком	150	2,52	2,88	10,31	89,6	1,19	394					
3	Бутерброд с маслом	25/5	4,79	7,18	12,06	130,25	0,07	1/7					
4													
	2 ЗАВТРАК												
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368					
	ОБЕД												
1	Сельдь с растительным маслом и	45	5,77	5,04	0,42	51,41		26					
	репчатым луком	13	3,77	3,04	0,42	31,71		(178 Блюда для ДОУ, Москва)					
2	Борщ со сметаной	200	3,44	3,99	4,93	72,64	12,49	59					
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,4	0,13	274					
4	Биточек рубленный	60	10,24	8,08	10,34	138	0,07	282					
5	Сок	165	1,46		19,9	67	3,4	399					
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52							
7													
	полдник												
1	Омлет	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	228					
2	Компот из сухих фруктов	150	0,24		15,58	70,32	0,3	376					
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,29	9,62	45,4							

9 день

	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры					
		<u>'</u>	3ABT	РАК	<u> </u>		1						
1	Геркулесовая молочная каша	150	4,85	7,09	16,67	147,26		185					
2	Чай с лимоном	150	0,01		7,10	29,0	2,8	393					
3	Бутерброд с маслом	35	2,09	4,45	12,06	94,15		1					
4													
	2 3ABTPAK												
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368					
	ОБЕД												
1	Салат из свежих огурцов и помидор	45	0,432	2,76	1,39	32,1		15					
2	Суп картофельный с макаронными	200	5,95	3,4	12,97	121,97	6,6	82					
	изделиями, с курицей	200	3,73	3,4	12,77	121,57	0,0	108					
3	Овощное рагу	120	1,9	9,9	10,4	138	5,95	137					
4	Биточек рубленный	60	10,24	8,08	10,34	138	0,07	282					
5	Компот из свежих фруктов	150	0,3		13,39	51,42	1,03						
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52							
7													
полдник													
1	Запеканка из творога с джемом	90/20	17,76	12,64	18,4	253	0,24	237					
2	Чай с молоком	150	2,52	2,88	14,31	89,6	1,19	394					
	Печенье	15	0,97	1,23	10,3	59,5	0,01						

10 день

	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры					
			3ABT	РАК		1							
1	Рисовая молочная каша	150	4,38	6,41	17,88	145,26		185					
2	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,88	11,31	78,38	0,98	393					
3	Бутерброд с маслом	25/5	2,09	4,45	12,06	94,15		1					
4													
2 3ABTPAK													
1	Сок фруктовый	100	0,4		11,7	50	3	399					
	ОБЕД												
1	Салат из свежих огурцов и помидор	45	0,432	2,76	1,39	32,1		15					
2	Щи из свежей капусты с картофелем,	200	7,4	4,6	4,7	92,2	14,77	67					
	со сметаной	200	7,4	4,0	4,7	92,2	14,77	108					
3	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,4	0,13	321					
4	Котлета рыбная любительская	60	8,2	3,3	6,7	84,0	0,26	256					
5	Кисель	150	0,07	0,03	14,6	78,9	1,37	437					
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52							
7													
			ПОЛД	ник									
1	Молоко кипячёное	150	4,56	4,07	7,56	85	2,06	400					
2	Йогурт 2,5% с фруктовым	125	2,9	2,5	16,2	130.8	1,08						
	наполнителем	123	2,7	2,3	10,2	130,6	1,00						
3	Пряник	40	3,56		29,2	134,4	0,01						

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №2 «ДЕЛЬФИНЧИК»

Утверждаю: Заведующий МБДОУ детского сада общеразвивающего вида №2 «Дельфинчик» О.К. Кузнецова Приказ № 141 от «25» декабря 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 -ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011

1 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры					
		I	3ABT	РАК		1							
1	Каша манная молочная	200	6,53	8,54	25,75	201,12		168					
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	395					
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1					
	2 3ABTPAK												
1	Сок фруктовый	100	0,4	-	11,7	50	3,0	399					
	ОБЕД												
1	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,71	3,11	3,75	41,92	8,8	10					
2	Щи из свежей капусты с картофелем, курами и сметаной	250/5	4,7	5,9	8,4	107,4	18,77	67 108					
3	Котлета рубленная (мясная)	80	13,21	16,3	10	239,7	0,544	282					
4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,19	4,46	25,13	150,2	0,7	205					
5	Соус сметанный с луком	30	0,88	2,05	2,32	38,32	0,02	356					
6	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376					
7	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86							
			ПОЛД	ник									
1	Оладьи со сгущённым молоком	120/25	10,66	8,54	45,58	252,6	0,75	448 449					
2	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2,73	400					

2 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры			
		'	3ABT	РАК		1	<u> </u>				
1	Геркулесовая молочная каша	200	6,88	9,56	25,64	210,44		185			
2	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	187,66	1,6	397			
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/15	6,92	4,54	20,88	148,56	0,09	1/7			
4											
	2 ЗАВТРАК										
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368			
			ОБ	ЕД							
1	Салат из свеклы	60	0,852	4,13	5,02	56,3	5,7	33			
2	Рассольник ленинградский со	250/5	6,72	5,61	16,9	141,62	6,1	76			
	сметаной	23 0/3	0,72	3,01	10,5	111,02	0,1	108			
3	Соус сметанный с луком	20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	356			
4	Фрикадельки мясные в соусе	80	12,46	8,8	5,96	109	0,35	288			
5	Капуста тушеная	160	4,13	4,62	13,38	104,14	16,37	132			
6	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	437			
7	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86					
		T	ПОЛД	ник		<u>, </u>	<u>_</u>				
1	Пирог с повидлом	70	6,0	6,77	48,69	206,42	0,02	454 453			
2	Чай с молоком	20	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394			

3 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры			
			3ABT	РАК							
1	Запеканка из творога с молочным соусом	110/30	16,39	21,81	15,96	324,69	0,31	237 351			
2	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394			
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1			
4											
	2 ЗАВТРАК										
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368			
	ОБЕД										
1	Салат из свежих огурцов	60	0,456	3,65	1,13	40,4	5,7	13			
2	Борщ с мясом и сметаной	250/5	11,8	6,7	11,72	126,6	12,51	62 107			
3	Картофельное пюре	180	3,76	5,76	24,25	164,7	0,15	321			
4	Котлета рыбная любительская	100	13,6	5,42	10,75	145,21	1,8	247			
5	Компот из свежих фруктов	200	0,1		14,95	61	6,4	372			
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86					
			ПОЛД	ник							
1	Пшённая молочная каша	200	5,68	5,35	35,17	210,5		185			
2	Чай с сахаром	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	392			
3	Вафля	30	2,4	1,6	20,7	130,6					

4 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры			
		1	3ABT	РАК			,				
1	Рисовая молочная каша	200	5,8	8,53	27,91	194,3		168			
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,17	93,3	1,3	395			
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1			
4											
	2 ЗАВТРАК										
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368			
		•	ОБ	ЕД			·				
1	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,67	3,71	2,83	28,5	12,2	14			
2	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250/5	9,69	5,85	17,66	133,5	4,65	81 108			
3	Гуляш из отварного мяса	160	17,34	8,29	6,13	169,25	4,848	277			
4	Гречка рассыпчатая с маслом	130	1,53	0,88	6,89	41,6		313			
5	Сок	180	0,72		21,06	90	4	399			
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86					
			ПОЛД	ник							
1	Винегрет овощной	180	9,89	11,51	22,85	215,0	1,8	45			
2	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10					
3	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,4	0,03	392			
4	Печенье	30	1,94	2,46	20,5	119	0,02				

5 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры			
		l	3ABT	РАК		1					
1	Пшенная молочная каша	200	5,68	5,35	35,17	210,3		168			
2	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	187,6	1,6	397			
3	Бутерброд с колбасой	35/40	27,085	3,53	17,505	185,25		9			
4											
	2 ЗАВТРАК										
1	Сок фруктовый	100	0,4		11,7	50	3	399			
	ОБЕД										
1	Салат из белокочанной капусты	60	0,89	1,99	6,48	45,8	1,8	20			
2	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	147,4	7,29	87			
3	Тефтели из говядины с рисом («ёжики»)	80 /30	5,46	6,27	6,9	126,93	0,22	400, 446 Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.			
4	Компот из свежих фруктов	150	0,24		15,58	70,32	0,3	376			
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52					
			полд	ник							
1	Омлет с зелёным горошком	85	6,52	8,07	8,41	132	0,697	219			
2	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,10					
3	Пряник	40	3,56		29,2	134,4	0,01				
4	Питьевой йогурт	180	5,45	6,79	12,53	194	1,08	401			

	наименование блюда	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры			
		•	3ABT	РАК							
1	Гречневая молочная каша	200	7,0	8,92	26,1	207,2		168			
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,66	14,17	93,3	1,3	397			
3	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4,79	7,18	12,06	130,25	0,07	1/7			
4											
	2 ЗАВТРАК										
1	Сок фруктовый	100	0,4		11,7	50	3	399			
	ОБЕД										
1	Салат из консервированной кукурузы	60	0,96	2,99	1,3	51,44	1,3	20			
2	Щи из свежей капусты с картофелем,	250	4,7	5,9	8.4	107.4	18,77	87			
	с курицей, со сметаной	230	4,7	3,9	0,4	107,4	10,77				
3	Котлеты рубленные из птицы	80	12,64	13,14	13,46	183		286 351			
4	Рис отварной	130	3,12	3,48	32,47	173,61		315			
5	Соус сметанный с луком	20	0,45	1,23	2,26	21,69	0,02	356			
6	Компот из ягод	200	0,3	0,08	16,95	68,8	6,3	375			
7	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86					
			ПОЛД	ник							
1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,10	44,44	1,58	392			
2	Булочка школьная	70	6,13	5,99	35,33	211,4		472			

7 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры		
			3ABT	РАК						
1	Запеканка из творога со сгущённым молоком	110/30	18,97	14,17	44,28	334	0,24	237		
2	Какао с молоком	200	4,2	2,63	17,28	187,6	1,6	397		
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1		
4										
2 ЗАВТРАК										
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368		
ОБЕД										
1	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,864	3,66	4,01	52,4	5,1	36		
2	Суп картофельный с бобовыми и сметаной	250	2,14	3,02	20,16	103,4	8,25	81		
3	Гуляш из отварного мяса	160	17,34	8,29	6,13	169,25	4,848	277		
4	Гречка рассыпчатая с маслом	130	1,53	0,88	6,89	42		313		
5	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376		
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86				
7										
			ПОЛД	ник						
1	Макаронные изделия с маслом и сыром	130/20	9,29	10,01	22,12	218,0	0,14	206		
2	Компот из свежих фруктов	200	0,1		14,95	61	6,4	372		
	Вафля	30	2,4	1,6	20,7	105,6				

8 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры			
		l.	3ABT	РАК		1					
1	Пшенная молочная каша	200	5,68	5,35	35,17	210,5		168			
2	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394			
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1			
4											
	2 ЗАВТРАК										
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368			
			ОБ	ЕД							
1	Сельдь с растительным маслом и репчатым луком	60	4,63	1,64	0,43	65,33		26 (178 Блюда для ДОУ, Москва)			
2	Борщ со сметаной	250	3,8	1,64	13,75	83,55	15,62	59			
3	Картофельное пюре	180	3,76	5,76	24,25	164,7	0,13	274			
4	Биточек рубленный (мясной)	80	12,4	9,24	12,6	183	0,12	282			
5	Сок	180	0,72		21,06	90	4	399			
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86					
			ПОЛД	ник							
1	Омлет	85	5,86	11,69	5,05	160	0,10	228			
2	Компот из сухих фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376			
	Хлеб пшеничный	20	2,49	0,39	14,43	68,10					

9 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры			
			3ABT	РАК							
1	Геркулесовая молочная каша	200	6,88	9,58	25,64	210,44		185			
2	Чай с лимоном	200	0,05		12,33	44,4	3,14	393			
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/15	6,92	4,54	20,88	148,5	0,14	1			
4											
2 3ABTPAK											
1	Фрукт	100	0,4		11,7	50	3	368			
			ОБ	ЕД							
1	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,576	3,68	1,85	42,8	11,5	15			
2	Суп картофельный с макаронными	250	4,21	3,63	17,38	141,2	6,6	82			
	изделиями, с курицей	250	7,21	3,03	17,30	141,2	0,0	108			
3	Овощное рагу							137			
4	Биточек рубленный	80	12,44	9,24	12,56	183	0,09	282			
5	Компот из свежих фруктов	200	0,12		15,4	63	1,07	372			
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86					
7											
			ПОЛД	<u> </u>							
1	Запеканка из творога с джемом	130/20	16,39	21,81	15,96	324,69	0,31	237			
2	Чай с молоком	200	3,53	3,10	15,08	102,7	1,58	394			
	Печенье	30	1,94	2,46	20,5	119	0,02				

10 день

	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход	Б	Ж	У	Калорийность	Вит С	№ рецептуры		
		-1	3ABT	РАК		1				
1	Рисовая молочная каша	200	5,8	8,53	27,91	194,3		185		
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,3	1,3	393		
3	Бутерброд с маслом	35/6	2,93	5,41	16,88	124,3		1		
4										
2 ЗАВТРАК										
1	Сок фруктовый	100	0,4		11,7	50	3	399		
			ОБ	ЕД						
1	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,576	3,68	1,85	42,8	11,5	15		
2	Щи из свежей капусты с картофелем,	250	4,22	4,47	9,43	83,63	18,47	67		
	со сметаной		,	, .	- , -	,		108		
3	Картофельное пюре	180	3,76	5,76	24,25	164,7	0,13	321		
4	Котлета рыбная любительская	80	11,16	4,52	9,04	116	0,26	256		
5	Кисель	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	437		
6	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	65,86				
7										
			полд	ник						
1	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	7,05	90		400		
2	Йогурт 2,5% с фруктовым наполнителем	115	2,9	2,5	11,3	89,0	1,08			
3	Пряник	40	3,56		29,2	13,44	0,01			