



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детским садом № 18
Е.Г. Долгоаршинных

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Период приёма пищи	Наименование блюд				
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Каша манная молочная. Молоко кипяченое. Хлеб пшеничный с маслом.	Макаронные с сыром. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный с маслом.	Каша ассорти молочная. Молоко кипяченое. Хлеб пшеничный с маслом и с сыром.	Каша геркулесовая молочная. Чай с молоком. Хлеб пшеничный с маслом.	Каша ячневая молочная. Кофейный напиток с молоком. Хлеб пшеничный с повидлом.
2-й завтрак	Сок фруктовый.	Сок фруктовый.	Яблоко свежее. Печенье или пряник или вафля.	Яблоко свежее. Печенье или пряник или вафля.	Яблоко свежее. Печенье или пряник или вафля.
Обед	Салат из капусты раст. маслом (или икра кабачковая). Свекольник со сметаной. Котлета/биточки мясные. Морковное пюре. Компот из изюма. Хлеб ржаной.	Салат из отварной свеклы с раст. маслом. Щи из свежей капусты со сметаной на м/б Котлета мясная или шницель рубленый. Пюре из бобовых. Компот из кураги и изюма. Хлеб ржаной.	Салат из отварного картофеля с кукурузой. Суп крестьянский с крупой со сметаной на м/б. Пудинг из говядины (или суфле из говядины) или бигус. Капуста тушеная. Компот из кураги. Хлеб ржаной.	Салат из отварной моркови с раст. маслом (или салат из моркови с раст.маслом). Суп – лапша домашний с курицей. Котлета рыбная. Рис, соус. Компот из яблук и изюма (или компот из яблук и чернослива). Хлеб ржаной.	Горошек зелёный(или икра кабачковая). Суп картофельный с рыбой. Биточки из курицы. Розовое пюре. Чай с сахаром. Хлеб ржаной.
Уплотнённый полдник	Печень по – строгановски. Макаронные изделия. Кефир/ снежок. Яблоко свежее. Яйцо вареное. Хлеб пшеничный.	Запеканка из творога со сметанным соусом. Кефир/снежок. Яблоко свежее. Яйцо вареное. Хлеб пшеничный с повидлом.	Омлет с зелёным горошком (или котлета картофельная с молочным соусом и вареное яйцо). Чай с молоком. Хлеб пшеничный с повидлом.	Суфле творожное(или пудинг из творога) с молочным сладким соусом. Кефир/ снежок. Яйцо вареное. Хлеб пшеничный с повидлом.	Рагу из овощей с молочным соусом. Кефир/ снежок. Булочка домашняя. Хлеб пшеничный.
	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Каша пшеничная молочная. Чай с сахаром. Хлеб пшеничный с маслом.	Каша пшённая молочная. Какао с молоком. Хлеб пшеничный с сыром.	Каша ассорти молочная(или суп молочный с макаронными изделиями или каша геркулесовая молочная). Молоко кипяченое. Хлеб пшеничный с маслом и сыром.	Каша рисовая молочная. Кофейный напиток с молоком. Хлеб пшеничный с маслом и с сыром.	Каша гречневая молочная. Молоко кипяченое. Хлеб пшеничный с маслом.
2-й завтрак	Сок фруктовый.	Сок фруктовый.	Сок фруктовый.	Яблоко свежее. Печенье или пряник или вафля.	Яблоко свежее. Печенье или пряник или вафля.
Обед	Салат из капусты с яблоками и раст.маслом (или салат из отварного картофеля с кукурузой). Суп-пюре из картофеля на м/б. Котлета из говядины. Свекольное пюре. Компот из кураги. Хлеб ржаной.	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком. Борщ со сметаной. Биточки из говядины(или гуляш). Греча с соусом. Компот из кураги и яблук. Хлеб ржаной.	Салат из капусты с кукурузой и раст.маслом (или икра кабачковая). Суп картофельный с бобовыми. Жаркое по – домашнему(или гуляш с картофельным пюре). Компот из кураги и изюма. Хлеб ржаной.	Зелёный горошек(или салат из моркови отварной). Суп пюре из птицы. Суфле рыбное. Картофельное пюре. Компот из яблук и изюма. Хлеб ржаной.	Салат из отварной свеклы с яблоками(или салат из отварной свеклы). Суп картофельный с рыбой и крупой. Плов из курицы. Чай с сахаром. Хлеб ржаной.
Уплотнённый полдник	Тефтели рыбные. Розовое пюре. Кефир/ снежок. Яблоко свежее. Яйцо вареное. Хлеб пшеничный.	Запеканка из творога с морковью(или запеканка из творога с яблоками). Кефир/ снежок. Яблоко свежее. Яйцо валеб пшеничный.	Суфле из овощей (или котлета капустная или запеканка капустная) с молочным или сметанным соусом. Кефир/ снежок. Яблоко свежее. Яйцо вареное. Хлеб пшеничный.	Оладьи из печени. Морковное пюре. Кефир/ снежок. Хлеб пшеничный с повидлом. Яйцо вареное.	Картофель в молоке. Пирожок печёный с изюмом. Какао с молоком. Хлеб пшеничный.

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ детским садом № 18
 Е.Г. Долгоаршинных



Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи/ Неделя 1 день 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша манная молочная	200	3,98	3,81	24,6	270,3	99 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Молоко кипячёное	200	4,4	5,1	7,4	123,0	215 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,1	8,4	7,5	150,0	1/13 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за завтрак		450	9,48	17,31	39,5	543,3	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92,0	501 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
Итого 2-й завтрак		200	0,5	0,1	10,1	92,0	
Обед	Салат из капусты с раст. маслом/икра кабачковая	30/60	0,52/0,08	1,5/0,36	3,2/0,34	29,2/71,0	22 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г./ 150 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
	Свекольник со сметаной	180	1,2	3,3	8,7	83,8	5 / 2 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Котлета/биточки мясные	70	8,8	8,1	3,5	193,0	138 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Морковное пюре	120	1,5	2,8	9,6	89,0	175 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Компот из изюма	180	0,2	0,1	20,5	100,0	5/10 Рецептура

	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,3	103,0	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
Итого за обед		630/660	15,56/ 15,12	17,84/ 16,7	62,8/ 59,94	598,0/639,8	
Уплотнённый полдник	Печень по-строгановски	120	12,7/ 16,1	14,8/5,5	2,3/2,2	258,4	128 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Макаронные изделия	150	4,6	3,3	28,0	188,0	43/3 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Кефир/ снежок	200	4,2	4,8	6,2	118	216 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Яблоко свежее	100	0,4	-	8,2	33,0	192 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,5	10,4	78,3	576 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011
Итого за полдник		640	26,5	30,4	66,95	738,7	
Итого за 1 день		1920/1950	53,0/ 15,12	66,5/ 16,7	186,9/ 59,94	1972,0/2013,8	

Приём пищи/ Неделя 1 день 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Макаронные с сыром	150	7,5	6,0	30,6	235,5	108 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Чай с сахаром	180	0,2	-	15,0	43,5	209 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный с маслом	25 / 5	1,1	8,4	7,5	90,0	1/13 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за завтрак		360	8,8	14,4	53,1	369,0	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	83	501 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
Итого за 2-й завтрак		180	0,5	0,1	10,1	83	
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	30	0,4	1,8	2,3	32,0	20/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150	1,2	1,6	6,1	64,1	39 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Котлета мясная Или шницель натуральный рубленый	60 /70				165,2/ 208,6	138 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г / 319 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
	Пюре из бобовых	110	2,7	3,6	10,4	94,5	160 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Компот из кураги и изюма	150	0,2	-	13,8	53,2	4/10 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	17,3	82,4	574 Единый сборник технологических нормативов,

							рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
Итого за обед		540/550	15,5	15,5/15,6	57,75	491,4 /534,8	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога	120	14,2	9,7	21,2	175,5	118 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Сметанный соус	30	0,6	4,2	1,5	47,1	187 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Кефир/ снежок	150	4,2	4,8	6,2	88,5	216 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Яблоко свежее	95	0,4	-	8,2	31,0	192 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,4	65,2	576 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
	С повидлом	20	0,8	1	10,6	52,4	86 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
Итого за полдник		480	26,8	24,8	58,4	522,7	
Итого за 2 день		1560/1570	52,2	55,4	186,15	1466,1/1509,5	

Приём пищи/ Неделя 1 день 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша ассорти молочая	150	3,74	4,41	19,2	131,2	16/4 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Молоко кипяченое	180	4,4	5,1	7,4	110,7	215 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Хлеб пшеничный	30	5,0	6,6	14,1	137,0	4/13 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	С маслом, сыром	5/10,9					
Итого за завтрак		375,9	13,14	16,11	40,7	378,9	
2 – ой завтрак	Яблоко свежее	95,0	0,4	-	8,2	31	192 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Пряник/ печенье/ вафля	20	0,6	0,6	6,8	73,2/83,0 /108,2	581/582/580 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
Итого за 2 – ой завтрак		115	1,1	0,7	16,9	104,2/114,0/139,2	
Обед	Салат из отварного картофеля с кукурузой	40	0,55	2,05	3,7	48	27/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Суп крестьянский с крупой с сметаной, мясом	150	1,1	2,6	6,7	52,9	49 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Пудинг из говядины или суфле из говядины,	60	16,9/ 13,5	11,6/ 10,2	0,6/ 1,65	158/ 152,2	25/8, 26/8 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Или бигус	180	16,2	12	4,7	192	329 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и

Приём пищи/ Неделя 1 день 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,7	5,56	20,4	201,2	99 Картотека блюдо по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005
	Чай с молоком	180	1,2	1,2	13,0	78,0	211 Картотека блюдо по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный с маслом	25 / 5	1,1	8,4	7,5	90,0	1 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за завтрак		360	7,0	15,1	40,9	369,2	
2 – ой завтрак	Яблоко свежее	95	0,6	-	11,2	31,0	192 Картотека блюдо по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Пряник/ печенье/ вафля	15	0,6	0,6	6,8	54,9/62,3 /81,2	581/582/580 Единый сборник технологическ их нормативов, рецептур блюдо и кулинарных изделий, Пермь 2021
Итого за 2-й завтрак		110	1,2	0,6	18,0	85,9/172,3/191,2	
Обед	Салат из отварной моркови и свеклы с растит. маслом/ салат из моркови с раст. маслом	30	0,35/ 0,36	2,0/ 1,41	3,3/ 5,6	37,6/ 32,0	№78 «А» Сборник рецептур/ №10/1 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Суп – лапша домашний с курицей	150	3,6	2,7	9,2	86,0	57 Картотека блюдо по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Котлета рыбная	60	8,2	1,2	4,8	63,0	9 / 7 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Рис	110	3,1	3,3	33,5	204,6	158 Картотека блюдо по Ю.М. Столбовой, г.

							Киров 2005 г.
	Соус	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Компот из яблок и изюма (Компот из яблок и чернослива)	150 (150)	0,1 (0,1)	-	22,3 (22,3)	53,0 (52,5)	2 / 10 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г./ 3/10 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,3	82,4	574 Единый сборник технологическ их нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за обед		570	18,3	9,95	95,0	546,1/540,5	
Уплотнённый полдник	Суфле творожное	150	8,2	9,5	16,5	336,0	19/5 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	или пудинг из творога	150	21,9	15,7	31,4	355,5	17/5 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Соус молочный сладкий	50	1,24	2,36	7,4	54,9	2 / 1 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Кефир /снежок	150	4,2	4,8	6,15	88,5	216 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6 Сборник

							технологическ их нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,5	10,4	78,3	576 Единый сборник технологическ их нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
	С повидлом	20	0,8	1	10,6	52,4	86 Единый сборник технологическ их нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за полдник		440	14,9/ 28,1	17,0/ 21,0	42,8/ 74,15	673,1/604,1	
Итого за 4 день		1480	41,6/ 54,8	43,0/ 46,7	196,3/ 227,7	1674,3/1686,1	

пищи/ Неделя 1 день 5		блюда				ценность	
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,48	3,95	23,04	201,2	99 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	2,1	10,02	80,0	13/10 Сборник технологически х нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,4	65,2	576 Единый сборник технологически х нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
	С повидлом	20	0,8	1	10,6	52,4	86 Единый сборник технологически х нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
Итого за завтрак		375	8,2	6,6	69,0	398,8	
2 – ой завтрак	Яблоко свежее	95	0,6	-	11,2	31	192 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Пряник/ печенье/ вафля	15	0,6	0,6	6,8	54,9/62,3 /81,2	581/582/580 Единый сборник технологически х нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
Итого 2-й завтрак		110	1,2	0,6	18,0	85,9/172,3/191,2	
Обед	Горошек зеленый/икра кабачковая	40/40	0,93/ 0,08	1,1/ 0,36	1,9/ 0,34	29,0/47,2	1/1 Сборник технологически х нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г./ 150 Единый сборник технологически х нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021

	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,08	9,7	89,2	19 / 2 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Биточки из куры	60	10,6	5,1	1,5	86,7	154 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Розовое пюре	120	2,09	4,5	13,3	111,6	164 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Чай с сахаром	180	0,15	-	12,01	70,0	209 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,3	103,0	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
Итого за обед		600/630	21,4	14,21	55,4	490,0/507,7	
Уплотнённый полдник	Рагу из овощей с молочным соусом	200	4,1	7,0	19,5	158,7	19 / 3 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Кефир / снежок	150	4,2	4,8	6,15	88,5	216 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Булочка домашняя	60	4,5	7,9	36,5	236,4	235 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,4	65,2	576 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за полдник		435	14,7	20,6	82,4	548,8	
Итого за 5 день		1520/1550	45,7	42,3	224,5	1523,5/1628,0	

Приём пищи/ Неделя 2 день 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,2	4,2	29,4	201,2	99 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Чай с молоком	180	1,2	1,2	13,0	78,0	211 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	1,1	8,4	7,5	104,0	1/13 Сборник технологиче- ских нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбур г 2011 г.
Итого за завтрак		365	6,2	10,87	32,9	383,2	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,2	18,0	83,0	501 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за 2-ой завтрак		180	0,9	0,2	18,0	83,0	
Обед	Салат из капусты с яблоками раст. маслом/салат из отварного картофеля с кукурузой	30	0,3/ 0,55	2,0	3,25/ 3,65	31,5/36,0	8 / 1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г./ 27/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Суп –пюре из картофеля на м/б	150	2,5	5,0	11,0	108,1	65 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Котлета из говядины	60	8,8	8,1	3,5	165,4	138 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г; 1/2 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Со свекольным пюре	110	1,8	2,7	11,8	90,2	175 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.

	Компот из кураги	150	0,8	-	24,8	92	199 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,3	82,4	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за обед		540	16,69	18,24	72,05	570,3/574,8	
Уплотнё нный полдник	Тефтели рыбные	90	7,7	5,4	8,6	117,0	124 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Розовое пюре	110	2,5	5,7	17,0	102,3	164 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Кефир/ снежок	150	4,2	4,8	6,15	88,5	216 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Яблоко свежее	95	0,4	-	8,2	31,0	192 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Яйцо вареное	40	3,1	6,6	0,3	63,0	1/6 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,4	65,2	573 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за полдни к		510	21,4	21,0	50,65	467,0	
Итого за 6 день		1595	45,7	51,0	173,2	1503,5/1508,0	

Прием пищи /Неделя 2 день7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	3,9	4,47	23,4	201,2	99 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Какао с молоком	180	3,5	3,5	20,3	144,0	214 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Хлеб пшеничный с сыром	30 / 10	4,9	2,9	14,00	104,0	3/13 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за завтрак		370	12,3	10,87	57,71	449,2	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	83,0	501 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за 2-ой завтрак		180	0,9	0,18	18,1	83,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком	30	0,9	3,35	6,9	46,0	32/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Борщ со сметаной	150	1,0	2,4	7,7	58,5	34 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Биточки из говядины	60	8,8	8,1	3,5	165,4	138 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Или гуляш из отварной говядины	60	14	13,7	2,3	154,3	№327 Единый сборник ФГБОУ ВОПеромский
	Греча	110	5,2	4,8	27,2	176,0	157 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Соус	30	0,7	0,9	2,3	19,5	180 Картотека блюд.по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005

	Компот из кураги и яблок	150	-	-	12,0	53,2	1/10 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,3	82,4	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за обед		570/540	14,0	17,45	58,0	601,0/570,4	
Уплотнё нный полдник	Запеканка из творога с морковью.	150	16,0	13,6	10,0	320,0	13 / 5 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	или запеканка из творога с яблоками	150	16,0	13,6	21,1	340,5	16 / 5 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Кефир/ снежок	150	4,2	4,8	6,15	88,5	216 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Яблоко свежее	95	0,4	-	8,2	31,0	192 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,4	65,2	576 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
	Яйцо вареное	40	3,1	6,6	0,3	63,0	1/6 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011
Итого за полдни к		460	26,4	31,1	53,5	567,7/588,2	
Итого за день7		1580/1550	53,2	59,4	180,9	1701,0/1691,0	

Приём пищи/ Неделя 2 день 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша ассорти молочная	150	3,74	4,41	19,2	131,2	16/4 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Или суп молочный с макаронными изделиями	150	3,4	3,4	7,6	95,0	60 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Или каша геркулесовая молочная	150	4,7	5,56	20,4	201,0	99 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Молоко кипяченое	180	4,4	5,1	7,4	110,7	644 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный	30	5,0	6,6	14,1	137,0	4/13 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	С маслом, сыром	5/10,9					
Итого за завтрак		375,9	9,74	10,11	65,8	378,9/342,7/448,7	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	83,0	501 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за 2-ой завтрак		180	0,9	0,18	18,1	83,0	
	Салат из капусты с кукурузой и раст.маслом	30	0,5	1,0	3,1	36,0	4 / 1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Обед	или икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,1	47,2	150 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021

	Суп картофельный с бобовыми	150	3,1	3,0	11,8	95,5	1 / 2 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Жаркое по – домашнему	180	16,9	12,9	23,2	276,0	328 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
	Или гуляш с картофельным пюре	60/100	14,0/2,3	13,7/5,0	2,3/17,0	154,8/112,0	327 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ 163 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Компот из кураги и изюма	150	0,3	-	18,4	53,2	4/10 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,3	82,4	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за обед		550/540	18,04	16,4	76,6	543,1/545,1	
Уплотнённый полдник	Суфле из овощей	150	4,7	10,4	17,9	166,0	41/3 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	или котлета капустная или запеканка капустная	150	4,8	5,0	15,9	129,0	25/3;37/3 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Соус молочный	30	1,24	2,36	7,4	33,0	2/11 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	или соус сметанный	30	0,6	4,2	1,5	47,1	187 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Кефир/ снежок	150	4,2	4,8	6,15	88,5	216 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.

	Яблоко свежее	95	0,4	-	9,8	31,0	192 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,4	65,2	576 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
	Яйцо вареное	40	3,1	4,6	0,3	63,0	1/6 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за полдник		490	15,6	22,4	58,0	446,7/423,8	
Итого за 8 день		1596/1586	43,4	44,0	206,6	1451,7/1394,6/1500 ,6	

Приём пищи/ Неделя 2 день 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,5	4,36	31,7	201,0	99 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	2,1	10,02	66,7	13/10 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб пшеничный	35	4,9	6,5	14,08	137,0	4/13 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	С маслом, с сыром	5/10					
Итого за завтрак		350	10,6	12,9	55,9	404,7	
2 – ой завтрак	Яблоко свежее	95	0,3	-	8,2	31,0	192 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Пряник/ печенье/ вафля	15	0,6	0,6	6,8	54,9/62,3 /81,2	581/582/580 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за 2-ой завтрак		110	1,2	0,7	19,5	85,9/93,3/112,2	
Обед	Зеленый горошек или салат из моркови отварной	30/30	1,3/ 0,36	2,2/ 1,41	3,29/ 5,6	46,4/ 37,6	1/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г./ №78 «А» Сборник рецептур общепита 1984 г.
	Суп пюре из птицы	150	4,6	6,8	7,8	103,2	66 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Суфле рыбное	60	8,88	2,55	2,0	66,8	14 / 7 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Картофельное пюре	120	2,3	5,0	17,0	134,0	163 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Компот из яблок и изюма	180	0,1	-	12,3	64,0	2 / 10 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,3	82,4	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур

							Одюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за обед		580	18,48	17,6	62,0	496,8/488,0	
Уплотнённый полдник	Оладьи из печени	70	12,6	7,1	4,8	134,4	34/8 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Морковное пюре	110	1,9	3,7	12,1	81,4	175 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Кефир/ снежок	180	4,2	4,8	6,15	106,2	216 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,5	10,4	78,3	576 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
	С повидлом	25	0,8	1	10,6	65,5	86 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	1/6 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за полдник		455	25,7	20,9	55,45	528,8	
Итого за 9 день		1495	56,2	52,3	191,0	1516,2/1514,8	

Прием пищи/ Неделя 2 день 10	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5,43	4,9	23,4	201,0	99 Картотека блюд. по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Молоко кипяченое	180	4,4	5,1	7,4	110,7	215 Картотека блюд. по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Хлеб пшеничный с маслом	25/5	1,1	8,4	7,5	90,0	1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за завтрак		360	7,73	14,5	43,9	401,7	
2 – ой завтрак	Яблоко свежее	95	0,38	-	8,2	31	192 Картотека блюд. по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Пряник/ печенье/ вафля	15	0,6	0,6	6,8	54,9/62,3 /81,2	581/582/580 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за 2-ой завтрак		110	1,1	0,7	16,9	85,9/93,3/112,2	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками или салат из отварной свеклы	30	0,35/ 0,4	2,5/ 2,5	3,5/ 2,0	37,0/ 32,0	24 / 1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г./ 20/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г
	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	1,9	1,4	15,7	80,3	52 Картотека блюд. по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Плов из курицы	150	17,2	15,7	29,7	276,0	4/9 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011
	Чай с сахаром	150	0,15	-	12,01	58,0	209 Картотека блюд. по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,3	82,4	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и

							кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за обед		520	21,89	20,04	76,71	533,7/528,7	
Уплотнённый полдник	Картофель в молоке	180	4,6	5,9	31,0	169,9	72 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Пирожок печёный с изюмом	45	2,3	2,0	22,4	146,6	227 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Какао с молоком	180	4,1	4,1	24,3	144,0	642 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,4	65,2	576 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за полдник		430	12,9	12,9	110,8	525,7	
Итого за 10 день		1420	42,5	47,4	243,0	1547,0/1549,4	
Среднее значение за период		1535				1554,0	

При составлении примерного 10 – дневного меню были использованы:

1. Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы, часть 1, часть 2. (Составители: Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.)
2. Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений. (Ю.М. Столбова, г. Киров 2005 г.)
3. Сборник рецептур общепита 1984 г.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь, 2021 г.