

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: от 1 года до 3 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 рубленный. 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 яблок и изюма (или компот из яблок и чернослива). Хлеб ржаной.	Горошек зелёный(или икра кабачковая). Суп картофельный с рыбой. Биточки из куры. 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 пшеничная 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 яблок. 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 яблок 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 вареное. Хлеб 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
Е.Г. Долгоаршинных

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 года до 3 лет



Приём пищи/ Неделя 1- день 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша манная молочная	150	3,98	3,81	24,6	201,2	99 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Молоко кипячёное	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	1/13 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за завтрак		360	9,48	17,31	39,5	401,9	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	83,0	501 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
Итого 2-й завтрак		180	0,5	0,1	10,1	83,0	
Обед	Салат из капусты с раст. маслом/икра кабачковая	30/40	0,52/0,08	1,5/0,36	3,2/0,34	29,2/47,2	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	150	1,2	3,3	8,7	69,8	5 / 2 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Котлета/биточки мясные	60	8,8	8,1	3,5	165,4	138 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Морковное пюре	110	1,5	2,8	9,6	81,4	175 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Компот из изюма	150	0,2	0,1	20,5	83,4	5/10 Рецептура

	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		540/550	15,56/ 15,12	17,84/ 16,7	62,8/ 59,94	511,6/529,6	
Уплотнённый полдник	Печень по-строгановски	90	12,7/ 16,1	14,8/5,5	2,3/2,2	193,8	128 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Макаронные изделия	100	4,6	3,3	28,0	125,3	43/3 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 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.
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,4	65,2	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. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011
Итого за полдник		500	26,5	30,4	66,95	566,8	
Итого за 1 день		1580/1590	53,0/	66,5/	186,9/	1563,3/1581,3	

Приём пищи/ Неделя 1 день 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Макаронные с сыром	180	7,5	6,0	30,6	278,2	108 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58,0	209 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	1,1	8,4	7,5	150	1/13 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за завтрак		430	8,8	14,4	53,1	486,2	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	92	501 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
Итого за 2-й завтрак		200	0,5	0,1	10,1	92	
Обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,4	1,8	2,3	64,0	20/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	200	1,2	1,6	6,1	86,0	39 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Котлета мясная	70 /70				193,0/ 208,6	138 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.;
	Или шницель натуральный рубленый						319 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
	Пюре из бобовых	130	2,7	3,6	10,4	119,0	160 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Компот из кураги и изюма	200	0,2	-	13,8	71,0	4/10 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Хлеб ржаной	50	2,2	0,4	17,3	103,0	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021	

Итого за обед		710	15,5	15,5/15,6	57,75	636,0/651,6	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога	150	14,2	9,7	21,2	297,8	118 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Сметанный соус	50	0,6	4,2	1,5	78,5	187 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Кефир/ снежок	200	4,2	4,8	6,2	118,0	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
	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	40	1,5	0,5	10,4	104,4	576 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
	С повидлом	40	0,8	1	10,6	104,8	86 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
Итого за полдник		620	26,8	24,8	58,4	799,5	
Итого за 2 день		1960	52,2	55,4	186,15	1921,0/2029,0	

Приём пищи/ Неделя 1 день 3	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша ассорти молочая	200	3,74	4,41	19,2	175,0	16/4 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Молоко кипяченое	200	4,4	5,1	7,4	123,0	215 Картотека блюдо по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Хлеб пшеничный	40	5,0	6,6	14,1	160,0	4/13 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	С маслом, сыром	5/10,9					
Итого за завтрак		455,9	13,14	16,11	40,7	458,0	
2 – ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	-	8,2	33,0	192 Картотека блюдо 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		120	1,1	0,7	16,9	106,2/116,0/141,2	
Обед	Салат из отварного картофеля с кукурузой	60	0,55	2,05	3,7	72,0	27/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Суп крестьянский с крупой со сметаной на м/б	200	1,1	2,6	6,7	70,6	49 Картотека блюдо по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Пудинг из говядины или суфле из говядины	70	16,9/ 13,5	11,6/ 10,2	0,6/ 1,65	184,3/ 177,6	25/8, 26/8 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Или бигус	200	16,2	12	4,7	213,0	329 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и

							кулинарных изделий, Пермь 2021
	Капуста тушеная	120	2,6	2,3	13,4	112,0	78 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Компот из кураги	200	0,8	-	24,8	122,7	199 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб ржаной	50/60	2,24	0,44	17,3	103,0/124,0	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за обед		700/710	24,19	18,99	66,5	664,6/602,3	
Уплотнённый полдник	Омлет с зеленым горошком	105/ 130	12,6	11,6	2,0	302,0	112 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.; 1/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	или котлета картофельная с молочным соусом	180/ 50	4,4/ 1,24	5,5/ 2,36	27,9/ 7,4	220,0/ 54,9	21/3; 2/11 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	И 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.
	Чай с молоком	200	1,2	1,2	13,0	86,7	211 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,5	10,4	104,4	576 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
	С повидлом	40	0,8	1	10,6	104,8	86 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
Итого за полдник		515/550	13,9	14,2	79,9	597,9/633,8	

Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
--------------------	--	-----------	------	------	-------	---------------	--

Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	
Итого за 3 день		1791/1806	51,7	49,3	198,7	1816,9/1810,1	

Приём пищи/ Неделя 1 день 4	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	4,7	5,56	20,4	268,3	99 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005
	Чай с молоком	200	1,2	1,2	13,0	86,7	211 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный с маслом	30 / 5	1,1	8,4	7,5	105,0	1 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за завтрак		435	7,0	15,1	40,9	460,0	
2 – ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,6	-	11,2	33,0	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 технологическ их нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
Итого за 2-й завтрак		120	1,2	0,6	18,0	106,2/116,0/141,2	
Обед	Салат из отварной моркови и свеклы с растит. маслом/ или салат из моркови с раст.маслом	60	0,35/ 0,36	2,0/ 1,41	3,3/ 5,6	75,2/ 64,0	№78 «А» Сборник рецептур/ №10/1 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Суп – лапша домашний с курицей	200	3,6	2,7	9,2	114,7	57 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Котлета рыбная	80	8,2	1,2	4,8	84,0	9 / 7 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Рис	110	3,1	3,3	33,5	204,6	158 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 г.
	Компот из яблок и изюма (Компот из яблок и чернослива)	200 (200)	0,1 (0,1)	-	22,3 (22,3)	70,7 (70,7)	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	50	2,24	0,44	17,3	103,0	574 Единый сборник технологическ их нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за обед		730	18,3	9,95	95,0	671,7/660,5	
Уплотнённый полдник	Суфле творожное	180	8,2	9,5	16,5	403,0	19/5 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	или пудинг из творога	180	21,9	15,7	31,4	427,0	17/5 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	с молочным соусом	50	1,24	2,36	7,4	54,9	2/11 Сборник технологическ их нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Кефир /снежок	200	4,2	4,8	6,15	180,0	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. Гращенко,

							Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,5	10,4	104,4	576 Единый сборник технологическ их нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
	С повидлом	40	0,8	1	10,6	104,8	86 Единый сборник технологическ их нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
Итого за полдник		550	14,9/ 28,1	17,0/ 21,0	42,8/ 74,15	910,1/934,1	
Итого за 4 день		1835	41,6/ 54,8	43,0/ 46,7	196,3/ 227,7	2148,0/2170,6	

пищи/ Неделя 1 день 5		блюда				ценность	
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	4,48	3,95	23,04	268,3	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. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,5	10,4	104,4	576 Единый сборник технологически х нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
	С повидлом	40	0,8	1	10,6	104,8	86 Единый сборник технологически х нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
Итого за завтрак		460	8,2	6,6	69,0	557,5	
2 – ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,6	-	11,2	33,0	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 технологически х нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021
Итого 2-й завтрак		120	1,2	0,6	18,0	106,2/116,0/141,2	
Обед	Горошек зеленый/икра кабачковая	60/60	0,93/ 0,08	1,1/ 0,36	1,9/ 0,34	43,2/71,0	1/1 Сборник технологически х нормативов Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.; 150 Единый сборник технологически х нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь 2021

	Суп картофельный с рыбой	200	5,4	3,08	9,7	118,9	19 / 2 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Биточки из куры	80	10,6	5,1	1,5	115,6	154 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Розовое пюре	140	2,09	4,5	13,3	130,0	164 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Чай с сахаром	200	0,15	-	12,01	77,3	209 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	17,3	123,0	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2021
Итого за обед		740	21,4	14,21	55,4	608,0/636,0	
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	200	4,2	4,8	6,15	118,0	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		485	14,7	20,6	82,4	578,3	
Итого за 5 день		1805	45,7	42,3	224,5	1850,0/1888,0	

Приём пищи/ Неделя 2 день 6	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	4,2	4,2	29,4	268,0	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 технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург г 2011 г.
Итого за завтрак		415	6,2	10,87	32,9	450,0	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	200	0,9	0,2	18,0	92,0	501 Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за 2-ой завтрак		200	0,9	0,2	18,0	92,0	
Обед	Салат из капусты с яблоками раст. маслом/салат из отварного картофеля с кукурузой	60	0,3/ 0,55	2,0	3,25/ 3,65	63,0/72,0	8 / 1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.; 27/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Суп –пюре из картофеля на м/б	200	2,5	5,0	11,0	144,2	65 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.; 1/2 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Котлета из говядины	70	8,8	8,1	3,5	193,0	138 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Со свекольным пюре	120	1,8	2,7	11,8	98,4	175 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г.

	Компот из кураги	200	0,8	-	24,8	122,6	199 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,3	103	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за обед		700	16,69	18,24	72,05	724,4/733,4	
	Тефтели рыбные	120	7,7	5,4	8,6	156,0	124 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.

Уплотнё нный полдник							
	Розовое пюре	140	2,5	5,7	17,0	130,2	164 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Кефир/ снежок	200	4,2	4,8	6,15	118,0	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.
	Яйцо вареное	40	3,1	6,6	0,3	63,0	1/6 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб пшеничный	35	1,5	0,5	10,4	91,0	573 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за полдни к		635	21,4	21,0	50,65	591,2	
Итого за 6 день		1950	45,7	51,0	173,2	1858,0/1867,0	

Прием пищи /Неделя 2 день7	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	3,9	4,47	23,4	268,0	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. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за завтрак		420	12,3	10,87	57,71	516,0	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,1	92,0	501 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за 2-ой завтрак		200	0,9	0,18	18,1	92,0	
Обед	Салат из отварного картофеля с зелёным горошком	60	0,9	3,35	6,9	92,0	32/1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Борщ со сметаной	200	1,0	2,4	7,7	78,0	34 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Биточки из говядины	70	8,8	8,1	3,5	193,0	138 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Гуляш из отварной говядины	70	14	13,7	2,3	180,6	№327 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
	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 г.
	Компот из кураги и яблок	180	-	-	12,0	63,8	1/10 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011
	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		700	14,0	17,45	58,0	725,3/693,4	
Уплотнё нный полдник	Запеканка из творога с морковью.	180	16,0	13,6	10,0	384,0	13 / 5 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	или запеканка из творога с яблоками	180	16,0	13,6	21,1	408,6	16 / 5 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Кефир/ снежок	200	4,2	4,8	6,15	118,0	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 вареное	40	3,1	6,6	0,3	63,0	1/6 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011
Итого за полдни к		550	26,4	31,1	53,5	676,3/700,9	
Итого за день7		1870	53,2	59,4	180,9	2009,6/2002,3	

Приём пищи/ Неделя 2 день 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша ассорти молочная	200	3,74	4,41	19,2	175,0	16/4 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Или суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,4	7,6	126,7	60 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Или каша геркулесовая молочная	200	4,7	5,56	20,4	268,0	99 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Молоко кипяченое	200	4,4	5,1	7,4	123,0	644 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный	40	5,0	6,6	14,1	160,0	4/13 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	С маслом, сыром	5/10,9					
Итого за завтрак		456	9,74	10,11	65,8	458,0/409,7/551,0	
2 – ой завтрак	Сок фруктовый	200	0,9	0,18	18,1	92,0	501 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за 2-ой завтрак		200	0,9	0,18	18,1	92,0	
	Салат из капусты с кукурузой и раст.маслом	60	0,5	1,0	3,1	64,0	4 / 1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Обед	или икра кабачковая	60	0,8	3,6	3,1	71,0	150 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,1	3,0	11,8	127,3	17 / 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	80/120	14,0/2,3	13,7/5,0	2,3/17,0	206,0/134,4	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	200	0,3	-	18,4	71,0	4/10 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 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		690/710	18,04	16,4	76,6	641,3/712,7	
Уплотнённый полдник	Суфле из овощей	185	4,7	10,4	17,9	205,0	41/3 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	или котлета капустная или запеканка капустная	180	4,8	5,0	15,9	155,0	25/3;37/3 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Соус молочный	50	1,24	2,36	7,4	55,0	2/11 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	или соус сметанный	50	0,6	4,2	1,5	78,5	187 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Кефир/ снежок	200	4,2	4,8	6,15	118,0	216 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Яблоко свежее	100	0,4	-	9,8	33,0	192 Картотека

							олгод.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 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		605/600	15,6	22,4	58,0	552,3/525,8	
Итого за 8 день		1951/1966	43,4	44,0	206,6	1743,6/1740,2/1836 ,6	

Прием пищи/ Неделя 2 день 9	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,5	4,36	31,7	268,0	99 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Кофейный напиток с молоком	200	2,2	2,1	10,02	89,0	13/10 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб пшеничный	30	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		445	10,6	12,9	55,9	494,0	
2 – ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,3	-	8,2	33,0	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		120	1,2	0,7	19,5	106,2/116,0/141,2	
Обед	Зеленый горошек или салат из моркови отварной	60/60	1,3/ 0,36	2,2/ 1,41	3,29/ 5,6	93,0/75,2	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	200	4,6	6,8	7,8	137,6	66 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Суфле рыбное	80	8,88	2,55	2,0	89,0	14 / 7 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Картофельное пюре	130	2,3	5,0	17,0	145,6	163 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Компот из яблок и изюма	200	0,1	-	12,3	70,7	2 / 10 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,3	103,0	574 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Итого за обед		720	18,48	17,6	62,0	639,0/621,1	
Уплотнённый полдник	Оладьи из печени	90	12,6	7,1	4,8	173,0	34/8 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
	Морковное пюре	140	1,9	3,7	12,1	104,0	175 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г
	Кефир/ снежок	200	4,2	4,8	6,15	118,0	216 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,5	10,4	104,8	576 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
	С повидлом	40	0,8	1	10,6	104,4	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		550	25,7	20,9	55,45	667,2	
Итого за 9 день		1835	56,2	52,3	191,0	1906,4/1923,5	

Приём пищи/ Неделя 2 день 10	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б.	Ж.	У.		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,43	4,9	23,4	268,0	99 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Молоко кипяченое	200	4,4	5,1	7,4	123,0	215 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	1,1	8,4	7,5	105,0	1 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011 г.
Итого за завтрак		435	7,73	14,5	43,9	496,0	
2 – ой завтрак	Яблоко свежее	100	0,3	-	8,2	33,0	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, рецептов блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за 2-ой завтрак		120	1,1	0,7	16,9	106,2/116,0/141,2	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками или салат из отварной свеклы	60	0,35/ 0,4	2,5/ 2,5	3,5/ 2,0	74,0/ 64,0	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	200	1,9	1,4	15,7	107,0	52 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Плов из курицы	180	17,2	15,7	29,7	331,0	4/9 Сборник технологических нормативов Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, г. Екатеринбург 2011
	Чай с сахаром	200	0,15	-	12,01	77,3	209 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.

	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17,3	103,0	5/4 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий Пермь, 2021
Итого за обед		690	21,89	20,04	76,71	692,3/682,3	
Уплотнё нный полдник	Картофель в молоке	200	4,6	5,9	31,0	188,8	72 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Пирожок печёный с изюмом	65	2,3	2,0	22,4	212,3	227 Картотека блюд по Ю.М. Столбовой, г. Киров 2005 г.
	Какао с молоком	200	4,1	4,1	24,3	160,0	642 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
Итого за полдни к		495	12,9	12,9	110,8	639,4	
Итого за 10 день		1740	42,5	47,4	243,0	1934,0/1934,0	
Среднее значени е за период		1866				1915,0	

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. Гращенков, 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, 2021г.