Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ № 18 г. Сызрани

_____
Е.Ю. Пудаева
8 апреля 2022 г.
Приказ № 177/1

Примерное 10- дневное меню 4-х разового питания
для детей от 1 до 3 лет структурного подразделения "детский сад"
ГБОУ ООШ № 18 г. Сызрани на весенний период

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			вит С	ЭЦ	№ рецептуры	Источник
Неделя 1			Б	Ж	У				
День 1									-
	Макароны, запечённые с яйцом	118	7.73	6.91	23.03	0.33	185.00	222	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Чай с сахаром и лимоном	157	0.04	0.01	6.99	0.02	28.00	410;411	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
1	Бутерброд с повидлом	50	1.60	5.10	22.60	0.05	141.00	4	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
завтрак	**итого за 1 завтрак**	**325**	**9.37**	**12.02**	**52.62**	**0.00**	**354.00**		
2	Сок фруктовый	100	0.75	0.00	15.15	3.00	64.00	418	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
завтрак	**итого за 2 завтрак**	**100**	**0.75**	**0.00**	**15.15**	**0.00**	**64.00**		
	Салат из свеклы с зелёным горошком	40	0.67	1.67	3.28	3.92	30.84	35	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Щи из свежей капусты с картофелем 155/5	160	1.04	2.93	5.09	11.07	50.82	73	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Запеканка из печени с рисом	150	18.59	7.40	20.51	8.71	223.00	311	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
Обед	Компот из сушёных фруктов	150	0.37	0.02	23.14	0.30	94.17	394	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год

	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	0.00	75.60	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	**540**	**23.07**	**12.42**	**69.75**	**0.00**	**474.43**		
	Пирожок печённый с мясом	70	7.20	5.30	16.90	0.01	145.00	249	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.30	1.05	76.67	420	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кондитерские	20	1.50	1.96	14.88	0.00	83.40	609	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
Полдник	**итого за полдник**	**240**	**13.05**	**11.01**	**38.08**	**0.00**	**305.07**		
День 2	**Итого за день**	**1205**	**46.24**	**35.45**	**175.60**	**0.00**	**1197.50**		
	Пудинг из творога	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70.00	414	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70.00	414	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
1 завтрак	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/5	45	6.70	9.60	13.20	0.05	167.00	2	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	**345**	**11.38**	**13.60**	**34.46**	**0.00**	**307.00**		
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.90	2.50	4.20	0.70	51.11	420	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за 2 завтрак	**100**	**2.90**	**2.50**	**4.20**	**0.00**	**51.11**		
	Салат из репчатого лука	20	0.53	2.47	3.10	1.90	36.77	11	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Суп картофельный с бобовыми с мясом 150/10	160	3.29	3.16	9.79	3.72	80.85	87	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Плов из курицы	150	14.20	18.40	23.70	0.50	154.00	134	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2016
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.03	18.30	81.19	396	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	0.00	75.60	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
Обед	**итого за обед**	**520**	**20.55**	**24.49**	**74.35**	**0.00**	**428.41**		
Полдник	Рыба, запечённая в омлете	60	10.30	3.56	2.57	0.24	84.00	263	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва,

									Дели плюс, 2016 год
	Пюре картофельное	120	2.29	3.70	14.42	12.60	100.12	340	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Чай с молоком	150	2.66	2.33	11.31	1.19	77.00	413	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	0.00	94.00	701	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за полдник	**370**	**18.29**	**9.91**	**47.98**	**0.00**	**355.12**		
День 3	**Итого за день**		**53.12**	**50.50**	**160.99**	**0.00**	**1141.64**		
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.91	14.12	0.68	108.85	100	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	1.20	89.00	416	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
1 завтрак	Бутерброд с сыром	**45**	5.00	3.00	14.50	0.07	106.00	3	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	**365**	**12.46**	**9.63**	**41.58**	**0.00**	**303.85**		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.38	0.38	9.31	9.50	41.80	386	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за 2 завтрак	**150**	**0.38**	**0.38**	**9.31**	**0.00**	**41.80**		
	Винегрет овощной	40	0.55	2.47	3.39	4.10	37.92	46	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Суп картофельный с крупой	150	1.18	1.64	8.74	4.95	54.41	86	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Котлета мясная	60	9.32	7.07	9.64	0.00	139.00	**299**	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Капуста тушенная	100	1.98	3.71	9.49	0.00	79.00	143	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Напиток из Шиповника	150	0.51	0.21	14.23	19.33	61.00	417	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
Обед	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	0.00	75.60	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	**530**	**15.94**	**15.50**	**63.22**	**0.00**	**446.93**		
Полдник	Пудинг из моркови	150	5.38	8.64	21.11	2.46	184.00	172	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год

	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.30	1.05	76.67	420	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Яйцо варёное	40	5.08	4.60	0.28	0.00	63.00	227	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за полдник	**340**	**14.81**	**16.99**	**27.69**	**3.51**	**323.67**		
День 4	**Итого за день**		**43.59**	**42.50**	**141.80**	**0.00**	**1116.25**		
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	154	4.70	6.10	25.10	0.38	174.00	184	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70.00	414	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
1 завтрак	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	0.00	136.00	1	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	**355**	**4.79**	**9.55**	**25.25**	**0.00**	**206.00**		
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.90	2.50	4.20	0.70	51.11	420	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 2 завтрак	**100**	**2.90**	**2.50**	**4.20**	**0.00**	**51.11**		
	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0.54	2.20	3.31	13.32	34.01	**23**	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Борщ с мясом	150	6.53	4.80	9.06	6.65	105.60	68	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Печень тушеная в соусе	160	11.60	7.25	23.57	26.00	206.00	315	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Картофельное пюре	150	0.51	0.21	14.23	19.33	61.00	417	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Компот из сушёных фруктов	150	0.37	0.02	23.14	0.30	94.17	394	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
Обед	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	0.00	75.60	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	**690**	**21.95**	**14.88**	**91.04**	**65.60**	**576.38**		
	Икра морковная	55	9.47	9.02	2.52	0.00	129.00	328	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Тефтели рыбные 120/30	150	14.56	5.58	16.86	0.20	176.25	277 /372	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
Полдник	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	0.00	94.00	701	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском

									саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	4.00	84.44	418	
	итого за полдник	**390**	**18.60**	**5.90**	**56.74**	**0.00**	**354.69**		
День 5	**Итого за день**		**48.24**	**32.83**	**177.23**	**0.00**	**1188.18**		
	Каша молочная "Дружба"	**154**	4.70	6.10	25.10	0.12	174.00	200	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	1.20	89.00	416	
1 завтрак	Бутерброд с повидлом	50	1.60	5.10	22.60	0.05	141.00	4	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	**354**	**9.45**	**13.92**	**60.66**	**0.00**	**404.00**		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.38	0.38	9.31	9.50	41.80	386	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за 2 завтрак	**100**	**0.38**	**0.38**	**9.31**	**0.00**	**41.80**		
	Салат из моркови	40	0.40	1.80	5.80	2.28	40.00	19	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Суп с макаронными изделиями	155	1.23	3.00	8.46	12.42	65.80	72	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Фрикадельки мясные с гречкой	170	12.98	13.10	11.92	6.40	218.00	323	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.03	18.30	81.19	396	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
Обед	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	0.00	75.60	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	**555**	**17.14**	**18.36**	**63.94**	**0.00**	**480.59**		
	Булочка домашняя	65	7.37	4.72	9.96	3.42	112.00	250	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Пудинг из творога с рисом	157	0.04	0.01	6.99	0.02	28.00	410;411	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
Полдник	Молоко	40	3.04	0.32	19.68	0.00	94.00	701	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
6 день	**итого за полдник**	**262**	**10.45**	**5.05**	**36.63**	**0.00**	**234.00**		
1	**Итого за день**		**37.42**	**37.71**	**170.54**	**0.00**	**1020.39**		

завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70.00	414	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кофейный напиток с молоком	40	2.45	7.55	14.62	0.00	109.00	4	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Бутерброд с маслом 35/5	**190**	**4.79**	**9.55**	**25.25**	**0.00**	**179.00**		
	итого за 1 завтрак	**380**	**9.58**	**19.10**	**50.50**	**2.00**	**358.00**		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.75	0.00	15.15	3.00	64.00	418	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за 2 завтрак	**100**	**0.75**	**0.00**	**15.15**	**3.00**	**64.00**		
Обед	Свекла отварная	40	0.50	0.04	2.20	2.30	11.00	16	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Суп с рыбными консервами	150	5.13	5.02	8.56	5.47	99.85		Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Рагу овощное с мясом	150	12.40	13.80	10.50	7.73	217.00	120	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Компот из сушёных фруктов	150	0.37	0.02	23.14	0.30	94.17	394	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	0.00	75.60	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	**490**	**20.30**	**19.24**	**59.93**	**13.50**	**486.62**		
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3.90	2.70	26.80	0.00	149.00	270	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Макаронные изделия отварные с кабачковой икрой	120	15.31	11.3	22.91	0.29	254.45	250/369	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.30	1.26	76.67	420	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за полдник	**320**	**23.56**	**17.75**	**56.01**	**1.55**	**480.12**		
7 день	**Итого за день**								
1 завтрак	Каша манная жидкая	150/4	3.80	5.90	23.70	0.39	164.00	189	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Какао с молоком	150	2.34	2.00	10.63	1.20	70.00	414	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с повидлом 30/7/15	52	1.60	5.10	22.60	0.05	141.00	4	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015

	итого за 1 завтрак	**202**	**7.74**	**13.00**	**56.93**	**1.64**	**375.00**		
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.90	2.50	4.20	0.70	51.11	420	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях , Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за 2 завтрак	**100**	**2.90**	**2.50**	**4.20**	**0.70**	**51.11**		
Обед	Салат из капусты с яблоком	40	0.7	1.8	3.8	7.6	34	7	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Рассольник домашний 150/5	155	1.25	3.06	8.87	2.21	67.95	**75**	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	Гуляш из отварного мяса 30/30	60	7.71	6.21	1.98	0.30	94.50	293	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Картофельное пюре	100	2.05	3.20	13.64	12.11	91.54	339	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Напиток из Шиповника	150	0.51	0.21	14.23	19.33	61.00	417	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	0.00	75.60	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	**545**	**14.61**	**14.88**	**60.25**	**41.55**	**424.59**		
Полдник	Салат из свеклы с чесноком	40	0.55	3.27	3.20	0.00	32.70	33	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Суфле куриное с рисом	150	5.48	4.88	9.07	2.46	102	419	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	0.00	94.00	701	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	Чай с сахаром	157	0.04	0.01	6.99	0.02	28.00	410;411	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за полдник	**387**	**9.11**	**8.48**	**38.94**	**2.48**	**256.70**		
8 день	**Итого за день**								
1 завтрак	Каша пшенная молочная	150	5.60	6.60	26.40	0.00	187.00	198	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70.00	414	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с маслом 30/5	35	6.70	9.60	13.20	0.05	167.00	2	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского

									питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	**335**	**14.64**	**18.20**	**50.23**	**1.03**	**424.00**		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.38	0.38	9.31	9.50	41.80	386	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за 2 завтрак	**100**	**0.38**	**0.38**	**9.31**	**9.50**	**41.80**		0
Обед	Салат из свежей капусты с морковью и кукурузой	155	1.25	3.06	8.87	2.21	67.95	**75**	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	Суп картофельный с клёцками	150/10	1.68	2.34	9.20	3.45	64.50	1	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	Птица тушеная 25/25	50	5.89	5.39	1.47	0.02	77.92	301	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	Макаронные изделия отварные с маслом 77/3	80	2.76	2.18	17.80	0.00	104.67	215	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кисель из свежих ягод	150	0.13	0.06	20.03	18.30	81.19	396	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	0.00	75.60	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	**475**	**14.10**	**13.43**	**75.09**	**23.98**	**471.83**		
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	155	9.10	7.47	49.86	1.25	303.00	203	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.30	1.26	76.67	420	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кондитерские	20	1.50	1.96	14.88	0.00	83.40	609	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Итого за полдник	**325**	**14.95**	**13.18**	**71.04**	**2.51**	**463.07**		
9 день	**итого за день**		**24.43**	**23.56**	**111.28**	**0.00**	**747.47**		
1 завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	**150**	5.60	6.00	27.40	0.41	182.00	199	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Какао с молоком	150	2.34	2.00	10.63	1.20	70.00	414	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с сыром	45	5.00	3.00	14.50	0.07	106.00	3	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015

	итого за 1 завтрак	**345**	**12.94**	**11.00**	**52.53**	**1.68**	**358.00**		
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.90	2.50	4.20	0.70	51.11	420	
	итого за 2 завтрак	**100**	**2.90**	**2.50**	**4.20**	**0.70**	**51.11**		
	Салат из моркови с яблоком	30	0.25	1.53	2.29	2.66	24.37	41	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Щи из свежей капусты 150/5	155	1.01	2.88	3.99	12.42	45.97	72	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бестроганов из отварного мяса с гречкой	175	12.41	12.90	29.09	2.21	278.30	278	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Напиток из Шиповника	150	0.51	0.21	14.23	19.33	61.00	417	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	0.00	75.60	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
Обед	**итого за обед**	**550**	**16.58**	**17.92**	**67.33**	**36.62**	**485.24**		
	Рыба тушенная с овощами	60	5.45	2.89	1.54	0.00	55.00	261	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Картофель отварной с маслом	105	2.05	3.96	16.12	0.00	108.00	136	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Чай с сахаром	157	0.04	0.01	6.99	0.02	28.00	410;411	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	0.00	94.00	701	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
Полдник	**итого за полдник**	**362**	**10.58**	**7.18**	**44.33**	**0.02**	**285.00**		
10 день	**Итого за день**		**28.82**	**21.08**	**118.79**	**0.00**	**769.71**		
	Каша ячневая молочная вязкая	180	5.30	5.70	27.60	0.37	184.00	186	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2.00	10.63	0.98	70.00	414	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/5	45	2.45	7.55	14.62	0.00	136.00	2	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
1 завтрак	**итого за 1 завтрак**	**375**	**10.09**	**15.25**	**52.85**	**1.35**	**184.00**		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.38	0.38	9.31	9.50	41.80	386	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год

	итого за 2 завтрак	**100**	**0.38**	**0.38**	**9.31**	**9.50**	**41.80**		
Обед	Салат из капусты с зелёным горошком	40	1.5	3.7	2.1	5.3	47	8	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Борщ с картофелем	150	1.23	3.06	8.87	2.21	65.80	**64**	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	Печень по Строгоновски с картофельным пюре	160	6.35	9.12	42.30	1.25	278.69	**339**	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Компот из сушёных фруктов	150	0.37	0.02	23.14	0.30	94.17	394	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	0.00	75.60	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	**540**	**11.85**	**16.30**	**94.14**	**9.06**	**561.26**		
	Лепёшка сметанная	50	4.10	5.60	27.30	0.01	178.00	**268**	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Макаронник с мясом	125	11.69	8.75	25.04	0.02	234.00	309	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кисломолочный напиток	150	4.35	3.75	6.30	1.26	76.67	420	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за полдник	**325.00**	**20.14**	**18.10**	**58.64**	**1.29**	**488.67**		
	Итого за день		**337.07**	**288.36**	**1227.55**	**467.41**	**7695.8**		
	Итого за 10 дней								
	В среднем на 1 ребёнка								

С приказом ознакомлен

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ № 18 г. Сызрани, CN=Пудаева Екатерина Юрьевна, E=school18_szr@samara.edu.ru00a315b093fe3b1223
2022.04.08 11:38:12+03'00'