



С=RU, O=ГБОУ ООШ № 18 г.

Сызрани, CN=Пудаева

Екатерина Юрьевна, E=school18_szr@samara.edu.ru 00a315b093fe3b1223

2022.06.03 11:38:12+03'00'

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ № 18 г. Сызрани

Е.Ю. Пудаева

3 июня 2022 г

**Примерное 10- дневное меню 4-х разового питания
для детей от 3 до 7 лет структурного подразделения "Детский сад № 42"
ГБОУ ООШ № 18 г. Сызрани на весенний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			вит С	ЭЦ, ккал	№ рецептуры	Источник
			Б	Ж	У				
Неделя 1									
1 день									
1 завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	205	6	8	36.4	0.43	236	204	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	0.03	40	410/411	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с повидлом	80	2.4	7.5	36.9	0.08	222	4	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	425	8.46	15.52	83.29	0	498		
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	15.15	0	64			
Обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	1	2.5	4.92	5.88	46.26	35	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Щи из свежей капусты	180	1.24	3.49	6.06	13.88	60.54	73	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Картофель отварной	130	3.05	4.17	24.08		146	136	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Тефтели из печени с рисом	70/30	8.3	10.7	10.4	10.45	172	106	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Компот из сушёных фруктов	180	0.4	0.018	25.02	0.36	101.7	394	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	0	94.5	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	600	16.99	21.378	92.65	0	621		
Полдник	Пирожок печённый с мясом	90	10.5	4.99	5.49	0.01	108.64	249	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	4.2	0.7	51.11	420	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	0	63	227	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за полдник	230	18.48	12.09	9.97	0	222.75		
2 день	Итого за день		44.68	48.988	201.06	0	1246		
1 завтрак	Пудинг из творога	100/30	15.72	12.12	28.31	0.5	285.45	249/369	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91	414	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с маслом и сыром 50/15/5	70	9.7	9.9	30.8	0.05	254	2	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	250	28.27	24.43	73.47	0	630.45		
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	4.2	0.7	51.11	420	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
итого за 2 завтрак	100	2.9	2.5	4.2	0	51.11			
Обед	Салат из репчатого лука	30	0.8	3.7	4.66	2.85	55.15	11	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Суп картофельный с бобовыми, мясом 185/15	200	4.39	4.216	13.05	4.65	107.8	87	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Плов из курицы	180	17.18	22.09	29.29	0.6	387	134	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кисель из свежих ягод	180	0.16	0.07	24.13	21.96	97.84	396	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	0	94.5	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	640	25.53	30.576	93.3	0	742.29		
Обед	Рыба, запечённая в омлете	80	12.7	3.63	2.57	0.32	94	263	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Пюре картофельное с морковью	150	2.84	4.6	17.93	15.75	124.48	340	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	0.03	40	410/411	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	0	117.5	701	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/

Полдник	итого за полдник	470	19.4	8.65	55.09	0	375.98		
3 день	Итого за день		76.1	66.156	226.06	0	517.11		
1 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.75	5.21	18.84	0.91	145.2	100	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107	416	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с сыром	65	7.9	4.75	24.2	0.11	172	3	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	445	17.32	13.15	58.86	0	424.2		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	10	44	386	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за 2 завтрак	100	0.4	0.4	9.8	0	44		
Обед	Салат из свежих томатов и огурцов	60	0.5	2.8	2.2	6.15	36	14	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Рассольник домашний 200/8	180	1.46	1.97	10.49	5.94	65.29	86	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Запеканка капустная с мясом	150	13.34	16.16	16.89	266	150	166	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Напиток из Шиповника	180	0.61	0.25	18.67	21.96	79	417	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	0	94.5	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup/
	итого за обед	620	18.91	21.68	70.42	0	424.79		
Полдник	Пудинг из моркови	200	7.11	11.4	27.92	3.28	243.36	172	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.56	1.26	92	420	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кондитерские	40	3	3.92	29.8	0	166.8	609	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за полдник	420	15.33	19.82	65.28	0	502.16		
4 день	Итого за день		51.96	55.05	204.36	0	#####		
1 завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	205	8.1	9.8	35.6	0.51	264	184	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91	414	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	0	136	1	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	220	5.3	9.96	28.98	0	227		
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	4.2	0.7	51.11	420	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 2 завтрак	100	2.9	2.5	4.2	0	51.11		
Обед	Салат из моркови	60	6	2.7	8.7	19.97	60	19	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Борщ с мясом	180	7.91	5.82	10.98	7.97	128	68	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Пюре картофельное	150	2.84	4.6	17.93	15.75	124.48	340	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Оладьи из печени по кунцевски	75	15.1	10.5	10.1	34	196	315.261	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Компот из сушённых фруктов	180	0.4	0.018	25.02	0.36	101.7	394	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за обед	695	35.25	24.138	94.9	0	704.68		
Полдник	Икра свекольная	75	12.7	12.08	3.39	0	173	328	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Рыба отварная	85	14.13	0.55	0.62	0.22	64	256	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях , Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	0	117.5	701	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup/
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	4	84.44	418	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за полдник	410	18.93	0.95	45.42	0	265.94		
5 день	Итого за день		62.38	37.548	173.5	0	366.05		
1 завтрак	Каша молочная "Дружба"	205	8.1	9.4	28.9	0.51	234	204	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107	416	
	Бутерброд с повидлом	80	2.4	7.5	36.9	0.08	222	4	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	465	14.17	20.09	81.62	0	563		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	10	44	386	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за 2 завтрак	100	0.4	0.4	9.8	0	44		
	Салат из свежих огурцов	60	0.5	2.7	1.8	3.42	33	14	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Суп с макаронными изделиями	180	2.8	2.02	14.34	14.43	86.77	100	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО , Москва, Дели плюс, 2016 год

обед	Гуляш из отварного мяса 40/40	80	10.32	8.15	2.62	7.69	125	293	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Каша перловая	155	3.01	4.16	21.32	0.16	135	303	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кисель из свежих ягод	180	0.16	0.07	24.13	21.96	97.84	396	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	0	94.5	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	705	19.79	17.6	86.38	0	572.11		
полдник	Булочка домашняя	70	5	8	38		245	272	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Пудинг из творога с рисом	130	14.73	9.94	18.93	4.56	224.00	250	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Молоко	40	5.08	4.6	0.28	0	63	227	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Яйцо варёное	40	5.08	4.6	0.28	0	63	227	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за полдник	280	29.89	27.14	57.49	4.56	595		
6 день	Итого за день		35.79	38.24	107.09	0	1179.11		
1 завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	205	8.1	9.4	28.9	0.51	234	203	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	0.98	91	414	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с маслом 40/10	50	2.4	7.5	36.9	0	146	4	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	230	5.25	9.91	51.26	0	237		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	5.25	9.91	51.26	0	237	27	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 2 завтрак	100	5.25	5.3	3.7	0	237		
обед	Салат из огурцов и томатов	60	5.25	2.8	2.2	0.6	36	14	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Суп с рыбными консервами	200	14.64	17.27	14.82	10.87	273.64	120	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Пюре гороховое	120	14.6	5.1	33.1	1.26	240	170	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Шницель рубленый	85	12.44	9.24	12.56	10.87	183	299	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Компот из сушёных фруктов	180	0.4	0.018	25.02	0.36	101.7	394	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	0	94.5	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	695	50.33	40.228	113.57	23.96	928.84		
Полдник	Булочка "Веснушка"	70	5.5	3.9	37.6	0	208	270	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Макаронные изделия отварные с кабачковой икрой	180	23.07	16.92	35.52	0.45	386.75	250/369	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.5	7.56	1.26	92	420	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за полдник	430	33.79	25.32	80.68	0	686.75		
7 день	Итого за день		94.62	80.758	249.21	0	569.5		
1 завтрак	Каша манная жидкая	205	8.1	9.4	28.9	0.51	234	201	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107	416	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с повидлом 30/10/40	80	2.4	7.5	36.9	0.08	222	4	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	465	14.17	20.09	81.62	0	563		
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	4.2	0.7	51.11	420	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за 2 завтрак	100	2.9	2.5	4.2	0	51.11		
Полдник	Салат из свежей капусты помидоров и огурцов	60	1.1	2.7	5.7	7.93	51	7	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Рассольник Ленинградский	200	2.19	4.76	10.94	4.14	95.4	65	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Пирог с капустой	80	10.315	8.15	2.62	0.4	125	293	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Напиток из Шиповника	120	2.45	3.84	16.36	14.41	109.84	339	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
Полдник	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	0	94.5	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	510	19.055	19.95	57.79	0	475.74		
	Салат из свеклы с чесноком	70	5	8	38		245	272	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
День 8	Суфле куриное с рисом	130	14.73	9.94	18.93	4.56	224.00	250	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	0.03	40	410/411	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
1 завтрак	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	0	117.5	701	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за полдник	440	23.59	18.36	91.52	4.59	626.5		

	Итого за день								Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
1 завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.4	8.8	35.1	0	250	198	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	0.98	91	414	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с маслом 50/5	55	9.7	9.9	30.8	0.05	254	2	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	435	19.95	21.11	80.26	0	595		
2 завтрак	Кондитерские	40	3	3.92	29.8	0	166.8	609	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	4.2	0.7	51.11	420	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 2 завтрак	140	5.9	6.42	34	0.7	217.91		
обед	Салат из капусты с кукурузой	60	0.85	3.65	5.01	5.7	56.23	34	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Суп картофельный с клецками	198	1.53	3.78	11.07	4.82	86.4	53	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Птица тушеная 35/35	70	8.239	7.546	2.051	0.03	109.08	301	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	4.95	3.78	29.97	0	176.4	215	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кисель из свежих ягод	180	0.16	0.07	24.13	21.96	97.84	396	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	0	94.5	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	698	18.729	19.326	94.401	0	620.451		
полдник	Ватрушка Французская	205	12.03	9.88	65.94	1.67	400	203	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Сок фруктовый	200	1	0	20.2	2.46	84.44	418	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Фрукты свежие	100	2.9	2.5	4.2	0.7	51.11	420	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за полдник	405	15.93	12.38	90.34	4.83	535.55		
9 день	Итого за день		60.509	59.236	299.001	0	#####		
1 завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.4	8	36	5	241	199	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107	416	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с сыром	65	7.9	4.75	24.2	0.11	172	3	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	445	18.97	15.94	76.02	6.54	520		
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	4.2	0.7	51.11	420	
	итого за 2 завтрак	100	2.9	2.5	4.2	0	51.11		
обед	Салат из моркови с яблоком	60	1.4	4.3	5.5	0	66	9	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Щи из свежей капусты с картофелем	208	1.66	4.08	11.82	3.31	90.6	75	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	Бестроганов из отварного мяса с пшеном	205	14.27	14.26	33.19	3.31	324.52	278.3	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Напиток из Шиповника	180	0.61	0.25	18.67	21.96	79	417	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	0	94.5	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за обед	703	20.94	23.39	91.35	28.58	654.62		
полдник	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	3.85	2.20	0	74.00	261	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Картофель отварной с маслом	155	3.05	4.17	24.08	0	146.00	136	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Чай с сахаром	190	0.06	0.02	9.99	0.03	40	410/411	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	0	117.5	701	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	итого за полдник	475	14.57	8.44	60.87	0	377.50		
10 день	Итого за день								
1 завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7.4	8	36	5	241	199	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Кофейный напиток с молоком	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107	416	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Бутерброд с маслом и сыром 50/15/5	70	2.4	7.5	36.9	0	222	2	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	итого за 1 завтрак	450	13.47	18.69	88.72	6.43	570		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	2.9	2.5	4.2	0.7	51.11	420	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	итого за 2 завтрак	100	2.9	2.5	4.2	0	51.11		
	Огурец свежий	60	1.9	6	6.1	3.98	87	37	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015

	Борщ с картофелем	180	1.47	3.6	10.15	3.31	78.96	64	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
	Печень по Строгоновски с картофельным пюре	195	15.35	12.56	18.09	1.66	243.84	339.1	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Компот из сушёных фруктов	180	0.4	0.018	25.02	10.87	101.7	394	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Хлеб ржаной	50	3	0.5	22.17	0	94.5	700	Технологические карты приготовления 788 блюд в детском саду, Москва, 2014 http://pbprog.ru/databases/fooddoup1/
обед	итого за обед	665	22.12	22.678	81.53	0	606		
	Лепёшка сметанная	70	5.7	7.9	38.3	0.01	249	268	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2015
	Плов с изюмом, курагой	165	13.65	11.73	33.34	0.03	311	309	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДОО, Москва, Дели плюс, 2016 год
	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	4.2	0.7	51.11	420	
полдник	итого за полдник	335	22.25	22.13	75.84	0.74	611.11		
	Итого за день		375.14	332.612	1311.32	794.252	2074.77		
	Итого за 10 дней		37.5	33.3	131.1	79.4	5.1		
	В среднем на 1 ребёнка	<i>норма</i>	<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>		<i>1800</i>		

