

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №6 п. Шильда»  
\_\_\_\_\_ И.Н. Сысоева

**Десятидневное меню**  
**МБДОУ «Детский сад № 6 п. Шильда»**  
**от 3 до 7 лет**

Приём пищи	Название блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Сад	Белки	Жиры		
1-ый день НЕДЕЛЯ 1	Завтрак:						
	Вермишель отварная с маслом	100 гр.	3,9	4,1	20,84	138,00	№15
	Чай с сахаром , с молоком	180 гр.	2,8	2,9	15,93	99	№ 59
	Хлеб пшеничный	30 гр.	2,28	0,24	14,76	69,9	№ 85
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,98</b>	<b>7,24</b>	<b>51,53</b>	<b>306,9</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	сок	100 гр.	3,3	0	11,23	45,33	№87,94,92
	Обед:						
	Салат луковый	60 гр.	0,87	0	5,73	63,3	№82
	Суп -уха	200гр	3,81	4,68	18,2	101,5	№206
Жаркое по – домашнему	200гр.	10,6	10,8	19,4	244,00	№ 17	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180гр.	0,94	0	24,3	97,2		
Хлеб пшеничный	50 гр.	3,8	0,4	24,6	116,5	№ 55 №85	
<b>Итого за обед</b>		<b>18,79</b>	<b>14,92</b>	<b>83,75</b>	<b>622,5</b>		
Полдник:							
Суп ячневый молочный жидкая	200 гр.	6,04	9,96	31,32	240,00	№203	
Кисель ягодный	180 гр.	0	0	17,64	72,00	№57	
Печенье витаминизированное	30гр	6,15				№86	
Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	3,45	19,8	141,00	№ 85	
			0,24	14,76	69,9		
<b>Итого за полдник</b>		<b>14,47</b>	<b>13,65</b>	<b>83,52</b>	<b>504,900</b>		

	<b>Итого за день</b>		<b>40,74</b>	<b>33,5</b>	<b>224,57</b>	<b>1376,68</b>	
2-ой день	Завтрак:						
	Суп кукурузный молочный	200гр.	3,26	60,26	60,26	123,78	№ 220
	Чай сладкий с молоком	180гр.	2,8	29	18,9	50,7	№59
	Хлеб пшеничный	30 гр.	2,28	0,24	14,76	17,28	№85
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,34</b>	<b>89,5</b>	<b>93,92</b>	<b>191,76</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	Ряженка	160 гр.	4,8	0,08	6,4	64,00	№91
	Обед:						
	Салат свекольный	60 гр.	0,59	3,48	7,39	11,46	№ 29
Рассольник на м/б со сметаной	200гр.	3,38	1,9	12,24	94,00		
Овощное рагу с мясом кур	160 гр.	11,02	15,42	15,46	240,85	№7	
Компот из смеси сухофруктов, витаминизированный	180гр.	0,94	0	24,3	97,2	№ 108	
Хлеб пшеничный	50гр.	2,28	0,24	14,76	17,28	№55	
<b>Итого за обед</b>		<b>20,01</b>	<b>17,72</b>	<b>82,33</b>	<b>460,79</b>	№97	
Полдник:							
Каша гречневая рассыпчатая	200 гр	6,98	10,42	25,00	222	№ 55	
Чай сладкий	180гр.	0,04	0	0,007	0,19	№ 79	
Хлеб пшеничный с повидлом	30/10гр	2,32	0,24	20,08	92,00	№ 206/1	
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,34</b>	<b>10,66</b>	<b>45,087</b>	<b>314,19</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>42,49</b>	<b>32,08</b>	<b>164,987</b>	<b>1030,74</b>		

3 день	Завтрак:						№ 98
	Бутерброд с маслом	30/7гр.	3,49	7,42	8,03	114,3	№ 34
	Яйцо отварное	40 гр.	13,00	12,0	1,0	157,0	№ 79
	Чай сладкий	180 гр	0,04	0	0,007	0,19	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,53</b>	<b>19,42</b>	<b>9,04</b>	<b>271,49</b>	
	Сок фруктовый	100гр.	3,33	0	11,23	45,33	№87 №94 №92
	Обед:						
	Салат из зеленого горошка	60гр.	2,25	2,99	6,12	61,46	№11
	Суп крестьянский с крупой на м/б	200 гр.	8,00	5,98	6,32	130,44	№88
	Каша перловая рассыпчатая	100 гр.	2,07	4,08	19,73	121,63	№ 159
Гуляш с отварного мяса	60гр.	10,5	4,14	1,32	64	№ 201	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180гр.	3,33	0	1	4,33	№17	
Хлеб пшеничный	50гр.	3,8	0,4	24,6	116,5	№ 85	
<b>Итого за обед</b>		<b>37,26</b>	<b>35,00</b>	<b>71,45</b>	<b>745,53</b>		
Полдник:							
Ватрушка с творогом (повидлом)	80 гр.	13,56	10,88	40,91	317,41	№6/1, №	
Кофейный напиток на молоке	180гр.	4,12	4,54	19,35	131,4	62 №54	
<b>Итого за полдник</b>		<b>17,68</b>	<b>15,42</b>	<b>60,26</b>	<b>448,81</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>74,8</b>	<b>69,84</b>	<b>151,98</b>	<b>1062,35</b>		

4 день	Завтрак:						
	Омлет натуральный	100 гр.	8,82	16,98	1,69	195,38	№ 215
	Хлеб пшеничный	30гр.	3,49	7,42	8,03	114,3	№97
	Чай сладкий	180гр.	2,8	2,9	15,93	99,00	№79
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>15,11</b>	<b>27,3</b>	<b>25,65</b>	<b>408,68</b>	
	яблоко	100гр.	3,33	0	11,23	45,33	№ 97
	Обед:						№19
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50гр	1,08	7,02	4,97	49,77	
	Щи со сметаной на м/б	200гр.	3,74	1,7	10,18	72,00	№14
	Вермишель с маслом,	100гр.	10,7	17,19	32,49	324,81	№15
Гуляш с из отварного мяса	60 гр.	10,5	4,14	1,32	64	№201	
Компот из сухофруктов	180гр.	0,94	0	24,3	97,2	№55	
витаминизированный						№97	
Хлеб пшеничный	50гр	3,8	0,4	24,6	28,8		
<b>Итого за обед</b>		<b>19,9</b>	<b>22,95</b>	<b>109,92</b>	<b>636,58</b>		
Полдник:						№101	
Каша вязкая пшеничная	200гр.	6,66	10,1	22,64	216,00	№54	
Кофейный напиток	180гр.	0,04	0	0,007	0,19	№97	
Хлеб пшеничный	30гр	2,28	0,24	14,76	69,9		
Печенье витаминизированное	.30гр	6,15	3,45	19,8	29,4	№86	
<b>Итого за полдник</b>		<b>8,98</b>	<b>10,34</b>	<b>37,407</b>	<b>315,49</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>47,32</b>	<b>60,59</b>	<b>184,207</b>	<b>1406,08</b>		

5 день	Завтрак						
	Каша пшѐнная вязкая с изюмом	200 гр.	6,6	9,0	20,64	188,00	№101
	Чай сладкий с лимоном	180гр.	0,19	0,19	11,9	46,8	№60
	Хлеб пшеничный	30гр.	2,32	0,24	20,08	92,0	№85
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,11</b>	<b>9,43</b>	<b>52,62</b>	<b>326,8</b>	
	сок	100гр.	0,4	0,4	9,8	47	№87,94,92
	Обед:						
	Суп крестьянский с крупой	200гр.	8	5,98	6,32	130,44	№88
	Капуста тушеная с отварными курами	160гр	2,27	25,63	10,11	339,83	№11/1
	Компот из сухофруктов витаминизированный	180 гр	0,94	0	24,3	97,2	№55
Хлеб пшеничный	50гр.	3,8	0,4	24,6	116,5	№85	
<b>Итого за обед</b>		<b>19,1</b>	<b>20,56</b>	<b>63,12</b>	<b>411,62</b>		
Полдник:							
Суп царский молочный	200гр.	6,32	5,18	27,34	224,00	№70	
Кисель ягодный	180 гр	0	0	17,64	72,00	№ 57	
Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,24	14,76	69,9	№85	
Вафля (печенье)	20 гр	4,24	0,52	29,52	134,4	№85/1,№86	
<b>Итого за полдник</b>		<b>12,84</b>	<b>5,96</b>	<b>89,27</b>	<b>500,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,45</b>	<b>36,35</b>	<b>214,81</b>	<b>1285,72</b>		

6 день П НЕДЕЛЯ	Завтрак:						
	Каша молочная манная со сливочным маслом	200гр.	5,4	5,0	28,6	178,0	№93
	Хлеб пшеничный	30	3,5	7,4	8,00	114,3	№ 85
	Чай сладкий с молоком	180гр	0,19	0,09	11,9	46,8	№59
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,09</b>	<b>12,49</b>	<b>48,5</b>	<b>339,1</b>	
	яблоко	100 гр.	0,3	0,4	10,3	47,00	№97
	Обед:						
	Салат «здоровье»(морковный)	60гр	1,08	7,02	4,97	49,77	№ 209
	Суп гороховый на м/б	200гр.	3,08	1,74	5,42	64,0	№17
	Плов из кур	160гр	2,07	4,08	19,73	121,63	№109
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180гр.	0,94	0	24,3	97,2	№ 55
	Хлеб пшеничный	50гр	3,8	0,4	24,6	116,5	№97
<b>Итого за обед</b>		<b>17,6</b>	<b>16,72</b>	<b>82,11</b>	<b>527,17</b>		
Полдник:							
Каша гречневая с маслом сливочным	200гр.	7,38	10,52	28,88	240,0	№ 71	
Чай сладкий	180гр.	0	0	17,64	72,00	№ 79	
Бутерброд с маслом	30 /7гр.	2,28	0,24	14,76	69,9	№ 98	
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,66</b>	<b>10,76</b>	<b>61,28</b>	<b>381,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>36,65</b>	<b>40,37</b>	<b>202,19</b>	<b>1295,17</b>		

7 день	Завтрак:						
	Каша вязкая ячневая	200гр.	6,64	7,59	28,13	204,00	№203
	Чай сладкий	180гр.	0,04	0	0,007	0,19	№79
	Хлеб пшеничный	30гр.	2,28	0,24	14,76	69,9	№85
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,96</b>	<b>7,83</b>	<b>42,9</b>	<b>274,09</b>	
	Сок фруктовый	100гр.	3,33	0	11,23	45,3	№ 87 № 94 №92
	Обед:						
	Свекольник на м/б	200гр.	3,81	4,68	18,2	101,52	№12
	Картофельное пюре	100гр.	3,9	4,1	20,84	138,0	№3
	Рыба туш.под соусом с овощами	60гр.	7,6	5,7	3,88	101,4	№206
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180гр.	0,94	0	24,3	97,2	№55	
Хлеб пшеничный	50гр.	3,8	0,4	24,6	116,5	№85	
<b>Итого за обед</b>		<b>20,56</b>	<b>17,96</b>	<b>95,27</b>	<b>591,52</b>		
Полдник:							
Сдоба (булочка, рогалик)	80 гр	7,76	4,72	52,3	282,00	№104	
Кофейный напиток	200гр.	5,8	5,00	9,6	108,00	№54	
<b>Итого за полдник</b>		<b>13,56</b>	<b>9,72</b>	<b>61,9</b>	<b>390,0</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>46,41</b>	<b>35,51</b>	<b>211,3</b>	<b>1301,72</b>		

8 день	Завтрак:						
	Плов фруктовый сизюмом(рис,пшено)	200гр.	5,18	4,74	83,03	406,8	№92
	Чай сладкий	180гр.	2,8	2,9	15,93	99,00	№79
	Хлеб пшеничный	30гр.	3,5	7,4	8,00	114,3	№85
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,48</b>	<b>12,34</b>	<b>106,96</b>	<b>620,1</b>	
	яблоко	100гр.	0,3	0,4	10,3	47,0	№99
	Обед:						
	Салат из отварной моркови с изюмом	60гр	1,44	7,3	38	54,5	
	Рассольник на м/б	200гр.	1,76	0,68	19,16	118,00	№7
	Каша гречневая рассыпчатая	100гр.	5,7	4,82	27,45	180,00	№71
Курица тушенная в томатном соусе	60гр.	6,89	8,85	2,4	97,43	№203	
Компот и змеси сухофруктов витаминизированный	180 гр	0,94	0	24,3	97,2	№55	
Хлеб пшеничный	50гр.	3,8	0,4	24,6	116,5	№85	
<b>Итого за обед</b>		<b>20,66</b>	<b>19,83</b>	<b>101,81</b>	<b>663,63</b>		
Полдник:							
Суп рисовый молочный	200гр.	6,44	7,53	25,38	192,00	№67	
Кисель ягодный	180гр.	4,12	4,54	19,35	131,4	№57	
Хлеб пшеничный	30,гр	2,28	0,24	14,76	69,9	№85	
<b>Итого за полдник</b>		<b>12,84</b>	<b>12,31</b>	<b>59,49</b>	<b>393,3</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>45,28</b>	<b>44,88</b>	<b>278,56</b>	<b>1724,03</b>		

9 день	Завтрак:						№76
	Суп молочный с макаронными изд.	200гр.	4,56	4,48	16,65	121,28	№60
	Чай с сахаром с лимоном	100гр.	0,19	0,19	11,9	46,8	№206/1
	Бутерброд с повидлом	30/10гр	2,32	0,24	20,8	92,00	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,07</b>	<b>4,91</b>	<b>49,35</b>	<b>260,08</b>	
	Сок фруктовый	100 гр.	3,33	0	11,23	45,33	№ 87 №94 №92
	Обед:						
	Салат «Здоровье»	60гр.	5,09	5,98	8,44	108,0	№209
	Суп крестьянский, с крупой риса на м/б	200гр.	8,00	5,98	6,32	130,44	№88
	Мясо отварное тушенное с картофелем по домашнему	160гр.	13,22	11,98	13,90	224,0	№22
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180 гр	0,94	0	24,3	97,2	№55	
Хлеб пшеничный	50гр.	3,8	0,4	24,6	116,5	№ 85	
<b>Итого за обед</b>		<b>31,05</b>	<b>25,56</b>	<b>77,56</b>	<b>676,14</b>		
Полдник:							
Пирожок с картошкой	80гр.	11,76	14,6	40,9	290,0	№204	
Какао на молоке	200гр.	6,2	6,4	22,36	170,0	№61	
<b>Итого за полдник</b>		<b>17,96</b>	<b>21,0</b>	<b>63,26</b>	<b>460,0</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>59,35</b>	<b>101,51</b>	<b>201,43</b>	<b>1441,55</b>		

10 день	Завтрак: каша гречневая молочная жидкая	200гр.	3,33	5,5	11,32	108,0	№203
	Чай сладкий	180гр.	0,11	0,11	6,65	26,0	№59
	Хлеб с маслом	30гр/7г р	1,95	3,84	11,79	90,3	№98
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>5,39</b>	<b>9,45</b>	<b>29,76</b>	<b>404,3</b>	
	Яблоко	100гр.	0,5	0	10,1	42,67	№87
	Обед:						
	Салат со свеклы с зеленым горошком	50гр.	1,08	7,02	4,92	49,77	№19
	Суп –лапша с курицей	200гр.	25,9	7,2	121,95	159	№207
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160 гр.	11,7	11,7	162,3	212,8	№16
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180 гр	0,94	72	24,3	97,2	№ 55
	Хлеб пшеничный	50гр.	3,8	0,4	24,6	28,8	№85
	<b>Итого за обед</b>		<b>43,42</b>	<b>98,3</b>	<b>190,71</b>	<b>547,57</b>	
	Полдник:						
	Каша пшенная с маслом	200 гр.	3,22	10,38	16,8	184,0	№48
Чай сладкий	180 гр	0,04	0	0,01	0,19	№79	
Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,24	14,76	69,9	№85	
Печенье витаминизированное	30 гр	6,15	3,45	19,8	141,00	№86	
<b>Итого за полдник</b>		<b>11,69</b>	<b>14,07</b>	<b>51,37</b>	<b>395,09</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>61,00</b>	<b>49,84</b>	<b>282,54</b>	<b>1389,63</b>		

Используемые сборники рецептур для детского питания для приготовления блюд и кулинарных изделий:

1. **Азбука питания.** Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская. : Москва. ЛИНКА ПРЕСС, 2002 год.
2. **Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.** Н.Ю. Савельева. Ростов – на – Дону: ФЕКС. 2005год.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №6 п. Шильда»  
\_\_\_\_\_ И.Н. Сысоева

**Десятидневное меню**  
**МБДОУ «Детский сад № 6 п. Шильда»**  
**с 1, 5 до 3 лет**

Приём м пищи	Название блюда	Выход	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Ясли	Белки	Жиры		
1-ый день НЕДЕЛЯ 1	Завтрак:						
	Вермишель отварная с маслом	80 гр.	3,12	3,28	16,7	11,4	№15
	Чай с сахаром , с молоком	150 гр.	0,16	0,16	9,92	39,0	№ 60
	Хлеб пшеничный	20 гр.	1,52	0,16	9,84	46,6	№ 85
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>4,8</b>	<b>3,6</b>	<b>36,46</b>	<b>97,0</b>	
	сок	100 гр.	0,4	0,4	9,8	47	№87,94,92
	Обед:						
	Салат луковый	40 гр.	0,59	3,48	7,39	61,38	№82
	Суп -уха	150гр	2,15	0,12	6,05	38,25	№206
	Жаркое по – домашнему	120гр.	6,36	8,1	14,55	183,0	№ 17
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	150гр.	0,78	0	18,22	81,00	№ 55	
Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,24	14,76	69,9	№85	
<b>Итого за обед</b>		<b>12,16</b>	<b>11,94</b>	<b>60,97</b>	<b>433,53</b>		
Полдник:							
Суп ячневый молочный жидкая	165 гр.	4,53	8,22	25,84	198,0	№203	
Кисель ягодный	150 гр.	0	0	14,7	60,0	№57	
Печенье витаминизированное	30гр	6,15	3,45	19,8	141,00	№86	
Хлеб пшеничный	20 гр.	1,52	0,16	9,84	46,6	№ 85	
<b>Итого за полдник</b>		<b>12,2</b>	<b>11,83</b>	<b>70,18</b>	<b>445,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>30,0</b>	<b>27,77</b>	<b>177,41</b>	<b>1023,13</b>		

2-ой день	Завтрак:						
	Суп кукурузный молочный	165гр.	2,69	0,32	0,32	102,12	№ 220
	Чай сладкий с молоком	150гр.	1,93	2,45	11,8	77,5	№59
	Хлеб пшеничный	20 гр.	1,52	0,16	9,84	46,6	№85
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>6,14</b>	<b>2,93</b>	<b>21,96</b>	<b>226,22</b>	
	<b>Второй завтрак</b>						
	Ряженка	140 гр.	4,2	0,06	5,3	56,00	№91
	Обед:						
	Салат свекольный	40 гр.	0,87	0	5,73	63,3	№ 29
	Рассольник на м/б со сметаной	150гр.	3,38	1,9	12,24	94,00	
Овощное рагу с мясом кур	120 гр.	8,27	11,,56	13,52	210,74	№7	
Компот из смеси сухофруктов, витаминизированный	150гр.	0,78	0	18,22	81,00	№ 108	
Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,24	14,76	69,9	№55	
<b>Итого за обед</b>		<b>15,58</b>	<b>13,7</b>	<b>64,47</b>	<b>518,94</b>	№97	
Полдник:							
Каша гречневая рассыпчатая	165 гр	6,98	10,42	25,00	183,15	№ 55	
Чай сладкий	150 гр	0,04	0	0,01	0,19	№ 79	
Хлеб пшеничный с повидло	20/10	2,32	0,24	20,08	61,33	№ 206/1	
<b>Итого за полдник</b>		<b>9,34</b>	<b>10,66</b>	<b>45,09</b>	<b>244,67</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>35,26</b>	<b>27,35</b>	<b>136,82</b>	<b>1045,83</b>		

3 день	Завтрак:						
	Бутерброд с маслом	20/5гр.	3,49	7,42	8,03	76,0	№ 98
	Яйцо отварное	0,04 гр.	13,00	12,0	1,0	157,0	№ 34
	Чай сладкий	150 гр	0,04	0	0,01	0,19	№ 79
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>16,53</b>	<b>19,42</b>	<b>9,04</b>	<b>233,19</b>	
	Сок фруктовый	100гр.	3,33	0	11,23	45,33	№87 №94 №92
	Обед:						
	Салат из зеленого горошка	40гр.	2,25	2,99	6,12	61,46	№11
	Суп крестьянский с крупой на м/б	150 гр.	7,3	4,35	6,32	99,0	№88
	Каша перловая рассыпчатая	80 гр.	22,27	25,63	10,11	339,83	№ 159
Гуляш с отварного мяса	40гр.	0,78	0	18,22	81,00	№ 201	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	150гр.	2,28	4,08	19,73	121,63	№17	
Хлеб пшеничный	30 гр	2,07	0,24	14,76	69,9	№ 85	
<b>Итого за обед</b>		<b>34,88</b>	<b>33,21</b>	<b>55,53</b>	<b>651,2</b>		
Полдник:							
Ватрушка с творогом (повидлом)	60 гр.	10,2	8,16	30,7	238,05	№6/1, № 62	
Кофейный напиток на молоке	150гр.	3,12	3,54	18,35	109,2	№54	
<b>Итого за полдник</b>		<b>13,32</b>	<b>11,7</b>	<b>49,05</b>	<b>347,25</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>68,06</b>	<b>64,33</b>	<b>124,85</b>	<b>1276,97</b>		

4 день	Завтрак:						
	Омлет натуральный	80 гр.	7,05	13,6	1,35	156,3	№ 215
	Хлеб пшеничный	20гр.	2,25	6,76	7,8	76,2	№97
	Чай сладкий	150гр.	1,93	2,45	11,8	77,5	№79
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>11,23</b>	<b>22,81</b>	<b>20,95</b>	<b>313,0</b>	
	яблоко	95гр.	3,33	0	11,23	45,33	№ 97
	Обед:	40гр	1,08				№19
	Салат со свеклой с зеленым горошком	150гр. 80 гр.	0,72 3,74	7,02 3,66	4,97 17,4	49,77 43,6	№14
	Щи со сметаной на м/б	40гр.	8,0	1,7	10,18	72,00	№15
	Вермишель с маслом,	150гр.	0,78	12,9	26,8	267,9	№201
Гуляш с из отварного мяса	30 гр		0	18,22	81,00	№55	
Компот из сухофруктов витаминизированный		2,28	0,24	14,76	17,28	№97	
Хлеб пшеничный						№86	
<b>Итого за обед</b>		<b>15,52</b>	<b>18,5</b>	<b>87,36</b>	<b>530,65</b>		
Полдник:							
Каша вязкая пшеничная	165 гр.	5,5	8,33	18,68	173,0	№101	
Кофейный напиток	150 гр	0,04	0	0,01	0,19	№54	
Хлеб пшеничный	20 гр.	1,52	0,16	9,84	46,6	№97	
Печенье витаминизированной	30гр	6,15	3,45	19,8	141	№86	
<b>Итого за полдник</b>		<b>7,06</b>	<b>8,49</b>	<b>28,53</b>	<b>360,79</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>37,14</b>	<b>49,8</b>	<b>148,07</b>	<b>1250,67</b>		

5 день	Завтрак						
	Каша пшённая вязкая с изюмом	165 гр.	5,8	8,6	18,4	177,2	№101
	Чай сладкий с лимоном	150 гр.	0,16	0,16	9,92	39,0	№60
	Хлеб пшеничный	20 гр.	2,32	0,24	20,08	92,0	№85
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,28</b>	<b>9,0</b>	<b>48,4</b>	<b>308,2</b>	
	сок	95 гр.	0,4	0,4	9,8	47	№87,94,92
	Обед:						
	Суп крестьянский с крупой.	150 гр.	0,008	0	0,16	1,32	№88
	Капуста тушеная с отварными курами	120гр.	1,68	1,34	7,38	50,00	№11/1
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150гр.	2,17	3,12	5,36	82,6	№55
Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,24	14,76	69,9	№85	
<b>Итого за обед</b>		<b>14,42</b>	<b>8,84</b>	<b>47,2</b>	<b>348,82</b>		
Полдник:							
Суп царский молочный	165гр.	5,2	4,8	22,5	185,0	№69	
Кисель ягодный	150 гр.	0	0	14,7	60,0	№57	
Хлеб пшеничный	20 гр.	1,52	0,16	9,84	46,6	№ 85	
Вафля (печенье)	20 гр	4,24	0,52	29,52	134,4	№85/1,№86	
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,96</b>	<b>5,48</b>	<b>76,56</b>	<b>426,0</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>34,06</b>	<b>23,72</b>	<b>182,0</b>	<b>1249,77</b>		

6 день П НЕДЕЛЯ	Завтрак:						
	Каша молочная манная со сливочным маслом	165гр.	4,4	4,0	27,6	147,0	№93
	Хлеб пшеничный	20/5гр.	3,5	7,4	8,00	76,2	№ 85
	Чай сладкий	150 гр.	0,16	0,16	9,92	39,0	№79
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,06</b>	<b>11,56</b>	<b>45,52</b>	<b>269,2</b>	
	Сок фруктовый	95гр.	0,3	0,4	10,3	47,00	№87,94,92
	Обед:						
	Салат «здоровье»(морковный)	40гр.	1,08	7,02	4,97	49,77	№ 209
	Суп гороховый на м/б	150гр.	3,08	1,74	5,42	64,0	№17
	Плов из кур	120гр.	8,7	7,56	22,82	200,03	№109
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	150гр.	0,78	0	18,22	81,00	№ 55
	Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,24	14,76	69,9	№97
	<b>Итого за обед</b>		<b>15,92</b>	<b>16,56</b>	<b>66,19</b>	<b>464,7</b>	
Полдник:							
Каша гречневая с маслом сливочным	165гр.	6,3	9,52	27,6	198,0	№ 71	
Чай сладкий	150 гр.	0	0	14,7	60,0	№ 79	
Бутерброд с масло	20 гр.	1,52	0,16	9,84	46,6	№ 98	
<b>Итого за полдник</b>		<b>7,82</b>	<b>9,68</b>	<b>52,14</b>	<b>304,6</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>32,1</b>	<b>38,2</b>	<b>174,15</b>	<b>1085,5</b>		

7 день	Завтрак:						
	Каша вязкая ячневая	165гр.	4,2	3,8	79,2	336,0	№203
	Чай сладкий	150гр.	1,93	2,45	11,8	77,5	№59
	Хлеб пшеничный	20/5гр.	3,5	7,4	8,00	76,0	№85
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>9,63</b>	<b>13,65</b>	<b>99,0</b>	<b>489,5</b>	
	Сок фруктовый	95гр.	0,3	0,4	10,3	47,0	№87,94,92
	Обед:						
	Свекольник на м/б	150гр					№12 №3
	Картофельное пюре	80гр					
	Рыба тушёная под соусом с овощами	40гр	1,76	0,68	19,16	89,0	№206
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный		4,56	3,8	25,6	144,0	№ 55	
Хлеб пшеничный	150гр.	0,78	0	18,22	81,00	№ 85	
	30 гр	2,28	0,24	14,76	69,9		
<b>Итого за обед</b>		<b>17,84</b>	<b>18,65</b>	<b>84,48</b>	<b>548,3</b>		
Полдник:							
Сдоба(булочка,рогалик)	60гр	5,3	6,2	23,0	158,0	№104	
Кофейный напиток	150гр.	4,12	4,54	19,35	131,4	№54	
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,94</b>	<b>10,90</b>	<b>52,19</b>	<b>336,0</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>38,71</b>	<b>43,6</b>	<b>245,97</b>	<b>1420,8</b>		

8 день	Завтрак:						№92
	Плов фруктовый с изюмом	165гр.	5,9	6,7	23,0	16,80	№79
	Чай с сахаром	150 гр	0,04	0	0,01	0,19	№ 85
	Хлеб пшеничный	20 гр.	1,52	0,16	9,84	46,6	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,46</b>	<b>6,86</b>	<b>32,9</b>	<b>63,59</b>	
	яблоко	100гр.	3,33	0	11,23	45,3	№ 99
	Обед:						№44
	Салат из отварной моркови с изюмом	40гр	0,72	3,66	17,4	43,6	№7
	Рассольник на м/б	150гр.	3,81	4,68	18,2	76,0	№ 71
	Каша гречневая рассыпчатая	80гр.	3,9	4,1	20,84	144,0	№203
Курица туш.в томатном соусе	40гр.	7,6	5,7	3,88	101,4	№203	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	150гр.	0,78	0	18,22	81,00	№ 55	
Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,24	14,76	69,9	№ 85	
<b>Итого за обед</b>		<b>18,88</b>	<b>17,79</b>	<b>77,45</b>	<b>515,5</b>		
Полдник:							
Суп рисовый молочный	165 гр	5,8	3,54	39,22	211,5	№67	
Кисель ягодный	160гр.	4,64	4,0	7,68	86,4	№57	
Хлеб пшеничный	20гр	1,52	0,16	9,84	69,9	№85	
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,44</b>	<b>7,54</b>	<b>46,9</b>	<b>337,8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>40,11</b>	<b>32,2</b>	<b>168,5</b>	<b>962,19</b>		

9 день	Завтрак:						
	Суп молочный с макаронными изделиями	165гр.	2,75	4,54	9,33	89,0	№76
	Чай с сахаром с лимоном	150 гр	0,04	0	0,01	0,19	№79
	Бутерброд с повидлом	20гр/10гр	0,75	2,1	8,04	60,2	№206/1
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>3,54</b>	<b>6,55</b>	<b>17,38</b>	<b>151,2</b>	
	Сок фруктовый	95 гр.	0,4	0,4	9,8	47	№ 87,94,92
	Обед:						
	Салат «Здоровье»	30гр.	1,08	7,02	4,92	49,8	№209
	Суп крестьянский с крупой риса на м/б	150гр.	19,4	7,2	91,46	497,0	№88 №22
	Мясо отварное тушеное с картофелем по домашнему	120гр.	8,77	8,77	11,2	159,6	№ 55
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	150гр.	0,78	0	18,22	81,00	№ 85	
Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,24	14,76	69,9		
<b>Итого за обед</b>		<b>32,31</b>	<b>23,34</b>	<b>140,7</b>	<b>857,0</b>		
Полдник:							
Пирожок с картошкой	60гр	3,22	10,38	16,8	184,0	№204	
Какао на молоке	150 гр	0,04	0	0,01	0,19	№61	
<b>Итого за полдник</b>		<b>10,93</b>	<b>14,0</b>	<b>46,5</b>	<b>372,0</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>47,2</b>	<b>44,3</b>	<b>214,4</b>	<b>1427,0</b>		

10 день	Завтрак:							
	Каша гречневая молочная	165гр.	4,56	4,48	16,65	121,28	№203	№
	жидкая	150 гр.	0,16	0,16	9,92	39,0	60	№98
	Чай с сахаром	20/10гр.	2,32	0,24	20,8	92,00		
	Хлеб с маслом	.						
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>7,04</b>	<b>4,88</b>	<b>47,4</b>	<b>252,3</b>		
	Яблоко	100 гр.	3,33	0	11,23	45,33	№ 97	
	Обед:							№19
	Салат со свеклы с зеленым горошком	40гр.	5,09	5,98	8,44	108,0	№207	
		150гр.	6,00	4,48	4,74	97,83		
Суп –лапша с курицей						№16		
Голубцы ленивые с отварным мясом кур	120гр.	9,9	9,0	10,4	168	№ 55		
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	150гр.	0,78	0	18,22	81,00	№ 85		
Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,24	14,76	69,9			
<b>Итого за обед</b>		<b>24,05</b>	<b>19,7</b>	<b>56,6</b>	<b>524,7</b>			
Полдник:							№48	
Каша пшённая с маслом	165гр.	9,66	12,6	30,8	218	№79		
Чай сладкий	160гр.	4,92	5,12	17,88	136			
Хлеб пшеничный	30гр	2,28	0,24	14,76	69,9	№85		
Печенье витаминизированное	30 гр	6,15	3,45	19,8	141,0	№86		
<b>Итого за полдник</b>		<b>23,01</b>	<b>21,41</b>	<b>83,24</b>	<b>564,6</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>67,76</b>	<b>57,27</b>	<b>198,47</b>	<b>1386,93</b>			

Используемые сборники рецептур для детского питания для приготовления блюд и кулинарных изделий:

3. **Азбука питания.** Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская. : Москва. ЛИНКА ПРЕСС, 2002 год.
4. **Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.** Н.Ю. Савельева. Ростов – на – Дону: ФЕКС. 2005год.