



«Утверждаю»

Директор МКОУ Старо-Утчанской СОШ

Кардапольцев А.Ю. /Кардапольцев А.Ю./

Приказ № 99 от 28.08.2020

**Примерное 10-дневное меню для детей 3 – 7 лет
МКОУ Старо-Утчанской СОШ дошкольной группы**

Понедельник 1 день	№ рецепта	Выход блюда	Брутто	Нетто				Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
Каша вязкая пшеничная	106	200			5,38	6,06	39,84	186,8
Крупа пшеничная			25	25				
Сливочное масло			5	5				
Сахарный песок			5	5				
Бутерброд с маслом	1	40/10			2,46	7,55	14,62	136,0
Хлеб белый			40	40				
Сливочное масло			10	10				
Чай с сахаром	261	180			5,38	6,06	39,84	186,8
Заварка			2	2				
Сахар			10	10				
II завтрак в 10.00 ч.								
Сок фруктовый	268	100	-	-	0,75	-	15,15	64,0
Объем блюд		430			13,97	19,67	109,45	573,6
Обед								
Суп картофельный с мясом макаронными изделиями со сметаной	64	200			4,06	3,20	13,76	100,4
Картофель			50	40				
Макароны			8	8				
Морковь			10	8				
Лук			10	8				
Подсолнечное масло			2	2				
Сметана			11	11				
Мясо			10	9				
Гуляш из отварного мяса	177	80			10,31	8,15	2,62	125,0
Говядина	198		87	64				
Морковь	203		9	7				
Лук репчатый			8	7				
Томатное пюре			3	3				
Масло сливочное			3	3				
Мука			2	2				
Каша рассыпчатая гречневая	208	150			8,5	6,1	38,56	243,0
Крупа гречка			55	55				

Масло сливочное			7	7				
Хлеб ржаной		50	50	50	2,42	0,42	20,12	96,3
Компот из сухофруктов + Витамин С	253	150			0,33	0,01	20,82	85,5
Сухофрукты			15	15				
Сахар			12	12				
Объем блюд		630			25,59	17,88	95,88	650,2
Полдник								
Пуштыё шыд	63	200			4,7	3,2	9,8	86,0
Картофель	67		70	66				
Морковь	125		10	8				
Лук репчатый	216		10	8				
Яйцо			1/8	1/8				
Масло сливочное			5	5				
Хлеб пшеничный		40	40	40	3,44	0,32	23,86	115,0
Чай с сахаром		150			5,38	6,06	39,84	186,8
Заварка			2	2				
Сахар			10	10				
Объем блюд		390			13,52	9,58	73,5	387,8
Итого за день					53,08	47,13	278,8	1611,6
Рекомендуемый ужин – ряженка			180	180	5,22	4,5	75,6	92



«Утверждаю»

Директор МКОУ Старо-Утчанской СОШ

Кардапольцев А.Ю. /Кардапольцев А.Ю./
Приказ № 99 от 28.08.2020

**Примерное 10-дневное меню для детей 3 – 7 лет
МКОУ Старо-Утчанской СОШ дошкольной группы**

Вторник 2 день	№ рецепта	Выход блюда	Брутто	Нетто				Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
Каша «Дружба»	107	200			6,21	7,73	27,71	204
Крупа пшено			13	13				
Крупа рис			10	10				
Сливочное масло			3	3				
Сахарный песок			5	5				
Молоко			150	150				
Бутерброд с сыром	3	40/15			5,04	6,59	14,56	138
Хлеб белый			40	40				
Сыр			15	15				
Сливочное масло			5	5				
Какао с молоком	266	200			3,67	3,19	15,82	107
Какао			2	2				
Молоко			110	110				
Сахар			10	10				
II завтрак в 10.00 ч.								
Йогурт		100	100	100	3,36	3,33	4,21	6
Объем блюд		555			18,28	20,84	62,3	452
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем мясом со сметаной	56	200			0,14	3,9	6,78	67,8
Свежая капуста			25	20				
Картофель			16	12				
Морковь			6	5				
Лук			5	4				
Томат пюре			1	1				
Масло сливочное			3	3				
Мясо			10	9				
Сметана			11	11				
Котлета мясная	181	70			9,84	8,02	7,16	139,13
Говядина	188		65	48				
Лук			7	6				
Яйцо			1/10					

Хлеб пшеничный			9	9				
Молоко			16	16				
Масло растительное			4	4				
Капуста тушеная	84	150			3,02	5,66	10,14	109,5
Свежая капуста	212		198	158				
Масло сливочное	216		7,5	7,5				
Томат пюре			6	6				
Морковь			15	12				
Лук			13	11				
Мука								
Сахар								
Хлеб ржаной		50	50	50	2,42	0,42	20,12	96,3
Компот из сухофруктов + Витамин С	253	150			0,33	0,01	20,82	85,5
Сухофрукты			11	11				
Сахар			15	15				
Объем блюд		620			17,86	22,71	65,02	551,71
Полдник								
Запеканка из творога	149	100			17,76	12,10	18,37	253
Творог	142		93,8	92				
Крупа манная	144		6	6				
Сахар	149		8	8				
Яйцо	146		4/10					
Масло сливочное			4	4				
Соус молочный сливочный	238	100			1,94	4,52	13,26	102
Масло сливочное			5	5				
Молоко			50	50				
Мука			4	4				
Сахар			8	8				
Чай с сахаром	261	200			19,74	16,63	38,62	383
Заварка			2	2				
Сахар			10	10				
Объем блюд		400			39,44	33,25	70,25	991
Итого за день					75,88	76,18	197,57	1983
Рекомендуемый ужин – фрукты (банан)		100	100	10	1,5	0,5	21,02	94



«Утверждаю»

Директор МКОУ Старо-Утчанской СОШ

Кардапольцев А.Ю. /Кардапольцев А.Ю./

Приказ № 99 от 28.08.2020

Примерное 10-дневное меню для детей 3 – 7 лет
МКОУ Старо-Утчанской СОШ дошкольной группы

Среда 3 день	№ рецепта	Выход блюда	Брутто	Нетто				Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
Каша рисовая молочная	106	200			3,28	3,96	20,84	132
Молоко			150	150				
Сахар			3	3				
Масло сливочное			5	5				
Крупа рисовая			30	30				
Бутерброд с сыром	3	40/15			5,04	6,59	14,56	138
Хлеб белый			40	40				
Сыр			15	15				
Сливочное масло			5	5				
Кофейный напиток	264	180			2,85	2,41	14,36	91
Кофейный напиток			2	2				
Сахар			10	10				
Молоко			90	90				
II завтрак в 10.00 ч.								
Фрукты (яблоко)		100	100	100	0,43	-	11,97	50,8
Объем блюд		535			11,6	12,96	61,73	411,8
Обед								
Борщ с картофелем из свежей капусты мясом со сметаной	52	200			0,73	1,96	5,1	41
Свекла			40	32				
Капуста			20	16				
Картофель			20	16				
Морковь			12	10				
Лук			10	8				
Томат пюре			6	6				
Масло растительное			4	4				
Сахар			2	2				
Мясо			10	9				
Сметана			11	11				
Рыба запеченная в молочном соусе	161	80			9,81	6,50	3,08	110
Минтай не разделанный	167		98	48				

Масло растительное	170		3	3				
Яйцо	171		1/6					
Сыр	156		4,3	4				
Соус	239	35						
Молоко			20	20				
Сливочное масло			1	1				
Мука			4	4				
Пюре картофельное	216	150			3,06	4,80	20,44	138
Картофель			171	128				
Молоко			24	24				
Сливочное масло			5	5				
Хлеб ржаной		50	50	50	2,42	0,42	20,12	96,3
Компот из свежих фруктов	251	150			0,12	0,12	17,91	72
Яблоко			34	30				
Сахар			13	13				
Салат из свежих огурцов	28	50			0,38	3,01	1,15	33,3
Огурцы свежие			59	48				
Масло растительное			3	3				
Объем блюд		715			16,52	16,81	67,8	490,3
Полдник								
Омлет с рисом	136	170			15	24	34,78	414
Яйцо	92		2 шт.					
Молоко	120		66	66				
Мука	131		12	12				
Масло сливочное			8	8				
Крупа рисовая			10	10				
Хлеб белый		40	40	40	2,86	0,34	18,62	91,2
Кисель фруктовый	254	200			0,14	0,04	27,68	110,8
Смесь			25	25				
Сахар			10	10				
Объем блюд		410			18,0	24,38	81,08	616
Итого за день					46,12	54,15	210,61	1518,1
Рекомендуемый ужин – биточки из говядины		70			9,84	8,02	7,16	139,13



«Утверждаю»

Директор МКОУ Старо-Утчанской СОШ

Кардапольцев А.Ю.
Кардапольцев А.Ю./
Приказ № 99 от 28.08.2020

Примерное 10-дневное меню для детей 3 – 7 лет
МКОУ Старо-утчанской СОШ дошкольной группы

Четверг 4 день	№ рецепта	Выход блюда	Брутто	Нетто				Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
Каша пшениная	106	200			4,23	4,46	18,09	134
Крупа пшено			30	30				
Молоко			150	150				
Масло сливочное			5	5				
Сахар			3	3				
Бутерброд с маслом	1	50			2,46	7,55	14,62	136
Хлеб белый			40	40				
Сливочное масло			10	10				
Чай с молоком	263	180			2,67	2,34	14,31	89
Заварка			3	3				
Молоко			90	90				
Сахар			10	10				
II завтрак в 10.00 ч.								
Йогурт		100	100	100	3,36	3,33	4,21	6
Объем блюд		530			12,72	17,68	51,14	365
Обед								
Суп картофельный с клецками мясом со сметаной	65	211			1,68	2,68	9,7	69,8
Картофель			54	40				
Морковь			10	8				
Лук			10	8				
Масло растительное			2	2				
Мясо			10	8				
Сметана			11	11				
Клецки								
Мука			15	15				
Масло сливочное			2	2				
Яйцо			1 шт.					
Суфле из отварного мяса и риса	179	80			15,56	11,39	16,70	232
Говядина	191		119	88				
Яйцо	196		¼					
Крупа рисовая	200		5	5				
Масло сливочное			3	3				
Молоко			30	30				

Свекла тушеная в сметане	86	150			3,10	9,54	14,14	155
Свекла			160	125				
Лук			48	40				
Масло сливочное			5	5				
Сметана			30	30				
Хлеб ржаной		50	50	50	2,42	0,42	20,12	96,3
Компот из сухофруктов + витамин С	253	150			0,33	0,01	20,82	85,5
Сухофрукты			11	11				
Сахар			15	15				
Объем блюд		641			23,09	24,04	81,48	638,6
Полдник								
Пироги печеные из дрожжевого теста, фарш 299-302, 304, 306, 308	279	60			2,88	1,17	27,78	133
Мука	287		50	50				
Дрожжи	288		2	2				
Сахар	289		2	2				
Маргарин	293		3	3				
Яйцо	298		1/10	1/10				
Масло растительное			5	5				
Салат из белокочанной капусты	13	100			1,13	3,25	6,27	60,4
Капуста	19							
Сахар	30		99	79				
Масло растительное	38		5	5				
Морковь			5	5				
Морковь			12	10				
Хлеб белый		40	40	40	2,76	0,26	19,08	92
Молоко кипяченое	269	180	189	180	5,48	4,88	9,07	102
Объем блюд		380			12,25	9,56	62,2	387,4
Итого за день					48,06	51,28	194,82	1391
Рекомендуемый ужин – рыбное блюдо (минтай тушеный)		80			10,74	5,72	48,58	121,62



«Утверждаю»

Директор МКОУ Старо-Утчанской СОШ

Кардапольцев А.Ю.
Кардапольцев А.Ю./

Приказ № 99 от 28.08.2020

Примерное 10-дневное меню для детей 3 – 7 лет
МКОУ Старо-Утчанской СОШ дошкольной группы

Пятница 5 день	№ рецепта	Выход блюда	Брутто	Нетто				Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	68	200			5,76	5,22	188,4	145,2
Молоко			140	140				
Вермишель			16	16				
Сахар			5	5				
Масло сливочное			5	5				
Хлеб пшеничный		40	40	40	3,44	0,32	23,86	115
Чай сладкий с сахаром	261	180			0,04	0,01	6,99	28
Заварка			2	2				
Сахар			10	10				
II завтрак в 10.00 ч.								
Груша		100	100	100	0,34	-	11,16	47,2
Зефир		20	20	20	-	-	24,25	100,3
Объем блюд		540			9,58	5,55	254,66	435,7
Обед								
Суп картофельный с крупой	62	200			2,45	5,38	13,12	122
Крупа овсяная			8	8				
Картофель			80	60				
Морковь			10	8				
Лук репчатый			10	8				
Масло сливочное			3	3				
Мясо			10	10				
Сметана			11	11				
Сарделька отварная	174	50	51	50	5,7	9,1	0,65	107
Макаронные отварные с маслом	124	150			11,27	6,93	54,46	325,5
Макаронные			52	52				
Сливочное масло			5	5				
Салат «Газалык»	15	50			0,05	4,9	4,4	64,9
Капуста свежая	31		31	25				
Помидоры свежие	30		18	15				

Сахар			3	3				
Масло растительное			5	5				
Хлеб ржаной		50	50	50	2,42	0,42	20,12	96,3
Компот из сухофруктов + витамин С	253	150			0,33	0,01	20,82	85,5
Сухофрукты			11	11				
Сахар			15	15				
Объем блюд		650			22,22	26,74	113,57	800,7
Полдник								
Винегрет овощной	8	200			2,72	12,32	16,88	189,6
Картофель	90		68	50				
Свекла	92		50	40				
Морковь			38	30				
Соленые огурцы			50	20				
Лук репчатый			36	30				
Масло растительное			12	12				
Хлеб пшеничный		40	40	40	3,44	0,32	23,96	115
Сок фруктовый	268	180	180	180	1,98	0,18	22,68	100
Печенье		20	20	20	1,83	1,99	13,68	82,3
Сельдь соленая	7	25	52	25	4,25	2,13	-	36
Объем блюд		465			14,28	16,94	77,1	522,29
Итого за день					46,08	49,23	445,33	1758,69
Рекомендуемый ужин – молоко кипяченое		150			4,58	4,08	7,58	85
Творожная ватрушка		35			4,61	2,74	14,59	101



«Утверждаю»

Директор МКОУ Старо-Утчанской СОШ

/Кардапольцев А.Ю./

Приказ № 99 от 28.08.2020

**Примерное 10-дневное меню для детей 3 – 7 лет
МКОУ Старо-Утчанской СОШ дошкольной группы**

Понедельник 6 день	№ рецепта	Выход блюда	Брутто	Нетто				Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
Макаронны отварные с маслом	124 106	200			15,14	9,26	72,62	434
Макаронны			70	70				
Масло сливочное			5	5				
Бутерброд со сливочным маслом	1	50			2,46	7,55	14,62	136
Хлеб белый			40	40				
Масло сливочное			10	10				
Чай с сахаром	261	200			0,04	0,01	6,99	28
Заварка			2	2				
Сахар			10	10				
II завтрак в 10.00 ч.								
Сок фруктовый	268	100	100	100	0,75	-	15,15	64
Объем блюд		450			18,39	16,82	109,38	662
Обед								
Рассольник по ленинградски с мясом со сметаной	60	211			1,89	7,86	13,28	133,6
Мясо			10	9				
Сметана			11	11				
Картофель			80	60				
Крупа перловая			4	4				
Морковь			10	8				
Лук репчатый			5	4				
Огурцы соленые			14	12				
Масло растительное			4	4				
Жаркое по-домашнему	176	200			7,5	5,3	14,66	227
Говядина	193		136	101				
Картофель	196		120	90				
Лук репчатый	179		13	11				
Сливочное масло			4	4				
Томатная паста			3	3				
Морковь			30	24				

Салат из свежих помидор	30	50			0,54	3,44	1,71	36,4
Помидоры свежие			42	36				
Лук зеленый			3	3				
Масло растительное			3	3				
Хлеб ржаной		50	50	50	2,42	0,42	20,12	96,3
Компот из сухофруктов + витамин С	253	150			0,33	0,01	20,82	85,5
Сухофрукты			11	11				
Сахар			15	15				
Объем блюд		661			12,68	17,03	70,59	578,8
Полдник								
Яйцо отварное	130	40			5,1	4,6	0,3	63
Яйцо	216		1 шт.	40				
	131							
	125							
Хлеб белый		40	40	40	3,44	0,32	23,86	115
Пюре из моркови или свеклы	219	100			1,31	3,37	7,05	64
Морковь			136	109	(мор.)			
Свекла			136	109	1,50	3,37	8,74	71
Масло сливочное			4	4	(св.)			
Сахар			10	10				
	254	200			0,14	0,04	27,68	110,8
Кисель фруктовый			25	25				
Смесь			10	10				
Сахар								
Объем блюд		380			10,18	8,33	67,63	423,8
Итого за день					41,25	42,18	247,6	1664,6
Рекомендуемый ужин – каша молочная манная		200			4,52	5,27	30,51	187,53



«Утверждаю»

Директор МКОУ Старо-Утчанской СОШ

Кардапольцев А.Ю. /Кардапольцев А.Ю./

Приказ № 99 от 28.08.2020

Примерное 10-дневное меню для детей 3 – 7 лет
МКОУ Старо-Утчанской СОШ дошкольной группы

Вторник 7 день	№ рецепта	Выход блюда	Брутто	Нетто				Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
Каша манная с морковью	109	200			4,02	3,42	19,58	125,3
Крупа манная			25	25				
Масло сливочное			6	6				
Сахар			5	5				
Молоко			140	140				
Морковь			25	23				
Бутерброд с сыром	3	60			5,04	6,59	14,56	138
Хлеб пшеничный			40	40				
Масло сливочное			5	5				
Сыр			15	15				
Какао с молоком	266	180			3,67	3,19	15,82	107
Какао			2	2				
Сахар			10	10				
Молоко			110	110				
II завтрак в 10.00 ч.								
Йогурт	270	100	100	100	3,36	3,33	4,21	6
	269							
Объем блюд		540			16,09	16,53	54,17	376,3
Обед								
Суп картофельный с горохом и нугылями	66	200			4,25	6,32	22	156,04
Картофель			52	40				
Горох			12	12				
Морковь			10	8				
Лук			10	8				
Масло сливочное			2	2				
Мясо			10	10				
Сметана			11	11				
Нугыли								
Мука			8	8				
Яйцо			1/10					
Дрожжи			1					
Тефтели рыбные тушеные	167	80			10,15	4,21	10,67	121
Минтай	170		109	54				
Хлеб	171		13	13				

Молоко			22	22				
Масло растительное			3	3				
Картофельное пюре	216	150			3,6	4,8	20,4	138
Картофель	210		150	112				
Молоко	212		45	45				
Масло сливочное			3	3				
Соус томатный	235	30			0,4	1,4	2,6	25
Мука			1	1				
Масло сливочное			1	1				
Лук			1	1				
Морковь			2					
Том. пюре			1	1				
Хлеб ржаной		50	50	50	2,42	0,42	20,12	96,3
Компот из сухофруктов + витамин С	253	150			0,33	0,01	20,82	85,5
Сухофрукты			11	11				
Сахар			15	15				
Объем блюд		660			21,15	17,16	96,61	621,8
Полдник								
Вареники ленивые	140	200			33,81	16,79	39,14	418,4
Творог	146		168	164				
Мука	148		24	24				
Сахар			12	12				
Яйцо			45	45				
Сливочное масло			10	10				
Повидло		20	20	20	0,07	-	12,18	50,2
Чай с молоком	263	180			2,67	2,34	14,31	89
Заварка			2	2				
Молоко			92	92				
Сахар			10	10				
Объем блюд		400			36,55	19,13	65,63	566,6
Итого за день					73,79	52,82	216,41	1564,7
Рекомендуемый ужин – суфле из говядины		60			8,64	3,16	1,44	69



«Утверждаю»

Директор МКОУ Старо-Утчанской СОШ

Кардапольцев А.Ю.
/Кардапольцев А.Ю./
Приказ № 99 от 28.08.2020

Примерное 10-дневное меню для детей 3 – 7 лет
МКОУ Старо-утчанской СОШ дошкольной группы

Среда 8 день	№ рецепта	Выход блюда	Брутто	Нетто				Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
Каша пшеничная	106	200			6,61	7,73	27,71	201
Крупа пшеничная			23	23				
Молоко			150	150				
Сахар			5	5				
Масло сливочное			3	3				
Бутерброд с маслом	1	50			2,46	7,55	14,62	136
Масло сливочное			10	10				
Хлеб			40	40				
Кофейный напиток с молоком	264	180			2,85	2,41	14,36	91
Кофейный напиток			2	2				
Молоко			90	90				
Сахар			10	10				
II завтрак в 10.00 ч.								
Фрукты		100	100	100	0,43	-	11,97	50,8
Мармелад		30	30	30	-	-	24,45	100,3
Объем блюд		560			12,35	17,69	93,11	488,1
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем мясом со сметаной	56	200			0,14	3,9	6,78	67,8
Свежая капуста			50	40				
Картофель			32	24				
Морковь			12	10				
Лук			10	8				
Том. пюре			2	2				
Масло сливочное			3	3				
Мясо			10	10				
Сметана			11	11				
Тефтели мясные (II вариант)	188	80			0,21	3,76	-	37
Мясо говядина	181		70	51	10,91	12,53	13,79	212
Крупа рисовая			7	7				
Лук репчатый			18	15				
Масло сливочное			3	3				
Рагу овощное	233	150			3,07	9,97	13,69	157,5

Свекла	216		18	14				
Картофель	210		40	40				
Морковь	212		34	19				
Капуста			29	14				
Зеленый горошек			18	12				
Тыква			25	18				
Масло сливочное			6	6				
Хлеб ржаной		50	50	50	2,42	0,42	20,12	96,3
Компот из сухофруктов + витамин С	253	150			0,33	0,01	20,82	85,5
Сухофрукты			11	11				
Сахар			15	15				
Объем блюд		630			17,08	30,59	75,2	656,1
Полдник								
Омлет натуральный с маслом	131	150			13,51	18,76	3,36	234,37
Яйцо			2 шт.	93				
Молоко			57	57				
Масло сливочное			3,5	3,5				
Масло сливочное			3,5	3,5				
Хлеб пшеничный		40	40	40	3,44	0,32	23,86	115
Чай с сахаром	261	180			0,04	0,01	6,94	28
Заварка			2	2				
Сахар			10	10				
Объем блюд		370			16,99	19,09	34,16	377,37
Итого за день					46,42	67,37	202,47	1521,57
Рекомендуемый ужин – пудинг из творога		100			15,14	10,76	24,33	255

Соус томатный	242	30			0,58	1,6	2,34	27
Мука			7	7				
Томат			3	3				
Каша вязкая	106	100			2,69	0,3	19,92	93,4
Крупа пшеничная	216		20	20				
Сливочное масло	210		5	5				
Хлеб ржаной		50	50	50	2,42 0,33	0,42 0,01	20,12 20,82	96,3
Компот из сухофруктов + витамин С	253	150		11				85,5
Сухофрукты			11	15				
Сахар			15		15,45	12,84	87,09	
Объем блюд		610						532,5
Полдник								
Суп молочный с макаронными изделиями	68 292	200			5,76	5,22	18,84	145,2
Молоко	298		150	150				
Макароны	289		16	16				
Сахар	287		5	5				
Масло сливочное			2	2				
Хлеб пшеничный		40	40	40	3,44	0,32	23,86	115
Чай сладкий	261	180			0,04	0,01	6,94	28
Заварка			2	2				
Сахар			10	10				
Объем блюд		420			9,24	5,55	49,64	288,2
Итого за день					39,99	35,11	187,9	1187
Рекомендуемый ужин – рыба отварная или вареники творожные с маслом		100 5			10,49 14,83	1,42 10,86	0,47 15,31	57 218



«Утверждаю»

Директор МКОУ Старо-Утчанской СОШ

/Кардапольцев А.Ю./

Приказ № 99 от 28.08.2020

Примерное 10-дневное меню для детей 3 – 7 лет
МКОУ Старо-Утчанской СОШ дошкольной группы

Пятница 10 день	№ рецепта	Выход блюда	Брутто	Нетто				Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Завтрак								
Каша геркулесовая вязкая	106	200			6,08	7,88	29,04	212
Молоко			150	150				
Масло сливочное			3	3				
Геркулес			23	23				
Сахар			5	5				
Бутерброд с сыром	3	60			5,04	6,59	14,56	138
Хлеб белый			40	40				
Сыр			15	15				
Масло сливочное			5	5				
Какао с молоком	266	180			3,67	3,19	15,82	107
Какао			2	2				
Молоко			110	110				
Сахар			10	10				
II завтрак в 10.00 ч.								
Груша		100	100	100	0,34	-	11,16	47,2
Зефир		30	30	30	-	-	24,45	100,3
Объем блюд		570			15,13	17,66	95,03	604,5
Обед								
Борщ с картофелем со свежей капустой мясом со сметаной	52	211			0,73	1,96	5,1	41
Свекла			40	32				
Капуста свежая			20	16				
Картофель			20	16				
Морковь			12	10				
Лук			9	8				
Томат пюре			6	6				
Масло сливочное			6	6				
Мясо			10	10				
Сметана					0,21	3,76	-	37
Макаронник с мясом	194	160			17,93	11,93	33,34	311
Говядина	176		98	72				
Масло сливочное	179		4	4				
Макаронны	196		44	44				
Лук репчатый			17	14				
Яйцо			1/8	1/8				

Сухари панировочные			4	4				
Салат из белокочанной капусты	13	100			1,13	3,25	6,27	60,4
Капуста свежая			99	79				
Сахар			5	5				
Масло растительное			5	5				
Морковь			12	10				
Хлеб ржаной		50	50	50	2,42	0,42	20,12	96,3
Компот из сухофруктов + витамин С	253	150			0,33	0,01	20,82	85,5
Сухофрукты			11	11				
Сахар			15	15				
Объем блюд		671			22,75	21,33	85,65	631,2
Полдник								
Пудинг из моркови и яблок	101	250			6,61	9,2	37,61	270
Морковь	283		176	141				
Яблоки	273		145	101				
Крупа манна	298		13	13				
Молоко	288		50	50				
Сливочное масло			6	6				
Яйцо			1/3	1/3				
Сахар			7	7				
Сгущенное молоко		30			2,14	2,56	16,46	100,1
Кисель фруктовый	254	200			0,14	0,04	27,68	110,8
Смесь			25	25				
Сахар			10	10				
Объем блюд		480			8,89	11,8	81,75	480,9
Итого за день					46,77	50,79	262,43	1716,6
Рекомендуемый ужин – биойогурт					9	5,76	6,32	122,4
Итого за 10 дней					51,74	52,62	244,39	1591,68

Список литературы

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР от 2013 года
Составители: Давтян К.А., Повышева Г.А., Егорова С.А., Чибукова Я.Ю., Гарина Л.В.