

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ «Детский сад №10»
с. Елизаветинка



Н.А. Степанова

Десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад № 10»
с. Елизаветинка

Десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад № 10»
с. Елизаветинка

При ём пищ и	Названиеблюда	Выход	Пищеваяценность (г)			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		Сад	Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ1 1-ыйдень	Завтрак: Каша молочная Дружба с маслом Чай с сахаром Хлеб пшеничный	150 гр. 180гр. 30гр.	3,9 2,8 2,28	4,1 2,9 0,24	20,84 15,93 14,76	138,00 99 69,9	№168 № 392 № 701
	Итогоза завтрак		8,98	7,24	51,53	306,9	
	Второйзавтрак						
	сок	100гр.	3,3	0	11,23	45,33	№ 399
	Обед : Салат луковый с соленым огурцом Рассольник к/б мясо тушеное с овощами Компотизсмесисухофруктов витаминизированный Хлеб пшеничный	60 гр. 180 гр. 130 гр. 180 гр. 50 гр.	0,87 3,81 10,6 0,94 3,8	0 4,68 10,8 0 0,4	5,73 18,2 19,4 24,3 24,6	63,3 101,5 244,0 97,2 116,5	№ 21 №74 №274 №376 № 701
	Итогозаобед		18,79	14,92	83,75	622,5	
	Полдник: Чай с сахаром Печенье витаминизированное	180 гр. 30гр	6,15 2,28	3,45 0,24	19,8 14,76	141,0 69,9	№392 №493,6

	Итогоза полдник		14,47	13,65	83,52	504,900	
	Итогозадень		40,74	33,5	224,57	1376,68	
2-ойдень	Завтрак: Отварное Яйцо Чай сладкий с молоком Хлеб пшеничный с маслом	50гр. 180гр. 30 гр.	3,26 2,8 2,28	60,26 29 0,24	60,26 18,9 14,76	123,78 50,7 17,28	№ 213 №392 №701
	Итогоза завтрак		8,34	89,5	93,92	191,76	
	Второйзавтрак						
	Сок:	160гр.	3,3	0	11,23	45,43	№399
	Обед: Фасоль отварная салат Щи из св капусты на к\б. Вареники с картофелем Компот из смеси сухофруктов, витаминизированный Хлеб пшеничный	60гр. 180гр. 160гр. 180гр. 50гр.	0,59 3,38 11,02 0,94 2,28	3,48 1,9 15,42 0 0,24	7,39 12,24 15,46 24,3 14,76	11,46 94,00 240,85 97,2 17,28	№ 7 №124 №49 № 376 №701
	Итогозаобед		20,01	17,72	82,33	460,79	
	Полдник : Печенье сдобное Кисель	60гр. 180 гр.	6,98 0,04	10,42 0	25,00 0,25	222 0,19	№ 69 № 118

	Итогоза полдник		9,34	10,66	45,087	314,19	
	Итогозадень		42,49	32,08	164,987	1030,74	
Здень	Завтрак: Каша молочная Геркуес с маслом Хлеб пшеничный Чай сладкий	180гр. 40 гр. 180гр	3,49 13,00 0,04	7,42 12,0 0	8,03 1,0 0,007	114,3 157,0 0,19	№ 314 № 701 №392
	Итогоза завтрак		16,53	19,4	9,04	271,49	
	Сок фруктовый	100гр.	3,33	0	11,23	45,33	№399
	Обед: Салат из репчатого лука Суп с красной фасолью на кур/б Каша гречневая рассыпчатая Гуляш с отварного мяса Компот из сухофруктов витаминизированный Хлеб пшеничный	60гр. 180гр. 130гр. 60гр. 180гр. 50гр.	2,25 8,00 2,07 10,5 3,33 3,8	2,99 5,98 4,08 4,14 0 0,4	6,12 6,32 19,73 1,32 1 24,6	61,46 130,44 121,63 64 4,33 116,5	№11 №88 № 313 № 348 №376 № 701
	Итогозаобед		37,26	35,00	71,45	745,53	
	Полдник: Вафли Кофейный напитокна молоке	80гр. 180гр.	13,56 4,12	10,88 4,54	40,91 19,35	317,41 131,4	№493 а №395

	Итогоза полдник		17,68	15,42	60,26	448,81	
	Итогозачень		74,8	69,84	151,98	1062,35	
4 день	Завтрак: Макароны отварные с маслом Хлеб пшеничный Чай сладкий	150гр. 30гр. 180гр.	8,82 3,49 2,8	16,98 7,42 2,9	1,69 8,03 15,93	195,38 114,3 99,00	№ 204 №701 №392
	Итогоза завтрак		15,11	27,3	25,65	408,68	
	яблоко	100гр.	3,33	0	11,23	45,33	№ 97
	Обед: Салат из свеж.капусты на р\м. Суп (ячка) на рыб.консерве Биточки рыбные Соус томатный Компот из сухофруктов витаминизированный Хлеб пшеничный	50гр 180гр. 60гр. 60гр. 180гр. 50гр	1,08 3,74 10,7 10,5 0,94 3,8	7,02 1,7 17,19 4,14 0 0,4	4,97 10,18 32,49 1,32 24,3 24,6	49,77 72,00 324,81 64 97,2 28,8	№20 №87 №345 №201 №376 №701
	Итогозаобед		19,9	22,95	109,92	636,58	
	Полдник: Пирожок с повидлом Чайный напиток	60гр. 180гр.	1,5 0,04	0,8 0	41,5 0,07	180 0,19	№469 №392

	Итогоза полдник		8,98	10,34	37,407	315,49	
	Итогозадень		47,32	60,59	184,207	1406,08	
5 день	Завтрак Каша гречневая рассыпчатая с маслом Чай сладкий с лимоном Хлеб пшеничный	180гр. 180гр. 30гр.	6,6 0,19 2,32	9,0 0,19 0,24	20,64 11,9 20,08	188,00 46,8 92,0	№168 №392 №701
	Итогоза завтрак		9,11	9,43	52,62	326,8	
	сок	100гр.	0,4	0,4	9,8	47	№399
	Обед: Суп гороховый на кур.бульоне Макароны отварные Гуляш из отварного мяса Компот из сухофруктов витам. Хлеб пшеничный Салат из моркови и яблок	180гр. 150гр 60 гр 180 гр. 50гр. 100гр.	8 2,27 0,94 0,94 3,8	5,98 25,63 0 0 0,4	6,32 7,2 1,32 1 24,6	130,44 339,83 97,2 4,33 116,5	№88 №37 №277 № 376 №701 № 40
	Итогозаобед		19,1	20,56	63,12	411,62	
	Полдник: Печенье	40гр.	6,32	5,18	27,34	224,00	№ 493 б
	Какао с молоком	180гр	3,1	3,2	11.18	84,91	№ 26

	Итогоза полдник		12,84	5,96	89,27	500,3	
	Итогозадень		41,45	36,35	214,81	1285,72	
б д е н ь п н е д е л я	Завтрак:						
	Каша молочная манная со сливочным маслом	180гр.	5,4	5,0	28,6	178,0	№181
	Хлеб пшеничный	30	3,5	7,4	8,00	114,3	№ 701
	Чай сладкий с молоком	180гр	0,19	0,09	11,9	46,8	№392
	Итогоза завтрак		9,09	12,49	48,5	339,1	
	сок	100гр.	0,3	0,4	10,3	47,00	№399
	Обед:						
	Салат «здоровье» (свекольный)	60гр	1,08	7,02	4,97	49,77	№ 33
	Суп вермешелевый на м/б	180гр.	3,08	1,74	5,42	64,0	№98
	Сложный гарнир с м\кур.	130гр	2,07	4,08	19,73	121,63	№15
б д е н ь п н е д е л я	Компот из сухофруктов витаминизированный	180гр.	0,94	0	24,3	97,2	№ 376
	Хлеб пшеничный	50гр	3,8	0,4	24,6	116,5	№701
	Итогозаобед		17,6	16,72	82,11	527,17	
	Полдник:						
	Печенье	60гр.	7,38	10,52	28,88	240,0	№ 493 а
	Чай сладкий	180гр.	0	0	17,64	72,00	№ 392
	Итогоза полдник		9,66	10,76	61,28	381,9	

	Итогозачень		36,65	40,37	202,19	1295,17	
7 день	Завтрак:						
	Каша молочная	180гр.	6,64	7,59	28,13	204,00	№82
	ячневая с маслом						
	Чай сладкий	180гр.	0,04	0	0,007	0,19	№372
	Хлеб пшеничный	30гр.	2,28	0,24	14,76	69,9	№701
	Итогоза завтрак		8,96	7,83	42,9	274,09	
	Сок фруктовый	100гр.	3,33	0	11,23	45,3	№ 399
	Обед:						
	Салат картофельный с соленым огурцом	60гр.	1,08	7,02	4,97	49,77	№22
	Свекольник н ам/б	150гр.	3,81	4,68	18,2	101,52	№58
	Каша перловая рассыпчатая	130гр.	3,9	4,1	20,84	138,0	№163
	Гуляш мясной в томате	60гр.	7,6	5,7	3,88	101,4	№206
	Компот из смеси сухофруктов	180гр.	0,94	0	24,3	97,2	№376
	витаминизированный						
	Хлеб пшеничный	50гр.	3,8	0,4	24,6	116,5	№701
	Итогозаобед		21,64	24,98	100,24	641,29	
	Полдник:						
	Сдоба(булочка,рогалик)	80гр	17,76	6,72	52,3	282,00	№32
	со сгущенкой	180гр.	5,8	5,00	9,6	108,00	№395
	Кофейный напиток						
	Итогоза полдник		13,56	9,72	61,9	390,0	

	Итогозачень		56,41	35,51	211,3	1601,72	
8 день	Завтрак: Суп молочный пшeнный с маслом Чай сладкий Хлеб пшеничный	180гр. 180гр. 30гр.	5,18 2,8 3,5	4,74 2,9 7,4	83,03 15,93 8,00	406,8 99,00 114,3	№8 №392 №701
	Итого за завтрак		11,48	12,34	106,96	620,1	
	Яблочный сок	100гр.	0,3	0,4	10,3	47,0	№ 399
	Обед: Салат свекольный с кукурузкой Суп перловый на м/б Каша гречневая рассыпчатая подлив мясной в том.соусе Компот сухофруктов витаминизированный Хлеб пшеничный	60гр 180гр. 150гр. 60гр. 180гр 50гр.	1,44 1,76 5,7 6,89 0,94 3,8	7,3 0,68 4,82 8,85 0 0,4	38 19,16 27,45 2,4 24,3 24,6	54,5 118,00 180,00 97,43 97,2 116,5	№80 №7 №71 №203 №55 №85
	Итого за обед		20,66	19,83	101,81	663,63	
	Полдник: Чай сладкий Вафли	180гр. 60 гр	6,15 13,56	3,45 10,88	19,8 40,91	141,0 317,41	№392 №493 а
	Итого за полдник		19,71	14,33	60,71	458,41	

	Итогозадень		45,28	44,88	278,56	1724,03	
9день	Завтрак: Суп молочный с макаронными изд. Чайс сахаром	180гр. 150гр.	4,56 0,19	4,48 0,19	16,65 11,9	121,28 46,8	№8 №701
	Итогоза завтрак		7,07	4,91	49,35	260,08	
	Сок фруктовый	100гр.	3,33	0	11,23	45,33	№ 399
	Обед: Салат«Здоровье» Уха (пшено) на рыб\консерве Рыбное рагу с овощами Компот из сухофруктов витаминизированный Хлеб пшеничный	60гг 180 гр. 160гр. 180гр 50гр.	5,09 8,00 13,22 0,94 3,8	5,98 5,98 11,98 0 0,4	8,44 6,32 13,90 24,3 24,6	108,0 130,44 224,0 97,2 116,5	№21 №41 №29 №376 № 701
	Итогозаобед		31,05	25,56	77,56	676,14	
	Полдник: Блины со сгущенкой Коф.напиток на молоке	80гр. 180гр.	11,76 6,2	14,6 6,4	40,9 22,36	290,0 170,0	№447 №395
	Итогоза полдник		17,96	21,0	63,26	460,0	

	Итогозачень		59,35	101,51	201,43	1441,55	
10день	Завтрак :						
	Плов с изюмом	180гр.	3,33	5,5	11,32	108,0	№28
	Чай сладкий	180гр.	0,11	0,11	6,65	26,0	№392
	Хлеб с маслом	30гр	1,95	3,84	11,79	90,3	№701
	Итогоза завтрак		5,39	9,45	29,76	404,3	
	Яблочный сок	100гр.	0,5	0	10,1	42,67	№399
	Обед:						
	Салат из белок.капусты на р\м.	50гр.	1,08	7,02	4,92	49,77	№20
	Суп пшеничный с гренками на к\б.	180гр.	25,9	7,2	121,95	159	№80,104
	Картофель тушеный с м\кур.	160гр.	11,7	11,7	162,3	212,8	№133
	Компот из смесисухофруктов	180гр	0,94	72	24,3	97,2	№ 376
	витаминизированный						№701
	Хлеб пшеничный	50гр.	3,8	0,4	24,6	28,8	
	Итого за обед		43,42	98,3	190,71	547,57	
	Полдник:						
	Печенье	60гр.	3,22	10,38	16,8	184,0	№493,6
	Какао молочный	180гр	0,04	0	0,01	0,19	№397

	Итогоза полдник		11,69	14,07	51,37	395,09	
	Итогозадень		61,00	49,84	282,54	1389,63	

Используемые сборники рецептов для детского питания для приготовления блюд 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. 2005 год.

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №10»

с. Елизаветинка

Л.А. Степанова

Десятидневное меню
МБДОУ «Детский сад № 10»
с. Елизаветинка от 1,4 до 4 лет

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

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

Здень	Завтрак: Бутербродсмаслом Яйцо отварное Чай сладкий	20/5гр. 0,04гр. 150гр	3,49 13,00 0,04	7,42 12,0 0	8,03 1,0 0,01	76,0 157,0 0,19	№ 98 № 34 № 79
	Итогоза завтрак		16,53	19,42	9,04	233,19	
	Сок фруктовый	100гр.	3,33	0	11,23	45,33	№87 №94 №92
	Обед: Салат из зеленогогорошка Супкрестьянскийскрупойна м/б Каша перловая рассыпчатая Гуляш с отварного мяса Компотизсмесисухофруктов витаминизированный Хлеб пшеничный	40гр. 150гр. 80гр. 40гр. 150гр. 30гр	2,25 7,3 22,27 0,78 2,28 2,07	2,99 4,35 25,63 0 4,08 0,24	6,12 6,32 10,11 18,22 19,73 14,76	61,46 99,0 339,83 81,00 121,63 69,9	№11 №88 № 159 № 201 №17 № 85
	Итогозаобед		34,88	33,21	55,53	651,2	
	Полдник: Ватрушкастворогом (повидлом) Кофейныйнапитокна молоке	60 гр. 150гр.	10,2 3,12	8,16 3,54	30,7 18,35	238,05 109,2	№6/1,№62 №54
	Итогоза полдник		13,32	11,7	49,05	347,25	
	Итогозадень		68,06	64,33	124,85	1276,97	

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

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

6 д н ь II н е д е л я	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	150гр.	0,16	0,16	9,92	39,0	№79
	Итого за завтрак		8,06	11,56	45,52	269,2	
	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	30гр	2,28	0,24	14,76	69,9	№97
	Итого за обед		15,92	16,56	66,19	464,7	
	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 маслом	20гр.	1,52	0,16	9,84	46,6	№ 98
	Итого за полдник		7,82	9,68	52,14	304,6	
	Итого за день		32,1	38,2	174,15	1085,5	

7 день	Завтрак: Кашавязкаяячневая Чай сладкий Хлеб пшеничный	165гр. 150гр. 20/5гр.	4,2 1,93 3,5	3,8 2,45 7,4	79,2 11,8 8,00	336,0 77,5 76,0	№203 №59 №85
	Итогоза завтрак		9,63	13,65	99,0	489,5	
	Сок фруктовый	95гр.	0,3	0,4	10,3	47,0	№87,94,92
	Обед: Свекольник на м/б Картофельноепюре Рыбатушёнаяподсоусомс овощами Компотизсмесисухофруктов витаминоизированный Хлеб пшеничный	150гр 80гр 40гр 150гр. 30гр	 1,76 4,56 6,89 0,78 2,28	 0,68 3,8 8,85 0 0,24	 19,16 25,6 2,4 18,22 14,76	 89,0 144,0 97,43 81,00 69,9	№12 №3 №206 № 55 № 85
	Итогозаобед		17,84	18,65	84,48	548,3	
	Полдник: Сдоба(булочка,рогалик) Кофейный напиток	60гр 150гр.	5,3 4,12	6,2 4,54	23,0 19,35	158,0 131,4	№104 №54
	Итогоза полдник		10,94	10,90	52,19	336,0	
	Итогозачень		38,71	43,6	245,97	1420,8	

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

9 день	Завтрак: Супмолочныйсмакаронными изделиями	165гр.	2,75	4,54	9,33	89,0	№76
	Чайссахаромслимоном	150	0,04	0	0,01	0,19	№79
	Бутерброд с повидлом	гр20гр/10 гр	0,75	2,1	8,04	60,2	№206/1
	Итогоза завтрак		3,54	6,55	17,38	151,2	
	Сок фруктовый	95гр.	0,4	0,4	9,8	47	№ 87,94,92
	Обед: Салат«Здоровье»	30гр.	1,08	7,02	4,92	49,8	№209
	Супкрестьянскийскрупойриса 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
	Компотизсмесисухофруктов витаминизированный	150гр.	0,78	0	18,22	81,00	№ 85
	Хлеб пшеничный	30гр	2,28	0,24	14,76	69,9	
	Итогозаобед		32,31	23,34	140,7	857,0	
	Полдник: Пирожокскартошкой	60гр	3,22	10,38	16,8	184,0	№204
	Какао на молоке	150гр	0,04	0	0,01	0,19	№61
	Итогоза полдник		10,93	14,0	46,5	372,0	
	Итогозачень		47,2	44,3	214,4	1427,0	

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

Используемые сборники рецептур для детского питания для приготовления блюд 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. 2005 год.