

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ "Детский сад №7"

Хомякова Ж.В.

"01" сентября 2022г.



Примерное 10-дневное меню

для организации питания воспитанников
возрастной категории от 3 до 7 лет в
Муниципальном автономном дошкольном учреждении
"Детский сад № 7"
с 12 - часовым пребыванием
(сезон лето-осень)

День: 1

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Вит. С, мг
			Б	Ж	У		
Завтрак							
8/4а	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	8,10	5,80	34,65	215,96	1,87
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	200	1,72	0,42	22,20	98,26	0,02
4/1	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	9,04	40,32	8,00
	<i>Итого</i>	<i>490</i>	<i>12,11</i>	<i>11,13</i>	<i>78,69</i>	<i>454,86</i>	<i>9,89</i>
Обед							
5	Икра кабачковая	50	0,80	3,50	3,70	49,50	0,00
20/2	Суп - лапша на курином бульоне	180	7,56	6,44	9,20	125,03	1,03
312	Кнели куриные с рисом	70	9,24	8,96	13,09	169,96	0,04
67а	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,57	33,09	221,07	0,00
1	Соус томатный	30	0,40	2,45	1,56	29,87	0,00
127	Компот из св/м ягод (компотно-ягодная смесь)	180	0,18	0,07	15,68	62,50	36,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	0,00
	<i>Итого</i>	<i>750</i>	<i>33,69</i>	<i>29,19</i>	<i>124,82</i>	<i>895,13</i>	<i>37,07</i>
15 часов							
РЦ	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<i>Итого</i>	<i>50</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>4,75</i>	<i>20,00</i>	<i>5,00</i>
Уплотненный полдник							
236	Пудинг из творога с рисом	150	22,10	14,91	28,40	336,00	0,29
481	Соус из свежемороженых ягод	30	0,12	0,06	19,11	77,49	3,67
4	Молоко цельное	180	5,40	4,50	8,46	95,40	0,00
598/1а	Коржик молочный	50	3,40	6,05	32,52	196,11	0,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>31,02</i>	<i>25,52</i>	<i>88,49</i>	<i>705</i>	<i>3,96</i>
Всего за день		1700	76,82	65,84	296,75	2074,99	55,92
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,81	28,56	57,21	2074,99	

День: 2

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
4/4а	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	2,25	9,54	35,57	237,13	1,33
6/13	Бутерброд с сыром	30	4,20	2,88	10,60	85,90	0,11
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	3,48	20,90	127,64	1,30
4/1	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,08	16,80	71,20	8,00
	<i>Итого</i>	<i>490</i>	<i>10,83</i>	<i>15,98</i>	<i>83,87</i>	<i>521,87</i>	<i>10,74</i>
Обед							
01	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,85	10,50	2,03
2/2а	Борщ со сметаной	180	12,69	18,09	3,22	118,60	21,06
108	Тефтели мясо-крупяные	70	10,25	6,60	8,12	132,88	0,56
3/3	Картофельное пюре	130	2,86	3,68	23,92	128,48	23,28
2	Соус сметанно-томатный	30	0,15	1,52	0,65	16,85	0,42
376	Компот из сушёных яблок	180	0,40	0,02	24,98	102,01	0,36
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	0,00
	<i>Итого</i>	<i>750</i>	<i>35,00</i>	<i>31,21</i>	<i>111,24</i>	<i>746,52</i>	<i>47,71</i>
15 часов							
РЦ	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<i>Итого</i>	<i>50</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>4,75</i>	<i>20,00</i>	<i>5,00</i>
Уплотненный полдник							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,91	11,90	19,37	208,16	0,26
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
10/10	Чай с сахаром	180	1,55	0,38	19,98	88,43	0,02
6	Ватрушка с повидлом	50	2,93	2,87	22,37	126,99	0,00
	<i>Итого</i>	<i>440</i>	<i>15,19</i>	<i>15,75</i>	<i>93,52</i>	<i>575,38</i>	<i>0,28</i>
Всего за день		1730	61,02	62,94	293,38	1863,77	63,73
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			13,10	30,39	62,96	1863,77	

День: 3

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
14/4а	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	7,74	39,06	223,74	0,94
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	200	1,72	0,42	22,20	98,26	0,02
4/1	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	9,04	40,32	8,00
	<i>Итого</i>	<i>490</i>	<i>10,49</i>	<i>13,07</i>	<i>83,10</i>	<i>462,64</i>	<i>8,96</i>
Обед							
02	Овощи свежие(огурец)	50	0,40	0,05	1,40	7,65	0,00
9/2	Рассольник со сметаной	180	3,96	6,73	21,60	149,72	8,28
5/9а	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	7,95	12,50	4,82	163,25	0,35
43/3	Макаронные изделия отварные	130	1,95	0,26	16,90	69,68	0,00
1/11а	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,98	1,43	1,75	23,77	0,20
359	Кисель из сока	180	0,47	0,00	55,93	225,00	7,13
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	0,00
	<i>Итого</i>	<i>750</i>	<i>23,81</i>	<i>22,17</i>	<i>150,9</i>	<i>876,27</i>	<i>15,96</i>
15 часов							
РЦ	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<i>Итого</i>	<i>50</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>4,75</i>	<i>20,00</i>	<i>5,00</i>
Уплотненный полдник							
94	Суп молочный с крупой	180	6,30	5,76	15,16	129,82	0,83
123	Снежок	180	5,04	4,50	19,80	140,40	0,00
474	Булочка Российская	50	3,52	4,01	27,76	160,80	0,01
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>14,855</i>	<i>14,27</i>	<i>62,72</i>	<i>431,02</i>	<i>0,84</i>
Всего за день		1700	49,16	49,51	301,47	1789,93	30,76
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			10,98	24,89	67,37	1789,93	

День: 4

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
11/14а	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	180	6,28	6,26	29,43	199,22	0,94
6/13	Бутерброд с сыром	30	4,20	2,88	10,60	85,90	0,11
14/10	Какао с молоком	200	5,32	3,96	20,18	132,84	1,30
4/1	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,08	16,80	71,20	8,00
	<i>Итого</i>	<i>490</i>	<i>17,00</i>	<i>13,18</i>	<i>77,01</i>	<i>489,16</i>	<i>10,35</i>
Обед							
01	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,85	10,50	2,03
6/2	Щи донские	180	9,65	4,21	7,16	105,16	26,86
16/7	Зразы или рулет из рыбы	70	9,72	1,93	8,76	91,25	2,36
316	Рис припущенный	130	2,95	7,93	29,77	202,25	0,00
6/11	Соус сметанный	30	0,40	2,45	1,56	29,87	0,00
126	Компот из изюма	180	0,54	0,00	18,72	77,04	0,72
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	0,00
	<i>Итого</i>	<i>750</i>	<i>31,91</i>	<i>17,82</i>	<i>116,32</i>	<i>753,27</i>	<i>31,97</i>
15 часов							
РЦ	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<i>Итого</i>	<i>50</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>4,75</i>	<i>20,00</i>	<i>5,00</i>
Уплотненный полдник							
218	Омлет с картофелем	150	10,61	19,68	11,10	264,71	5,81
244	Горошек зелёный консервированный	30	0,84	0,69	1,38	15,09	0,00
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,29	0,16	15,28	63,67	0,45
574	Крендель сахарный	50	3,34	6,61	26,95	180,63	0,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>15,08</i>	<i>27,14</i>	<i>54,71</i>	<i>524,10</i>	<i>6,26</i>
Всего за день		1700	63,99	58,14	252,79	1786,53	53,58

Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности		14,33	29,29	56,60	1786,53	
--	--	--------------	--------------	--------------	----------------	--

День: 5

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
7/4а	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	7,56	9,18	28,80	245,52	1,17
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	200	1,72	0,42	22,20	98,26	0,02
4/1	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	9,04	40,32	8,00
	<i>Итого</i>	<i>490</i>	<i>11,57</i>	<i>14,51</i>	<i>72,84</i>	<i>484,42</i>	<i>9,19</i>
Обед							
02	Овощи свежие(огурец)	50	0,40	0,05	1,40	7,65	0,00
99	Суп из овощей со сметаной	180	3,40	4,55	10,80	88,79	8,04
319а	Кнели куриные паровые	70	7,95	12,50	4,82	163,25	0,35
440	Сложный гарнир (карт.пюре с капустой тушёной)	130	2,60	4,94	27,56	165,10	13,26
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,00	25,02	100,80	0,09
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	0,00
	<i>Итого</i>	<i>720</i>	<i>22,63</i>	<i>23,24</i>	<i>118,1</i>	<i>762,79</i>	<i>21,74</i>
15 часов							
РЦ	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<i>Итого</i>	<i>50</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>4,75</i>	<i>20,00</i>	<i>5,00</i>
Уплотненный полдник							
238	Запеканка из творога с морковью	150	22,74	20,07	46,50	456,00	1,383
351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
10/10	Чай с сахаром	180	1,55	0,38	19,98	88,43	0,02
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,30	4,50	26,35	160,00	0,10
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>29,17</i>	<i>26,31</i>	<i>96,81</i>	<i>734,88</i>	<i>1,601</i>
Всего за день		1670	63,37	64,06	292,50	2002,09	37,53
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,66	28,80	58,44	2002,09	

День: 6

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
136а	Каша гречневая молочная вязкая	180	7,92	6,66	22,23	180,54	0,18
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	200	1,72	0,42	22,20	98,26	0,02
4/1	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	9,04	40,32	8,00
	<i>Итого</i>	<i>490</i>	<i>11,93</i>	<i>11,99</i>	<i>66,27</i>	<i>419,44</i>	<i>8,20</i>
Обед							
5	Икра кабачковая	50	0,80	3,50	3,70	49,50	0,00
2/2а	Борщ со сметаной	180	12,69	18,09	3,22	118,60	21,06
312	Кнели куриные с рисом	70	9,24	8,96	13,09	169,96	0,04
43/3	Макаронные изделия отварные	130	1,95	0,26	16,90	69,68	0,00
1/11а	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,98	1,43	1,75	23,77	0,20
127	Компот из св/м ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,50	36,00
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	0,00
	<i>Итого</i>	<i>750</i>	<i>33,94</i>	<i>33,51</i>	<i>102,84</i>	<i>731,21</i>	<i>57,3</i>
15 часов							
РЦ	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<i>Итого</i>	<i>50</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>4,75</i>	<i>20,00</i>	<i>5,00</i>
Уплотненный полдник							
51	Картофель запечённый в сметане	150	3,50	4,77	12,77	157,14	4,68
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
4	Молоко цельное	180	5,40	4,50	8,46	95,40	0,00
267	Ватрушка с творогом	50	5,80	3,60	19,40	136,00	0,03

	<i>Итого</i>	440	19,5	13,47	72,43	540,34	4,71
Всего за день		1730	65,37	58,97	246,29	1710,99	75,21
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			15,28	31,02	57,58	1710,99	

День: 7

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
15/4а	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,95	7,25	31,41	170,08	0,94
6/13	Бутерброд с сыром	30	4,20	2,88	10,60	85,90	0,11
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	3,48	20,90	127,64	1,30
4/1	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,08	16,80	71,20	8,00
	<i>Итого</i>	490	13,53	13,69	79,71	454,82	10,35
Обед							
01	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,85	10,50	2,03
149а	Суп картофельный с горохом	180	6,75	9,09	17,35	178,22	10,71
377а	Голубцы ленивые	70	8,35	11,14	0,88	137,14	8,68
3/3	Картофельное пюре	130	2,86	3,68	23,92	128,48	23,28
2	Соус сметанно-томатный	30	0,15	1,52	0,65	16,85	0,42
376	Компот из сушёных яблок	180	0,40	0,22	0,02	24,98	0,36
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	0,00
	<i>Итого</i>	750	27,16	26,95	93,17	733,37	45,48
15 часов							
РЦ	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<i>Итого</i>	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
Уплотненный полдник							
43	Макаронные изделия отварные с сыром	150	5,91	11,90	19,37	208,16	0,26
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
10/10	Чай с сахаром	180	1,55	0,38	19,98	88,43	0,02
6	Ватрушка с повидлом	50	2,93	2,87	22,37	126,99	0,00
	<i>Итого</i>	440	15,19	15,75	93,52	575,38	0,28
Всего за день		1730	55,88	56,39	271,15	1783,57	61,11
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			12,53	28,45	60,81	1783,57	

День: 8

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
11/14а	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	6,28	6,26	29,43	199,22	0,94
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	200	1,72	0,42	22,20	98,26	0,02
4/1	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	9,04	40,32	8,00
	<i>Итого</i>	490	10,29	11,59	73,47	438,12	8,96
Обед							
02	Овощи свежие(огурец)	50	0,40	0,05	1,40	7,65	0,00
8/2а	Щи из св.капусты на курином бульоне со сметаной	180	6,86	7,65	11,56	142,51	25,15
5/9а	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	7,95	12,50	4,82	163,25	0,35
67а	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,57	33,09	221,07	0,00
1	Соус томатный	30	0,40	2,45	1,56	29,87	0,00
359	Кисель из сока	180	0,47	0,00	55,93	225,00	7,13
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	0,00
	<i>Итого</i>	750	31,59	30,42	156,86	1026,55	32,63
15 часов							
РЦ	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<i>Итого</i>	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
Уплотненный полдник							
94	Суп молочный с лапшой	180	3,33	3,65	11,84	93,58	0,94

123	Снежок	180	5,04	4,50	19,80	140,40	0,00
474	Булочка Российская	50	3,52	4,01	27,76	160,80	0,01
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>11,885</i>	<i>12,16</i>	<i>59,4</i>	<i>394,78</i>	<i>0,95</i>
Всего за день		1700	53,77	54,17	294,48	1879,45	47,54
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			11,44	25,94	62,67	1879,45	

День: 9

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
14/14а	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	7,74	39,06	223,74	0,94
6/13	Бутерброд с сыром	30	4,20	2,88	10,60	85,90	0,11
14/10	Какао с молоком	200	5,32	3,96	20,18	132,84	1,30
4/1	Фрукты свежие (банан)	80	1,20	0,08	16,80	71,20	8,00
	<i>Итого</i>	<i>490</i>	<i>17,20</i>	<i>14,66</i>	<i>86,64</i>	<i>513,68</i>	<i>10,35</i>
Обед							
01	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,85	10,50	2,03
36/2	Суп рыбный	180	6,84	6,44	9,95	71,71	0,00
13	Фрикадельки рыбные	20	1,17	0,68	4,82	30,00	2,20
10/7	Кнели рыбные паровые	70	10,50	4,59	10,15	123,93	0,55
316а	Рис припущенный	130	2,95	7,93	29,77	202,25	0,00
1/11а	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,98	1,43	1,75	23,77	0,20
126	Компот из изюма	180	0,54	0,00	18,72	77,04	0,72
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	0,00
	<i>Итого</i>	<i>770</i>	<i>31,63</i>	<i>22,37</i>	<i>125,51</i>	<i>776,40</i>	<i>5,70</i>
15 часов							
РЦ	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<i>Итого</i>	<i>50</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>4,75</i>	<i>20,00</i>	<i>5,00</i>
Уплотненный полдник							
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26
244	Горошек зелёный консервированный	30	0,84	0,69	1,38	15,09	0,00
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,29	0,16	15,28	63,67	0,45
574	Крендель сахарный	50	3,34	6,61	26,95	180,63	0,00
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>18,41</i>	<i>32,29</i>	<i>46,25</i>	<i>549,05</i>	<i>0,71</i>
Всего за день		1720	67,24	69,32	263,15	1859,13	21,76
Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности			14,47	33,56	56,62	1859,13	

День: 10

Возрастная категория с 3 до 7 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энер. Цен., ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
5/4а	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,86	6,84	24,48	178,92	0,36
6/13	Бутерброд с маслом	30	1,97	4,59	12,80	100,32	0,00
10/10	Чай с сахаром	200	1,72	0,42	22,20	98,26	0,02
4/1	Фрукты свежие (яблоко)	80	0,32	0,32	9,04	40,32	8,00
	<i>Итого</i>	<i>490</i>	<i>8,87</i>	<i>12,17</i>	<i>68,52</i>	<i>417,82</i>	<i>8,38</i>
Обед							
02	Овощи свежие(огурец)	50	0,40	0,05	1,40	7,65	0,00
99	Суп Крестьянский с птицей	180	0,80	2,66	3,29	41,40	5,31
304	Плов из мяса кур	200	27,80	29,80	47,46	463,46	0,52
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,18	0,00	25,02	100,80	0,09
1	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,80	0,60	31,80	151,80	0,00
2	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	85,40	0,00
	<i>Итого</i>	<i>720</i>	<i>37,28</i>	<i>33,71</i>	<i>125,67</i>	<i>850,51</i>	<i>5,92</i>
15 часов							
РЦ	Напиток с витаминами "Витошка"	50	0,00	0,00	4,75	20,00	5,00
	<i>Итого</i>	<i>50</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>4,75</i>	<i>20,00</i>	<i>5,00</i>
Уплотненный полдник							
240	Пудинг из творога с яблоком	150	20,42	19,01	27,95	364,50	2,00

351	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
10/10	Чай с сахаром	180	1,55	0,38	19,98	88,43	0,02
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,30	4,50	26,35	160,00	0,10
	<i>Итого</i>	<i>410</i>	<i>26,85</i>	<i>25,25</i>	<i>78,26</i>	<i>643,38</i>	<i>2,218</i>
	Всего за день	1670	73,00	71,13	277,20	1931,71	21,52
	<i>Содержание Б,Ж,У в меню за день в % от калорийности</i>		<i>15,12</i>	<i>33,14</i>	<i>57,40</i>	<i>1931,71</i>	
	Итого за весь период	17050	629,61	610,47	2789,16	18682,16	468,66
	Среднее значение за весь период	1705	62,96	61,05	278,92	1868,22	46,87

При составлении меню использованы : «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва ДеЛи принт 2011, «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Москва ДеЛи 2007г. , «Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, ДеЛи плюс 2015г. , «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, Издательство «Хлебпродинформ» 1996г.

Справочники технологических карт для приготовления блюд в детских садах по новому СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи":

- 788 рецептов для детского сада (Москва)
- 280 рецептов для детского сада (ДОУ)
- 178 рецептов для детского сада (Москва)
- 90 рецептов для детского сада (Санкт-Петербург)
- 213 рецептов для детского сада (Уфа)
- 699 рецептов для детского сада (Пермь)
- 691 рецептура для школы (Пермь) Обновлен
- 1240 блюд для интерната, школы, садика (Москва)
- 773 блюда для образовательных учреждений (Москва) Новый