

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ д/с о/в № 18
 Т.А.Зимина
 Приказ №18 от 1.01.2021г



**Примерное 10-ти дневное цикличное меню (зимне-весенний сезон)
 для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет**

дни	№ реп.	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорий- ность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1								
1		ЗАВТРАК						
1	199	<i>Каша молочная жидкая</i>	1/180					
1		крупка манная 26						
1		молоко 150						
1		масло сливочное 5						
1		сахар 5						
1				2,88	4,58	19,32	129,60	
1	414	<i>Кофейный напиток</i>	1/180					
1		кофейный напиток 3						
1		сахар 10						
1		молоко 90						
1				2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
1	1	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30					
1		масло сливочное 10						
1		хлеб пшеничный 20						
1				1,84	5,66	10,97	102,00	
1		Итого		7,57	12,65	44,65	322,60	1,17
1		2-й ЗАВТРАК						
1	418	<i>Сок фруктовый</i>	1/180	0,90		18,18	76,00	3,60
1		Итого за завтрак		8,47	12,65	62,83	398,60	4,77
1		ОБЕД						
1	34	<i>Салат из свеклы</i>	1/50					
1		свекла 60,8						
1		масло растительное 3						
1				0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
1	88	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	1/180					
1		картофель 72						
1		макаронные изделия 7,2						
1		морковь 9						
1		лук репчатый 8,6						
1		масло растительное 1,8						
1				1,94	2,04	12,34	75,42	5,94
1	322	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	1/70					
1		куры 68						
1		хлеб пшеничный 13						
1		молоко или вода 19						
1		сухари 7						
1		масло сливочное 2,3						
1				11,03	13,63	11,68	191,88	0,59
1	137	<i>Рагу из овощей</i>	1/130					
1		капуста белокочанная 82						
1		картофель 57						
1		морковь 16						
1		лук репчатый 8						

1		масло растительное 3						
1				1,56	8,98	9,27	123,18	11,00
1	390	<i>Компот из свежих фруктов</i>	1/180					
1		яблоки 41						
1		сахар 18						
1		лимонная кислота 0,18						
1				0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
1		<i>Хлеб пшеничный</i>	1/40	1,59	0,20	9,71	47,57	
1		<i>Хлеб ржаной</i>	1/40	1,98	0,36	10,02	52,00	
1		Итого за обед		20,95	32,39	90,69	679,84	23,83
1		ПОЛДНИК						
1	741	<i>Ватрушка с творогом</i>	1/60					
1		мука пшеничная 39,3						
1		сахар 4,3						
1		масло сливочное 2,7						
1		яйца 4						
1		дрожжи 1,2						
1		вода или молоко 15						
1		масло растительное 0,1						
1		творог 19,7						
1				7,88	4,69	24,95	172,71	0,03
1	41	<i>Салат из моркови и яблок</i>	1/60					
1		морковь 40						
1		яблоки 29						
1		масло растительное 3						
1				0,52	3,13	4,72	49,14	4,17
1	411	<i>Чай с сахаром</i>	1/180/10					
1		чай 0,3						
1		сахар 10						
1				0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
1		Итого за полдник		8,46	7,84	39,66	261,85	4,23
1		Итого за день		37,88	52,88	193,18	1340,29	32,83
ДЕНЬ 2								
2		ЗАВТРАК						
2	199	<i>Каша рисовая молочная</i>	1/180					
2		крупа рисовая 26						
2		молоко 150						
2		масло сливочное 5						
2		сахар 5						
2				1,97	4,58	20,28	130,80	
2	416	<i>Какао с молоком</i>	1/180					
2		какао -порошок 2						
2		сахар 10						
2		молоко 110						
2				3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
2	3	<i>Бутерброд с сыром</i>	1/35					
2		сыр 10,6						
2		масло сливочное 5						
2		хлеб пшеничный 20						
2				3,69	5,37	11,36	108,42	0,05
2		Итого		9,33	13,14	47,46	346,22	1,48
2		2-й ЗАВТРАК						
2		<i>Свежие фрукты</i>	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	10,01
2		Итого за завтрак		9,73	13,54	57,27	390,55	11,49
2		ОБЕД						
2	21	<i>Салат из капусты</i>	1/50					
2		капуста белокочанная 49,3						
2		лук зеленый или морковь 6						
2		кислота лимонная 0,2						
2		сахар 2,5						
2		масло растительное 2,5						
2				0,70	2,54	4,51	43,70	16,23
2	87	<i>Суп гороховый с гренками</i>	1/180					
2		картофель 48						

2		горох 14,6						
2		лук репчатый 8,6						
2		морковь 11,5						
2		масло растительное 3,6						
2		хлеб пшеничный 30						
2		зелень 3						
2				3,95	3,79	11,75	97,02	4,19
2	308	<i>Запеканка картофельная с мясом</i>	1/160/30					
2		говядина 72						
2		масло сливочное 7						
2		картофель 204						
2		лук репчатый 13						
2		сухари 3						
2		Соус:						
2		сметана 7,5						
2		мука пшеничная 2,3						
2				12,13	9,50	25,70	237,00	3,80
2	400	<i>Кисель из сока</i>	1/180					
2		сок 54						
2		сахар 21,6						
2		крахмал 9						
2				0,51	0,05	27,18	111,24	0,99
2		<i>Хлеб пшеничный</i>	1/30	1,59	0,20	9,71	47,57	
2		<i>Хлеб ржаной</i>	1/35	1,98	0,36	10,02	52,00	
2		Итого за обед		24,86	20,44	90,87	643,53	25,21
2		ПОЛДНИК						
2	437	<i>Пирожки с повидлом</i>	1/60					
2		мука 28,8						
2		сахар 2						
2		масло сливочное 3						
2		яйца 3						
2		соль 0,3						
2		дрожжи 1						
2		повидло 25						
2		масло растительное 0,2						
2				3,50	3,75	34,77	187,00	0,03
2	420	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
2		Итого за полдник		8,72	8,25	41,97	277,00	1,29
2		Итого за день		43,31	42,23	190,11	1311,08	37,99
ДЕНЬ 3								
3		ЗАВТРАК						
3	229	<i>Омлет натуральный</i>	1/100					
3		яйца 77						
3		молоко 27						
3		масло сливочное 10						
3				6,59	12,70	1,27	146,00	0,12
3		<i>Сосиска отварная</i>	1/50	5,50	11,95	0,20	130,00	
3	412	<i>Чай с лимоном</i>	1/180					
3		чай 0,3						
3		сахар 10						
3		лимон свежий 8						
3				0,12	0,02	10,20	41,00	2,83
3	1	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30					
3		масло сливочное 10						
3		хлеб пшеничный 20						
3				1,84	5,66	10,97	102,00	
3		Итого		14,05	30,33	22,64	419,00	2,95
3		2-й ЗАВТРАК						
3		<i>Сок фруктовый</i>	1/180	0,90		18,18	76,00	3,60
3		Итого за завтрак		14,95	30,33	40,82	495,00	6,55
3		ОБЕД						
3		<i>Зеленый горошек 68</i>	1/40	1,08	0,03	2,94	16,50	
3	63	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	1/180/8					
3		свекла 36						
3		капуста свежая 18						
3		картофель 19						

3		морковь 11						
3		лук репчатый 8,6						
3		томатное пюре 5,5						
3		масло растительное 3,6						
3		сахар 1,8						
3		сметана 8						
3				1,31	3,54	9,17	73,80	7,41
3	321	<i>Плов из птицы</i>	1/200					
3		мясо птицы 86						
3		масло сливочное 1						
3		крупа рисовая 40						
3		лук репчатый 10						
3		морковь 17						
3		масло растительное 3						
3				20,00	18,48	33,45	262,50	0,51
3	394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	1/180					
3		фрукты сушеные 18						
3		сахар 18						
3		кислота лимонная 0,18						
3				0,40	0,02	25,00	101,70	0,36
3		<i>Хлеб пшеничный</i>	1/40	1,59	0,20	9,71	47,57	
3		<i>Хлеб ржаной</i>	1/35	1,98	0,36	10,02	52,00	
3		Итого за обед		26,36	22,63	90,29	554,07	8,28
3		ПОЛДНИК						
3	254	<i>Пудинг из творога с яблоками</i>	1/90					
3		творог 48,2						
3		яблоки 26,6						
3		сахар 5,6						
3		яйца 7						
3		масло сливочное 2,8						
3		сухари 2,8						
3		сметана 2,8						
3		сгущенное молоко 20						
3				9,53	7,47	10,24	146,30	0,93
3	420	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
3		Итого за полдник		14,75	11,97	17,44	236,30	2,19
3		Итого за день		56,06	64,93	148,55	1285,37	17,02
ДЕНЬ 4								
4		ЗАВТРАК						
4	199	<i>Каша молочная овсяная</i>	1/180					
4		крупа овсяная 34						
4		молоко 143						
4		масло сливочное 5						
4		сахар 5						
4				4,43	6,48	21,14	160,80	
4	411	<i>Чай с сахаром</i>	1/180/10					
4		чай 0,3						
4		сахар 10						
4				0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
4	3	<i>Бутерброд с сыром</i>	1/35					
4		сыр 10,6						
4		масло сливочное 5						
4		хлеб пшеничный 20						
4				3,69	5,37	11,36	108,42	0,05
4		Итого		8,18	11,87	42,49	309,22	0,08
4		2-й ЗАВТРАК						
4		<i>Свежие фрукты</i>	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	10,01
4		Итого за завтрак		8,58	12,27	52,30	353,55	10,09
4		ОБЕД						
4	55	<i>Икра свекольная</i>	1/50					
4		свекла 51						
4		лук репчатый 9,8						
4		томатное пюре 13,8						
4		масло растительное 2,5						
4		сахар 0,6						
4				1,18	2,30	6,17	34,80	2,77
4	91	<i>Суп картофельный с клецками</i>	1/180					
4		картофель 48						
4		морковь 9,5						

4		лук репчатый 8,6						
4		масло растительное 1,8						
4		мука пшеничная 5,5						
4		масло сливочное 0,6						
4		яйцо 1,6						
4		молоко или вода 8,7						
4				1,51	2,42	8,74	62,82	4,14
4	294	<i>Бефстроганов из отварного мяса</i>	1/140					
4		говядина 125						
4		Соус:						
4		сметана 17,5						
4		мука пшеничная 5,1						
4				18,20	14,58	3,85	219,12	0,01
4	219	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	1/130					
4		макаронные изделия 44,1						
4		масло сливочное 4,2						
4				4,94	3,79	23,71	148,77	
4	390	<i>Компот из свежих фруктов</i>	1/180					
4		яблоки 41						
4		сахар 18						
4		лимонная кислота 0,18						
4				0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
4		<i>Хлеб пшеничный</i>	1/30	1,59	0,20	9,71	47,57	
4		<i>Хлеб ржаной</i>	1/35	1,98	0,36	10,02	52,00	
4		Итого за обед		38,54	29,79	135,69	752,92	8,47
4		ПОЛДНИК						
4	437	<i>Пирожок печеный с яблоком</i>	1/60					
4		мука пшеничная 28,8						
4		масло растительное 0,2						
4		сахар 9,5						
4		масло сливочное 3,9						
4		яйца 3						
4		дрожжи 1,2						
4		яблоки свежие 28,8						
4				3,50	3,85	28,87	164,00	0,25
4	420	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
4		Итого за полдник		8,72	8,35	36,07	254,00	1,51
4		Итого за день		55,84	50,41	224,06	1360,47	20,07
ДЕНЬ 5								
5		ЗАВТРАК						
5	100	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	1/180					
5		молоко 126						
5		макаронные изделия 14,4						
5		сахар 1,4						
5		масло сливочное 1,8						
5				5,18	4,70	16,95	130,68	0,82
5	414	<i>Кофейный напиток</i>	1/180					
5		кофейный напиток 3						
5		сахар 10						
5		молоко 90						
5				2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
5	1	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30					
5		масло сливочное 10						
5		хлеб пшеничный 20						
5				1,84	5,66	10,97	102,00	
5		Итого		9,87	12,77	42,28	323,68	1,99
5		2-й ЗАВТРАК						
5	418	<i>Сок фруктовый</i>	1/180	0,90		18,18	76,00	3,60
5		Итого за завтрак		10,77	12,77	60,46	399,68	5,59
5		ОБЕД						
5	21	<i>Салат из капусты</i>	1/50					
5		капуста 49,3						
5		морковь 6						
5		кислота лимонная 0,2						
5		сахар 2,5						
5		масло растительное 2,5						
5				0,70	2,54	4,51	43,70	16,23

5	73	<i>Ши из свежей капусты с картофелем</i>	1/180/8						
5		капуста белокочанная 45							
5		картофель 29							
5		морковь 11,3							
5		лук репчатый 8,6							
5		томатное пюре 1,8							
5		масло растительное 3,6							
5		сметана 8							
5				1,25	3,52	6,11	61,02	13,29	
5	264	<i>Рыба, запеченная с картофелем</i>	1/160						
5		рыба 74							
5		картофель 110							
5		сухари 3							
5		масло сливочное 6							
5		Соус:							
5		молоко 27							
5		масло сливочное 6							
5		мука пшеничная 6							
5				11,56	9,10	14,68	187,50	4,18	
5	394	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	1/180						
5		фрукты сушеные 18							
5		сахар 14,4							
5		кислота лимонная 0,18							
5				0,40	0,02	25,00	101,70	0,36	
5		<i>Хлеб пшеничный</i>	1/40	1,59	0,20	9,71	47,57		
5		<i>Хлеб ржаной</i>	1/40	1,98	0,36	10,02	52,00		
5		Итого за обед		20,63	24,26	105,03	593,49	34,06	
5		ПОЛДНИК							
5	244	<i>Вареники ленивые</i>	1/140						
5		творог 112							
5		мука пшеничная 15,4							
5		сахар 8							
5		яйца 8							
5		соль 0,4							
5		масло сливочное или сахар 5							
5				20,50	18,14	21,18	331,20	0,28	
5	419	<i>Молоко кипяченое 189</i>	1/180	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	
5		Итого за полдник		25,98	23,02	30,25	433,20	2,74	
5		Итого за день		57,38	60,05	195,74	1426,37	42,39	
ДЕНЬ 6									
6		ЗАВТРАК							
6	39	<i>Плов вегетарианский</i>	1/150						
6		крупа рисовая 40							
6		изюм 13							
6		курага 13							
6		или яблоки 26							
6		сахар 6							
6		масло сливочное 5							
6				7,32	5,18	21,23	145,10	0,50	
6	416	<i>Какао с молоком</i>	1/180						
6		какао -порошок 2							
6		сахар 10							
6		молоко 110							
6				3,67	3,19	15,82	107,00	1,42	
6	3	<i>Бутерброд с сыром</i>	1/35						
6		сыр 10,6							
6		масло сливочное 5							
6		хлеб пшеничный 20							
6				3,69	5,37	11,36	108,42	0,05	
6		Итого		14,68	13,74	48,41	360,52	1,97	
6		2-й ЗАВТРАК							
6		<i>Свежие фрукты</i>	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	10,01	
6		Итого за завтрак		15,08	14,14	58,22	404,85	11,98	
6		ОБЕД							
6		<i>Нарезка из соленых овощей</i>	1/50	0,35	2,25	0,95	4,61	3,50	
6	94	<i>Суп-лапша домашняя</i>	1/180						
6		лук репчатый 7,2							
6		масло растительное 3,6							
6		Лапша домашняя:							
6		мука пшеничная 13,5							
6		яйца 3,6							

6				1,59	3,65	8,58	73,62	0,36
6	292	<i>Жаркое по-домашнему</i>	1/200					
6		говядина 129						
6		картофель 160						
6		лук репчатый 12						
6		масло сливочное 5,5						
6		томатное пюре 9						
6				24,54	6,29	21,83	241,90	8,57
6	390	<i>Компот из свежих фруктов</i>	1/180					
6		яблоки 41						
6		сахар 18						
6		лимонная кислота 0,18						
6				0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
6		<i>Хлеб пшеничный</i>	1/40	1,59	0,20	9,71	47,57	
6		<i>Хлеб ржаной</i>	1/40	1,98	0,36	10,02	52,00	
6		Итого за обед		32,19	15,89	97,58	567,54	13,98
6		ПОЛДНИК						
6	245	<i>Сырники из творога</i>	1/130					
6		творог 102						
6		мука пшеничная 13						
6		яйца 4,2						
6		сахар 14,4						
6		масло растительное 4						
6		сгущенное молоко 30						
6				18,69	12,67	11,40	234,00	0,25
6	420	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
6		Итого за полдник		23,91	17,17	18,60	324,00	1,51
6		Итого за день		71,18	47,20	174,40	1296,39	27,47
ДЕНЬ 7								
7		ЗАВТРАК						
7	199	<i>Каша молочная манная</i>	1/180					
7		крупа манная 26						
7		молоко 150						
7		масло сливочное 5						
7		сахар 5						
7				2,88	4,58	19,32	129,60	
7	413	<i>Чай с молоком</i>	1/180					
7		чай 0,3						
7		сахар 10						
7		молоко 92						
7				2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
7	1	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30					
7		масло сливочное 10						
7		хлеб пшеничный 20						
7				1,84	5,66	10,97	102,00	
7		Итого		7,39	12,58	44,60	320,60	1,20
7		2-й ЗАВТРАК						
7	418	<i>Сок фруктовый</i>	1/180	0,90		18,18	76,00	3,60
7		Итого за завтрак		8,29	12,58	62,78	396,60	4,80
7		ОБЕД						
7	45	<i>Салат из квашеной капусты</i>	1/50					
7		капуста квашеная 58						
7		лук репчатый 6,2						
7		сахар 2,5						
7		масло растительное 2,5						
7				0,65	2,50	4,00	42,00	
7	89	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	1/180					
7		картофель 96						
7		морковь 9						
7		лук репчатый 8,6						
7		томатное пюре 1,8						
7		масло растительное 1,8						
7		Фрикадельки мясные:						
7		говядина 22,6						
7		лук репчатый 2,1						
7		яйца 1,4						
7				4,78	3,73	11,12	97,20	8,06
7	274	<i>Шницель рыбный</i>	1/70					
7		рыба 75						

7		лук репчатый 14						
7		зелень 3,5						
7		молоко 6						
7		яйца 2,3						
7		сухари 8						
7		масло растительное 2,3						
7				10,51	3,14	6,83	97,11	2,14
7	339	<i>Пюре картофельное</i>	1/130					
7		картофель 148						
7		молоко 20,5						
7		масло сливочное 4,6						
7				2,66	4,16	17,71	118,95	15,74
7	643	<i>Кисель из кураги</i>	1/180					
7		курага 18						
7		сахар 18						
7		крахмал 8,1						
7		кислота лимонная 0,18						
7				1,08		38,52	153,00	
7		<i>Хлеб пшеничный</i>	1/40	1,59	0,20	9,71	47,57	
7		<i>Хлеб ржаной</i>	1/35	1,98	0,36	10,02	52,00	
7		Итого за обед		27,25	17,09	112,91	687,83	25,94
7		ПОЛДНИК						
7		<i>Кондитерские изделия</i>	1/30	2,92	0,66	7,20	117,90	
7	б/н	<i>Овощи тушеные</i>	1/100					
7		капуста 123						
7		морковь 23						
7		лук репчатый 6,2						
7		масло растительное 4,6						
7		томатная паста 1,5						
7				1,87	4,34	7,05	180,60	12,00
7	411	<i>Чай с сахаром</i>	1/180/7					
7		чай 0,3						
7		сахар 10						
7				0,06	0,02	9,99	40,00	0,03
7		Итого за полдник		4,85	5,02	24,24	338,50	12,03
7		Итого за день		40,39	34,69	199,93	1422,93	42,77
ДЕНЬ 8								
8		ЗАВТРАК						
8	199	<i>Каша молочная пшеничная</i>	1/180					
8		крупа пшеничная 34						
8		молоко 143						
8		масло сливочное 5						
8		сахар 5						
8				4,94	4,84	30,37	184,80	
8	413	<i>Чай с молоком</i>	1/180					
8		чай 0,3						
8		сахар 10						
8		молоко 92						
8				2,67	2,34	14,31	89,00	1,20
8	1	<i>Бутерброд с маслом</i>	1/30					
8		масло сливочное 10						
8		хлеб пшеничный 20						
8				1,84	5,66	10,97	102,00	
8		Итого		9,45	12,84	55,65	375,80	1,20
8		2-й ЗАВТРАК						
8		<i>Свежие фрукты</i>	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33	10,01
8		Итого за завтрак		9,85	13,24	65,46	420,13	11,21
8		ОБЕД						
8	46	<i>Венегрет овощной</i>	1/50					
8		картофель 17,2						
8		свекла 12,8						
8		морковь 9,5						
8		огурцы соленые 12,5						
8		лук репчатый 9						
8		масло растительное 3						
8				0,68	3,09	4,22	47,40	5,13
8	69	<i>Борщ с фасолью и картофелем</i>	1/180					
8		свекла 36						

8		картофель 24						
8		фасоль 7.2						
8		морковь 11						
8		лук репчатый 9						
8		томатное пюре 5.4						
8		масло растительное 3.6						
8		сахар 01						
8				2,55	3,67	10,46	85,14	4,53
8	330	<i>Каша гречневая</i>	1/130					
8		крупка гречневая 60						
8		масло сливочное 4.6						
8				7,45	5,28	33,49	211,25	
8	293	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	1/140					
8		говядина 124						
8		морковь 17						
8		лук репчатый 15						
8		томатное пюре 5.4						
8		масло сливочное 4.4						
8		мука пшеничная 3.5						
8				18,04	14,52	4,63	221,13	0,70
8	390	<i>Компот из свежих фруктов</i>	1/180					
8		яблоки 41						
8		сахар 18						
8		лимонная кислота 0.18						
8				0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
8		<i>Хлеб пшеничный</i>	1/40	1,59	0,20	9,71	47,57	
8		<i>Хлеб ржаной</i>	1/40	1,98	0,36	10,02	52,00	
8		Итого за обед		32,43	27,26	94,02	752,33	11,91
8		ПОЛДНИК						
8	741	<i>Ватрушка с творогом</i>	1/60					
8		мука пшеничная 39.3						
8		сахар 4.3						
8		масло сливочное 2.7						
8		яйца 4						
8		дрожжи 1.2						
8		вода или молоко 15						
8		масло растительное 0,1						
8		творог 19.7						
8				7,88	4,69	24,95	172,71	0,03
8	420	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
8		Итого за полдник		13,10	9,19	32,15	262,71	1,29
8		Итого за день		55,38	49,69	191,63	1435,17	24,41
ДЕНЬ 9								
9		ЗАВТРАК						
9	229	<i>Омлет натуральный</i>	1/75					
9		яйца 54						
9		молоко 19						
9		масло сливочное 8.5						
9				6,59	12,70	1,27	146,00	0,12
9	354	<i>Капуста тушеная</i>	1/100					
9		капуста 143						
9		масло растительное 3.5						
9		морковь 2.5						
9		лук репчатый 4.8						
9		томатное пюре 6						
9		мука пшеничная 1.2						
9		сахар 3						
9				2,07	3,24	9,43	75,10	17,16
9	416	<i>Какао с молоком</i>	1/180					
9		какао-порошок 2						
9		сахар 10						
9		молоко 110						
9				3,67	3,19	15,82	107,00	1,43
9		<i>Хлеб пшеничный</i>	1/30	2,39	0,30	14,57	71,36	
9		Итого		14,72	19,43	41,09	399,46	18,71
9		2-й ЗАВТРАК						
9	418	<i>Сок фруктовый</i>	1/180	0,90		18,18	76,00	3,60
9		Итого за завтрак		15,62	19,43	59,27	475,46	22,31
9		ОБЕД						

9	57	Икра кабачковая для детского питания 42	40						
9	б/н	Суп с рыбой	1/180						
9		картофель 58,8							
9		лук репчатый 8							
9		морковь 17							
9		масло сливочное 3							
9		зелень 1							
9		рыба 74							
9				5,20	9,50	8,20	94,00		4,30
9	319	Птица, тушенная в соусе с овощами	1/180						
9		куры 105							
9		картофель 103							
9		морковь 40							
9		лук репчатый 22							
9		масло растительное 3							
9		горошек зеленый консервированный 8							
9		Соус:							
9		сметана 7,5							
9		мука пшеничная 2,3							
9		соль 0,2							
9				7,54	5,40	13,61	133,63		6,09
9	394	Компот из сушеных фруктов	1/180						
9		фрукты сушеные 18							
9		сахар 14,4							
9		кислота лимонная 0,18							
9				0,40	0,02	25,00	101,70		0,36
9		Хлеб пшеничный	1/30	1,59	0,20	9,71	47,57		
9		Хлеб ржаной	1/40	1,98	0,36	10,02	52,00		
9		Итого за обед		21,71	24,48	75,54	538,90		10,75
9		ПОЛДНИК							
9	437	Пирожки с повидлом	1/60						
9		мука 28,8							
9		сахар 2							
9		масло сливочное 3							
9		яйца 3							
9		соль 0,3							
9		дрожжи 1							
9		повидло 25							
9		масло растительное 0,2							
9				3,50	3,75	34,77	187,00		0,03
9	420	Кисломолочный напиток	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00		1,26
9		Итого за полдник		8,72	8,25	41,97	277,00		1,29
9		Итого за день		46,05	52,16	176,78	1291,36		34,35
ДЕНЬ 10									
10		ЗАВТРАК							
10	262	Каша "Дружба"	1/180						
10		молоко 150							
10		крупа рисовая 13,5							
10		крупа пшеничная 9							
10		сахар 4,5							
10		масло сливочное 3,3							
10				4,76	4,66	29,34	178,24		
10	3	Бутерброд с сыром	1/35						
10		сыр 10,6							
10		масло сливочное 5							
10		хлеб пшеничный 20							
10				3,69	5,37	11,36	108,42		0,05
10	411	Чай с сахаром	1/180/7						
10		чай 0,3							
10		сахар 10							
10				0,06	0,02	9,99	40,00		0,03
10		Итого		8,51	10,05	50,69	326,66		0,08
10		2-й ЗАВТРАК							
10		Свежие фрукты	1/100	0,40	0,40	9,81	44,33		10,01
10		Итого за завтрак		8,91	10,45	60,50	370,99		10,09
10		ОБЕД							
10	55	Икра морковная	1/50						
10		морковь 50							
10		лук репчатый 9,8							

10		томатное пюре 13,8						
10		масло растительное 2,5						
10		сахар 0,6						
10				1,18	2,30	6,17	34,80	2,77
10	63	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	1/180/8					
10		свекла 36						
10		капуста свежая 18						
10		картофель 19						
10		морковь 11						
10		лук репчатый 8,6						
10		томатное пюре 5,5						
10		масло растительное 3,6						
10		сахар 1,8						
10		сметана 8						
10				1,31	3,54	9,17	73,80	7,41
10	272	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	1/70					
10		рыба 61						
10		морковь 22						
10		хлеб пшеничный 6						
10		лук репчатый 8,2						
10		яйца 8,2						
10		молоко или вода 7						
10		масло сливочное 2,3						
10				9,65	3,15	7,82	98,28	2,48
10	339	<i>Пюре картофельное</i>	1/130					
10		картофель 148						
10		молоко 20,5						
10		масло сливочное 4,6						
10				2,45	3,84	16,35	109,80	14,53
10	642	<i>Кисель из яблок</i>	1/180					
10		яблоки свежие 30,6						
10		сахар 18						
10		крахмал картофельный 7,2						
10		кислота лимонная 0,18				26,46	100,80	
10								
10		<i>Хлеб пшеничный</i>	1/40	1,59	0,20	9,71	47,57	
10		<i>Хлеб ржаной</i>	1/35	1,98	0,36	10,02	52,00	
10		Итого за обед		23,16	21,39	98,70	607,05	27,19
10		ПОЛДНИК						
10	251	<i>Запеканка из творога</i>	1/70/20					
10		творог 65,7						
10		крупа манная 4,2						
10		или мука пшеничная 5,6						
10		сахар 5,6						
10		яйца 2,8						
10		масло сливочное 2,8						
10		сметана 2,8						
10		сгущенное молоко или сметана 20						
10				12,30	8,40	12,00	173,60	0,17
10	420	<i>Кисломолочный напиток</i>	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
10		Итого за полдник		17,52	12,90	19,20	263,60	1,43
10		Итого за день		49,59	44,74	178,40	1241,64	38,71

Примечание:

Рецептуры блюд и кулинарных изделий в соответствии

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений под редакцией доцента Л.С.Коровка, проф.академика РАЕН А.Я. Перевалова, зав.кафедрой технологии и организации общественного питания В.Н. Беловой, техника-технолога общественного питания Л.А. Наумовой. Пермь 2008г,

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004 г.

3. Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2016 г.