

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Тюкалинский д/с №8»  
\_\_\_\_\_ Л.Ю. Левочкина

**10-ти дневное меню  
для детей от 3 до 7 лет  
на 2023-2024 учебный год  
ОСЕНЬ-ЗИМА**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	Нерц ептур ы
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
завтрак	Каша «Дружба» с маслом	200	4,79	4,56	24,06	156,09		155
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		<b>425</b>	<b>7,89</b>	<b>8,81</b>	<b>46,47</b>	<b>294,59</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>1,0</b>		<b>25,4</b>	<b>106</b>		399д
обед	Борщ со сметаной	200	1,8	4,4	10,2	80,0		2/2
	Оладьи из печени	80	14,4	8,16	5,76	153,6		34/8
	Гороховое пюре	140	12,12	6,09	31,13	226,66		199
	Компот из с\фруктов (с-в)	200	0,56		27,4	112,0	0,050	399
	Хлеб	35	0,05	0,14	6,76	32,9		701
		<b>655</b>	<b>28,93</b>	<b>18,79</b>	<b>81,25</b>	<b>605,16</b>		
полдник	Омлет	150	13,23	25,47	2,53	292,5		215
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Хлеб пшеничный	20	2,97	0,37	18,16	18,8		701
		<b>370</b>	<b>16,4</b>	<b>25,94</b>	<b>35,69</b>	<b>371,3</b>		
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1550</b>	<b>54,22</b>	<b>53,54</b>	<b>188,81</b>	<b>1377,05</b>		
<b>2 день</b>								
завтрак	Каша пшённая с маслом	200	6,6	6,0	32,6	206		11/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,89	136		1
		<b>425</b>	<b>11,96</b>	<b>16,29</b>	<b>60,89</b>	<b>432</b>		
2 завтрак	Фрукты	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		338
обед	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,4	68		9/2
	Домашнее жаркое	220	26,92	6,9	23,93	266,2		276
	Салат из свеклы	50	0,841	2,76	3,51	42,0		35
	Напиток клюквенный (с-в)	200	0,11	0,03	21,07	85	0,050	410
	Хлеб	50	2,97	0,37	18,16	47		701
		<b>720</b>	<b>31,75</b>	<b>9,95</b>	<b>74,51</b>	<b>472,2</b>		
полдник	Сырники творожные	150	28,03	19,0	17,1	351		231
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
		<b>350</b>	<b>29,83</b>	<b>23,3</b>	<b>49,22</b>	<b>523,75</b>		
	<b>Итого за второй день</b>	<b>1595</b>	<b>73,94</b>	<b>49,94</b>	<b>194,42</b>	<b>1474,95</b>		
<b>3 день</b>								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	6,6	6,0	32,6	206		15/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		<b>430</b>	<b>8,27</b>	<b>10,78</b>	<b>56,9</b>	<b>351</b>		

2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,0		25,4	106		399д
обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92		5/2
	Рыбные хлебцы	70	13,96	6,45	5,67	136,53		494
	Рис отварной	140	33,88	47,46	31,08	180,6		303
	Компот из св. фруктов (с-в)	200	0,16	0,16	23,88	98	0,050	372
	Хлеб пшеничный	45	0,05	0,14	6,76	32,9		701
		<b>655</b>	<b>49,85</b>	<b>58,61</b>	<b>81,19</b>	<b>540,03</b>		
полдник	Макароны отварные с маслом	140	5,12	3,93	24,61	154		205
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб	20	2,97	0,37	18,16	18,8		701
		<b>360</b>	<b>8,29</b>	<b>4,4</b>	<b>57,77</b>	<b>232,8</b>		
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1545</b>	<b>56,96</b>	<b>71,56</b>	<b>218,44</b>	<b>1169,3</b>		
<b>4 день</b>								
завтрак	Каша манная с маслом	200	5,4	5,0	28,6	178		5/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Бутерброд с маслом	30/5	2,36	7,49	14,89	136		1
		<b>435</b>	<b>7,96</b>	<b>12,59</b>	<b>58,49</b>	<b>374</b>		
2 завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		338
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	8	48		8/2
	Кнели куриные с рисом	100	28,38	23,57	8,83	362		312
	Картофельное пюре	140	2,89	8,54	16,78	161,33		128
	Кисель клюквенный (с-в)	200	0,2	-	25,2	96	0,050	8/10
	Хлеб	50	1,26	0,16	7,72	37,6		701
		<b>670</b>	<b>26,65</b>	<b>17,57</b>	<b>83,73</b>	<b>646,82</b>		
полдник	Яблоко, запеченное с творогом	140	6,98	3,99	39,41	222,6		390
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60,0		430
	Печенье	25	0,14	2,52	10,27	67,65		65
		<b>365</b>	<b>8,78</b>	<b>8,29</b>	<b>71,53</b>	<b>395,35</b>		
	<b>Итого за четвертый день</b>	<b>1570</b>	<b>43,79</b>	<b>38,85</b>	<b>223,55</b>	<b>1463,17</b>		
<b>5 день</b>								
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	7,4	7,8	32,4	218		6
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		<b>430</b>	<b>13,07</b>	<b>16,1</b>	<b>58,98</b>	<b>421</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	1,0		25,4	106		399д
обед	Солянка со сметаной вегетарианская	200	3,08	1,74	5,42	64,98		8
	Печеночные котлеты с гречкой	80	22,7	18,56	7,06	289,6		287
	Макароны отварные	140	5,12	3,93	24,61	154		205
	Компот из св. фруктов (с-в.)	200	0,56	-	27,4	112	0,050	399
	Хлеб пшеничный	55	1,73	0,22	10,62	51,7		701
		<b>675</b>	<b>33,19</b>	<b>24,45</b>	<b>75,11</b>	<b>672,28</b>		
полдник	Булочка детская	100	4,92	4,87	30,24	184,54		401
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
		<b>270</b>	<b>5,12</b>	<b>4,97</b>	<b>45,24</b>	<b>244,54</b>		

	<b>Итого за пятый день</b>	<b>1475</b>	<b>52,38</b>	<b>45,52</b>	<b>204,73</b>	<b>1443,82</b>		
<b>6 день</b>								
завтрак	Каша ячневая с маслом	200	6,0	5,2	33,6	196		14/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		<b>430</b>	<b>10,7</b>	<b>13,61</b>	<b>58,16</b>	<b>388</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		338
обед	Суп лапша	200	6,8	2,2	11	86		30/2
	Капуста, тушенная с мясом	220	23,04	18,54	13,14	310,75		244
	Компот из с/ фруктов (с-в)	200	0,16	0,16	23,88	98	0,050	372
	Хлеб	55	1,58	0,2	9,66	47		701
		<b>675</b>	<b>31,58</b>	<b>21,1</b>	<b>57,68</b>	<b>541,75</b>		
полдник	Запеканка из творога с яблоками	130	18,85	12,84	24,96	295,2		14/5
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
		<b>330</b>	<b>20,65</b>	<b>17,14</b>	<b>57,08</b>	<b>467,95</b>		
	<b>Итого за шестой день</b>	<b>1535</b>	<b>63,33</b>	<b>52,25</b>	<b>182,72</b>	<b>1444,7</b>		
<b>7 день</b>								
завтрак	Каша рисовая с маслом	200	6	5,8	43,8	248		7/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		<b>430</b>	<b>7,67</b>	<b>10,58</b>	<b>68,1</b>	<b>393</b>		
2 завтрак	Фрукты	100	<b>1,0</b>		<b>25,4</b>	<b>106</b>		399д
обед	Суп гороховый с гренками	200	5,2	1,8	17,4	96		29/2
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,73	0,4	22,82	110,4		
	Гуляш из отварного мяса	80	10,31	8,15	2,62	124,8		277
	Гречка отварная	120	6,63	0,41	29,89	210		171
	Сок фруктовый	200	1,0	-	25,4	106		399
	Хлеб	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		<b>725</b>	<b>20,85</b>	<b>18,68</b>	<b>69,91</b>	<b>527,03</b>		
	Котлеты капустные с яблоком	130	3,19	8,12	11,64	129,54		143
полдник	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Хлеб пшеничный	25	2,97	0,37	18,16	18,8		701
		<b>355</b>	<b>8,02</b>	<b>7,93</b>	<b>51,24</b>	<b>306,3</b>		
	<b>Итого за седьмой день</b>	<b>1610</b>	<b>37,54</b>	<b>37,19</b>	<b>214,65</b>	<b>1332,33</b>		
<b>8 день</b>								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	5,90	7,70	30,30	174,00		15/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		<b>430</b>	<b>8,5</b>	<b>11,71</b>	<b>58,76</b>	<b>368</b>		
	Сок фруктовый	100	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		338
2 завтрак								
	Суп рыбный	200	1,8	2,8	12	78		20/2
обед	Зразы с яйцом	80	10,16	10,8	9,36	172,8		18/8
	Рагу из овощей	140	2,24	3,5	11,98	91,0		18/3
	Напиток клюквенный (с-в)	200	0,11	0,03	21,07	85	0,050	410
	Хлеб пшеничный	55	1,58	0,2	9,66	47		701
		<b>675</b>	<b>15,89</b>	<b>17,33</b>	<b>64,07</b>	<b>473,8</b>		
	Творожно-рисовая запеканка	150	21,75	14,85	28,8	336		14/5

полдник	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
		<b>350</b>	<b>21,95</b>	<b>14,95</b>	<b>43,8</b>	<b>396</b>		
	<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1555</b>	<b>46,74</b>	<b>44,39</b>	<b>176,43</b>	<b>1284,8</b>		
<b>9 день</b>								
завтрак	Суп молочный	200	6,04	5,6	18,24	148		93
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,47	4,68	9,30	85		1
		<b>430</b>	<b>12,6</b>	<b>16,71</b>	<b>50,41</b>	<b>402</b>		
	Фрукты	<b>100</b>	<b>1,0</b>		<b>25,4</b>	<b>106</b>		399д
2 завтрак								
	Суп пюре из разных овощей с гренками	200	1,4	2,2	10,0	62		12/2
обед	Плов	220	19,5	17,0	24,67	330		258
	Компот из св. фруктов (с-в)	200	0,16	0,16	23,88	98	0,050	372
	Хлеб пшеничный	55	1,26	0,16	7,72	37,6		701
		<b>675</b>	<b>22,32</b>	<b>19,52</b>	<b>66,27</b>	<b>527,6</b>		
	Салат из моркови (до 01.03)	50	0,66	0,48	5,44	73,8		6
полдник	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Манник с повидлом	80/15	5,75	3,35	42,45	225,04		
		<b>345</b>	<b>7,63</b>	<b>21,33</b>	<b>70,17</b>	<b>497,44</b>		
	<b>Итого за 9 день</b>	<b>1535</b>	<b>43,55</b>	<b>57,56</b>	<b>212,25</b>	<b>1533,04</b>		
<b>10 день</b>								
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200	7,4	7,8	32,4	218		6/4
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15,0	60,0		430
	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,08	3,86	18,8		701
		<b>425</b>	<b>11,87</b>	<b>15,28</b>	<b>55,1</b>	<b>393</b>		
	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		338
2 завтрак								
	Суп овощной со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	88,0		14/2
обед	Биточки мясные рубленые	80	10,31	8,15	2,62	124,8		277
	Картофельное пюре	140	2,89	8,54	16,78	161,33		128
	Кисель клюквенный (с-в)	200	0,2	-	25,2	96	0,050	8/10
	Хлеб пшеничный	55	0,05	0,14	6,76	32,9		701
		<b>675</b>	<b>17,36</b>	<b>13,56</b>	<b>66,57</b>	<b>457,02</b>		
	Яйцо отварное	1/2	5,08	4,6	5,93	62,8		1/6
полдник	Чай сладкий	200	0,2	0,1	15	60		430
	Бутерброд с маслом	30/5	2,9	4,15	7,4	78,5		1
		<b>255</b>	<b>18,8</b>	<b>8,85</b>	<b>28,33</b>	<b>201,3</b>		
	<b>Итого за десятый день:</b>	<b>1455</b>	<b>48,43</b>	<b>38,09</b>	<b>159,8</b>	<b>1098,32</b>		
		<b>15435</b>	<b>520,88</b>	<b>488,89</b>	<b>1975,8</b>	<b>13621,48</b>		
<b>Итого за период:</b>		<b>1543,5</b>	<b>52,08</b>	<b>48,88</b>	<b>197,58</b>	<b>1362,14</b>		

Сборник рецептов по продукции для питания детей в дошкольных образовательных организациях/под.ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2016год  
Сборник ДО , Д.В Гращенков, Л.И Николаева. –Екатеринбург,2011г  
Медицинское обслуживание и организация питания М.А.Межанский 2010г.-2012г.  
Организация рационального питания детей в ДОУ Г.И.Беленова ; Т.А. Павлова-2007 год  
Картотека блюд для детей раннего и дошкольного возраста-2007 год  
Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е.Будягина 1961

Свежие фрукты и овощи выдаются ежедневно при наличии денежных средств

**Утверждаю:**  
**Заведующий МБДОУ**  
**«Тюкалинский д/с №8»**  
 \_\_\_\_\_ **Л.Ю. Левочкина**

**10-ти дневное меню**  
**для детей от 1.5 до 3 лет**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**ОСЕНЬ-ЗИМА**

Прием пищи	Наименование блюда Выход блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
завтрак	Каша «Дружба» с маслом	150	3,59	3,42	18,05	117,07		155
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	3,48	4,98	8,89	94,2		3
		<b>330</b>	<b>7,22</b>	<b>8,47</b>	<b>38,19</b>	<b>256,27</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,50</b>	-	<b>12,7</b>	<b>53</b>		399д
обед	Борщ со сметаной	150	1,35	3,3	7,65	60		2/2
	Оладьи из печени	60	10,8	6,12	4,32	115,2		34/8
	Гороховое пюре	110	9,52	4,78	24,46	178,09		199
	Компот из с\фруктов (с-в)	150	0,42	-	20,55	84	0,035	399
	Хлеб	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		<b>505</b>	<b>23,19</b>	<b>14,34</b>	<b>63,74</b>	<b>470,19</b>		
полдник	Омлет	130	11,46	22,07	2,19	253,5		215
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Хлеб пшеничный	25	0,79	0,1	4,83	23,5		701
		<b>305</b>	<b>12,4</b>	<b>22,24</b>	<b>18,27</b>	<b>322</b>		
	<b>Итого за первый день</b>	<b>1240</b>	<b>43,31</b>	<b>45,05</b>	<b>132,9</b>	<b>1101,46</b>		
<b>2 день</b>								
завтрак	Каша пшённая с маслом	150	4,95	4,5	24,45	154,5		11/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,77	5,61	11,16	102		1
		<b>330</b>	<b>8,97</b>	<b>12,21</b>	<b>45,66</b>	<b>324</b>		
2 завтрак	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65		338
обед	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	78,0	51		9/2
	Домашнее жаркое	170	20,80	5,33	18,49	205,7		276
	Салат из свеклы	40	0,56	2,40	3,3	37,12		52
	Напиток клюквенный (с-в)	150	0,08	0,02	15,80	63,75	0,035	410
	Хлеб	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		<b>545</b>	<b>23,59</b>	<b>9,84</b>	<b>122,35</b>	<b>390,47</b>		
полдник	Сырники творожные	80	14,95	10,13	9,12	187,2		231
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
		<b>230</b>	<b>15,1</b>	<b>10,2</b>	<b>20,37</b>	<b>232,2</b>		
	<b>Итого за второй день</b>	<b>1200</b>	<b>48,04</b>	<b>32,63</b>	<b>197,69</b>	<b>991,32</b>		
<b>3 день</b>								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	4,95	4,5	24,45	154,5		15/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430



полдник	Булочка детская	80	6,7	2,56	44,76	229,32		472
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
		<b>230</b>	<b>6,85</b>	<b>2,63</b>	<b>56,01</b>	<b>274,32</b>		
	<b>Итого за пятый день</b>	<b>1165</b>	<b>42,69</b>	<b>33,97</b>	<b>173,12</b>	<b>1185,15</b>		
<b>6 день</b>								
завтрак	Каша ячневая с маслом	150	4,5	3,9	25,2	147		14/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,77	5,61	11,16	102		1
		<b>330</b>	<b>8,52</b>	<b>11,61</b>	<b>46,41</b>	<b>316,5</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,50</b>	-	<b>12,7</b>	<b>53</b>		399д
обед	Суп лапша	150	1,35	2,1	9,0	58,5		20/2
	Капуста, тушенная с мясом	170	7,65	6,37	6,25	216,75		336
	Компот из с/ фруктов (с-в)	150	0,12	0,12	17,91	73,5	0,035	372
	Хлеб	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		<b>505</b>	<b>10,22</b>	<b>8,73</b>	<b>39,92</b>	<b>381,65</b>		
полдник	Запеканка из творога с яблоками	130	17,29	14,82	23,66	295,1		16/5
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
		<b>280</b>	<b>17,44</b>	<b>14,89</b>	<b>34,91</b>	<b>340,1</b>		
	<b>Итого за шестой день</b>	<b>1215</b>	<b>36,68</b>	<b>35,23</b>	<b>133,94</b>	<b>1091,25</b>		
<b>7 день</b>								
завтрак	Каша рисовая с маслом	150	4,5	4,35	32,85	186		7/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,77	5,61	11,16	102		1
		<b>330</b>	<b>6,42</b>	<b>10,03</b>	<b>55,26</b>	<b>333</b>		
2 завтрак	Фрукты	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>44,65</b>		338
обед	Суп гороховый с гречками	150	3,9	1,35	13,05	72		29/2
	Гуляш из отварного мяса	60	7,68	6,11	1,92	93,6		277
	Гречка отварная	110	6,08	6,56	27,40	192,5		171
	Сок фруктовый	150	0,7	-	19,05	79,5		399д
	Хлеб	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		<b>545</b>	<b>16,18</b>	<b>16,78</b>	<b>57,07</b>	<b>441,56</b>		
полдник	Котлеты капустные с яблоком	100	2,19	6,12	9,64	109,54		143
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Хлеб	20	0,9	2,52	10,27	67,65		65
		<b>265</b>	<b>8,13</b>	<b>7,92</b>	<b>48,46</b>	<b>296</b>		
	<b>Итого за седьмой день</b>	<b>1275</b>	<b>31,11</b>	<b>35,11</b>	<b>170,1</b>	<b>1115,21</b>		
<b>8 день</b>								
завтрак	Каша пшеничная с маслом	150	4,95	4,5	24,45	154,5		15/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,77	5,61	11,16	102		1
		<b>330</b>	<b>6,51</b>	<b>11,24</b>	<b>47,59</b>	<b>328</b>		
2 завтрак	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>0,50</b>	-	<b>12,7</b>	<b>53</b>		399д
обед	Суп рыбный	150	5,1	1,65	8,25	64,5		30/2
	Зразы с яйцом	60	7,62	8,1	7,02	129,6		18/8
	Рагу из овощей	110	1,76	2,75	11,77	71,5		18/3
	Напиток клюквенный (с-в)	150	0,08	0,02	15,80	63,75	0,035	410
	Хлеб пшеничный	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701

		<b>505</b>						
полдник	Творожно-рисовая запеканка	130	18,85	12,87	24,96	291,2		14/5
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
		<b>280</b>						
	<b>Итого за восьмой день</b>	<b>1215</b>	<b>24,31</b>	<b>26,92</b>	<b>148,75</b>	<b>943,45</b>		
<b>9 день</b>								
завтрак	Суп молочный	150	4,53	4,21	13,68	111		93
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом	25/5	1,77	5,61	11,16	102		1
		<b>330</b>	<b>7,85</b>	<b>5,73</b>	<b>32,42</b>	<b>220,8</b>		
2 завтрак	Фрукты	<b>95</b>	0,38	0,38	9,31	44,65		338
обед	Суп пюре из разных овощей с гренками	150	1,05	1,65	7,5	46,5		12/2
	Плов	170	16,57	14,45	20,96	280,5		258
	Компот из св. фруктов (с-в)	150	0,12	0,12	17,91	73,5	0,035	372
	Хлеб пшеничный	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		<b>505</b>	<b>19,46</b>	<b>18,2</b>	<b>53,02</b>	<b>463,2</b>		
полдник	Салат из моркови	40	0,45	3,63	3,62	49,2		6
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Манник	80	5,75	3,35	42,45	225,04		
		<b>270</b>						
	<b>Итого за девятый день</b>	<b>1200</b>	<b>46,49</b>	<b>38,01</b>	<b>143,92</b>	<b>1123,4</b>		
<b>10 день</b>								
завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	5,55	5,85	24,3	163,5		6/4
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Хлеб пшеничный	20	6,32	0,08	3,86	18,8		701
		<b>320</b>	<b>6,96</b>	<b>11,39</b>	<b>51,34</b>	<b>328</b>		
2завтрак	Сок фруктовый	100	0,50	-	12,7	53		399д
обед	Суп овощной со сметаной	150	1,2	3,9	7,35	66,0		14/2
	Биточки мясные рубленые	60	7,79	3,19	3,56	69,67		66
	Картофельное пюре	110	2,27	6,71	13,18	126,76		128
	Кисель клюквенный (с-в)	150	0,15	-	18,9	72	0,035	8/10
	Хлеб пшеничный	35	1,1	0,14	6,76	32,9		701
		<b>505</b>	<b>14,26</b>	<b>10,32</b>	<b>55,9</b>	<b>361,57</b>		
полдник	Яйцо отварное	1/2	5,08	4,6	0,28	62,8		1/6
	Чай сладкий	150	0,15	0,07	11,25	45		430
	Бутерброд с маслом, с сыром	30/5	4,06	5,81	10,38	109,9		3
		<b>205</b>	<b>9,29</b>	<b>10,48</b>	<b>21,91</b>	<b>217,7</b>		
	<b>Итого за десятый день</b>	<b>1125</b>	<b>29,76</b>	<b>30,54</b>	<b>165,42</b>	<b>1009,66</b>		
<b>Итого за период:</b>		<b>12135</b>	<b>358,9</b>	<b>336,17</b>	<b>1600,85</b>	<b>10624,88</b>		
<b>Среднее за период:</b>		<b>1213,5</b>	<b>35,89</b>	<b>33,61</b>	<b>160,08</b>	<b>1062,48</b>		

Сборник рецептов по продукции для питания детей в дошкольных образовательных организациях/под.ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2016год  
Сборник ДО, Д.В Гращенков, Л.И Николаева.-Екатеринбург. 2011г  
Медицинское обслуживание и организация питания М.А.Межанский 2010г.-2012г.  
Организация рационального питания детей в ДОУ Г.И.Беленова ; Т.А. Павлова-2007 год  
Картотека блюд для детей раннего и дошкольного возраста-2007 год  
Химический состав и калорийность продуктов питания под редакцией Ф.Е.Будягина 1961

Свежие фрукты и овощи выдаются ежедневно при наличии денежных средств