

Примерное меню на 10 дней дошкольной группы МОУ «СОШ» п. Приозёрный

	Наименование блюд	Выход (в граммах) от 1 года до 3 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Кк	Выход от 3 лет до 7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Кк	Сборник технологических нормативов и № технологической карты
1 день												
Завтрак	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	5,79	7,92	32,1	214,38	200/5	7,72	10,57	42,81	285,85	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 115) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №411 стр. 184). .-технологическая карта № 185
	Чай сладкий с лимоном	180	0,19	3,65	11,97	47,32	200	0,22	4,06	13,10	52,58	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 135) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1010 стр. 453). - технологическая карта № 393
	Хлеб пшеничный с малом сливочным	30/7	2,31 /0,05	0,9 /5,46	14,9 /0,07	78,6 /49,6	40/10	3,1/0,07	1,2/7,8	19,7/0,1	104,0 /70,9	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 101) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания -

												М.: Экономика, 1983 (рецептура №1 стр. 9). - технологическая карта № 1/13
Всего за завтрак			8,34	17,93	59,04	389,9		11,11	23,63	75,71	513,33	
Завтрак - 2	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	100	0,4	0,4	9,8	47,00	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №368) - технологическая карта № 368
Всего за 2-ой завтрак			0,3	0,3	7,35	35,25		0,4	0,4	9,8	47,00	
Обед	Суп гороховый с курицей	200	8,8	4,8	17,76	132,0	250	11	6	22,2	165	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 177) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №243 стр. 103). - технологическая карта № 81
	Греча с маслом сливочным	150	8,73	5,43	45,0	263,81	180	10,48	6,52	54,0	316,57	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 108) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №405 стр. 181). (технологическая карта № 67)
	Котлета рыбная	70	11,2	4,85	7,47	119,47	75	12,0	5,2	8,0	128,0	- Сборник рецептов блюд

												для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 203) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №541 стр. 252). (технологическая карта № 257)
Свежий помидор	30	0,33	0,06	1,38	6,9	35	0,38	0,07	1,61	8,05	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №б/н) - технологическая карта № б/н)	
Компот из сухофруктов	180	0,94	0,0	24,64	96,7	200	1,04	0,0	26,96	107,44	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 130) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №933 стр. 422). - технологическая карта № 376	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.	

												М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) (технологическая карта № 700)
Всего за обед			31,98	15,5	106,51	673,18		37,54	18,27	126,45	797,46	
Полдник	Кисель	180	0,1	0,04	23,53	94,68	200	0,1	0,04	26.14	105,2	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 124) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №934 стр. 423). - технологическая карта №131
	Омлет	80	6,28	7,25	2,57	99,94	90	7,1	8,2	2,89	112,44	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 75) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №467 стр. 208). (технологическая карта № б/н)
	Печенье	25	2,0	3,0	15,2	123,3	50	4,0	6,0	30,24	246,6	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №151) (технологическая карта № 151)
Всего за полдник			8,38	10,29	41,61	317,92		11,2	14,24	59,27	464,24	

Всего			49,0	44,02	214,51	1416,25		60,25	56,54	271,53	1822,03	
2 день												
Завтрак	Каша манная с маслом сливочным	150	4,67	6,67	19,25	154,72	200	6,23	8,9	25,67	206,3	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 110) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №411 стр. 184). - (технологическая карта № 185)
	Какао – напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	200	6,2	6,4	22,36	169,82	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 122) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1025 стр. 458). - технологическая карта № 397
	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	40/20	8,82	6,92	13,85	152,02	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 101) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №3 стр. 9). (технологическая карта № 3/13)
Всего за завтрак			17,6	18.2	50,91	434,24		21,25	22,22	61,88	528,14	
Завтрак - 2	Банан	75	1,13	0,38	15,75	72,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в

												дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №368) (технологическая карта № 368г)
Всего за 2-ой завтрак			0,31	0,31	7,38	32,9		0,39	0,39	9,35	41,67	
Обед	Огурец свежий	37	0,35	0,06	1,46	7,32	60	0,56	0,09	2,37	11,87	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №б/н) (технологическая карта №б/н)
	Рассольник с мясом и со сметаной	200	6,4	9,6	33,7	232,1	250	8,0	12,0	41,75	290,25	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 169) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №213 стр. 91). -технологическая карта № 37
	Рис с маслом сливочным	150	4,5	0,9	37,5	184,5	180	5,4	1,08	45,0	221,4	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 121) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №405 стр. 181).

												- технологическая карта № 315
	Котлета мясная	70	10,92	8,12	10,82	168,18	80	12,48	9,28	12,36	192,2	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 27) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №602 стр. 285). (технологическая карта № 282)
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	16,11	68,49	200	0,2	0,2	17,9	76,1	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 129) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №924 стр. 419). (технологическая карта № 372)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) (технологическая карта № 700)
Всего за обед			24,33	19,22	109,85	714,89		29,28	23,13	133,06	864,22	
Полдник	Кисломолочный напиток (Снежок, Ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	81,0	180	5,22	4,5	7,56	97,2	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для

												питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №4013) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1032 стр. 460). (технологическая карта № 383)
	Булочка	70	5,8	8,16	33,13	234,15	70	5,8	8,16	33,13	234,15	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 83) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1098 стр. 483). (технологическая карта № 469)
Всего за полдник			10,15	11,91	39,43	315,15		11,02	12,66	40,7	331,35	
Всего			82,69	47,64	207,52	1497,18		61,94	58,4	244,99	1765,38	
3 день												
Завтрак	Молочная вермишель с маслом сливочным	150/5	5,25	7,88	23,26	103,72	200	7,01	10,51	31,01	138,3	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 172) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №258 стр. 111). - технологическая карта № 93

	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3,9	4,5	21,6	138,0	200	3,7	3,4	19,4	122,2	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 132) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1017 стр. 456). (технологическая карта № 395)
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,77	78	40	3,1	1,2	19,7	104,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №701) - технологическая карта № 701
	Яйцо отварное	0,5 шт.	6,45	5,8	0,4	80	0,5 шт.	6,45	5,8	0,4	80	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 79) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №453 стр. 203). - технологическая карта № 213
Всего за завтрак			25,12	25,0	60,77	399,72		20,26	20,91	70,51	444,5	
Завтрак – 2	Апельсин	75	0,68	0,15	6,1	32,25	100	0,9	0,2	8,1	43,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

												образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №371) (технологическая карта № 371)
Всего за 2-й завтрак			0,68	0,15	6,1	32,25		0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат из свежей капусты	45	0,72	2,0	4,3	38,2	60	1,0	3,96	3,0	52,2	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 220) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №82 стр. 33). (технологическая карта № 20)
	Суп рыбный	200	12,8	3,76	9,2	133,52	250	16,0	4,7	11,5	166,9	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 193-194) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №296 стр. 127). (технологическая карта № 43)
	Рожки с маслом сливочным	150/10	4,98	8,51	23,42	174,4	180/10	5,97	10,21	28,1	209,28	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 52) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №442 стр. 198). - технологическая карта № 205

	Гуляш в томатно-сметанном соусе	70	16,33	10,88	4,04	178,5	80	18,66	12,44	4,62	204,0	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 19) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №632 стр. 300). (технологическая карта № 277)
	Компот из изюма	180	0,41	0	22,14	180,9	200	0,46	0	49,2	201,0	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 127) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №932 стр. 422). - технологическая карта № 134
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) - технологическая карта № 700
Всего за обед			37,71	25,69	69,4	661,72		45,27	31,99	81,1	796,78	
Полдник	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	200	1,0	0,2	20,2	92,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

												образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №134) .- технологическая карта № 134
	Запеканка творожная	100	13,66	9,4	9,92	181,33	150	20,49	13,56	14,88	272,0	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 61) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №499 стр. 223). (технологическая карта № 185)
Всего за полдник			9,04	11,76	37,78	347,4		11,2	14,8	50,76	457,24	
Всего			72,12	62,7	173,85	1437,04		77,63	67,9	211,87	1736,72	
4 день												
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	7,65	10,64	29,36	243,8	200/5	9,9	12,8	39,0	312,6	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 114) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №411 стр. 184). (технологическая карта № 185)
	Какао – напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	200	6,2	6,4	22,36	169,82	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 122) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983

												(рецептура №1025 стр. 458). - технологическая карта № 397
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	2,31 /0,05	0,9 /5,46	14,9 /0,07	78,6 /49,6	40/10	3,1/0,07	1,2/7,8	19,7/0,1	104,0 /70,9	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 101) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1 стр. 9). - технологическая карта № 1/13
Всего за завтрак			13,11	20,5	64,53	492,6		16,51	25,7	81,44	621,5	
Завтрак – 2	Мандарин	75	0,6	0	6,08	30	100	0,8	0	8,1	40,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №371) (технологическая карта № 371)
Всего за 2-й завтрак			0,6	0	6,08	30		0,8	0	8,1	40,0	
Обед	Салат из моркови	45	0,43	2,97	4,7	47,56	60	0,57	3,96	6,3	63,41	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 224) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура

												№41) (технологическая карта № 41)
Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200	9,68	14,94	15,0	234,13	250	12,10	18,67	18,75	292,66	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 196) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №197 стр. 85). (технологическая карта № 67)	
Жаркое по домашнему с курицей	150/50	12,4	3,43	32,69	205,06	200/50	15,20	4,20	40,10	251,53	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 21) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №631 стр. 300). - технологическая карта № 276	
Компот из кураги	180	0,17	0	21,1	82,3	200	0,18	0	23,44	91,44	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 130) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛит принт, 2010. (рецептура №376) (технологическая карта № 376)	

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) (технологическая карта № 700)
Всего за обед			24,66	21,7	83,75	623,35		30,69	27,31	102,27	769,44	
Полдник	Чай с молоком	180	3,1	3,5	20,2	120,6	200	3,44	3,9	22,44	134,0	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 27) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №602 стр. 285). (технологическая карта № 394)
	Блины со сгущенным молоком	70/10	4,15	4,3	23,65	144,8	80/10	4,98	5,16	28,38	173,76	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 90) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1081 стр. 474). - (технологическая карта № 447)
Всего за полдник			10,84	13,82	40,51	334,95		11,4	14,56	41,33	346,15	
Всего			49,21	56,02	194,87	1480,9		59,4	67,57	233,14	1777,09	
5 день												
Завтрак	Каша из овсяных	150	5,3	8,2	18,0	165,0	200	6,4	9,7	22,3	202,3	- Сборник рецептур блюд

	ХЛОПЬЕВ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ											для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 111) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №411 стр. 184). - технологическая карта № 185
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3,9	4,5	21,6	138,0	200	3,7	3,4	19,4	122,2	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 132) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1017 стр. 456). (технологическая карта № 395)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	40/20	8,82	6,92	13,85	152,02	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 101) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №3 стр. 9). (технологическая карта № 3/13)
Всего за завтрак			16,55	18,47	51,14	429,68		18,92	20,02	55,55	476,52	
Завтрак – 2	Груша	75	0,4	0,29	13,2	52	100	0,5	0,36	17,6	69,33	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и

												В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №368а) (технологическая карта № 368а)
Всего за 2-й завтрак			0,4	0,15	13,2	52		0,53	0,2	17,6	69,33	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	45	0,53	3,22	3,6	45,07	60	0,07	4,3	4,8	60,09	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 235) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №33) (технологическая карта № 33)
	Суп мясной с вермишелью	200	14,19	14,63	30,09	297,65	250	17,74	18,28	37,61	372,06	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 189) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №602 стр. 234). - технологическая карта № 82)
	Плов с мясом курицы	150	9,6	11,01	15,89	193,57	180	11,52	13,22	19,07	232,28	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 32) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №602 стр.

												285). (технологическая карта № 304)
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	200	1,0	0,2	20,2	92,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №134) (технологическая карта № 134)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) (технологическая карта № 700)
Всего за обед			27,2	29,4	78,02	673,39		32,97	36,48	95,36	768,74	
Полдник	Молоко	180	5,04	5,76	7,38	100,8	200	5,6	6,4	8,2	112,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №131) (технологическая карта № 131)
	Манник со	100	5,15	9,86	28,8	186,9	120	6,18	11,83	34,56	224,28	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений /

	сгущенным молоком												Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 116) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №) - технологическая карта №
	Печенье	25	2,0	3,0	15,2	123,3	50	4,0	6,0	30,24	246,6	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (технологическая карта № 151)	
Всего за полдник			6,4	8.5	20,32	308,3		10.4	14,5	52,52	439,6		
Всего			50,55	56,52	162,68	1463,37		62,82	71,2	221,03	1754,19		
6 день													
Завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	14,0	14,4	37,01	259,8	200/5	16,8	17,0	49,35	346,4	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 110) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №411 стр. 184). (технологическая карта № 66)	
	Какао – напиток витаминизированный	180	5,58	5,76	20,12	152,84	200	6,2	6,4	22,36	169,82	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов	

	На молоке											н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 122) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1025 стр. 458). - технологическая карта № 397
	Хлеб пшеничный с малом сливочным	30/7	2,31 /0,05	0,9 /5,46	14,9 /0,07	78,6 /49,6	40/10	3,1/0,07	1,2/7,8	19,7/0,1	104,0 /70,9	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 101) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1 стр. 9). - технологическая карта № 1/13
Всего за завтрак			20,76	25,56	75,38	533,6		25,41	32,68	93,15	697,28	
Завтрак - 2	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	35,25	100	0,4	0,4	9,8	47,00	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №368) (технологическая карта № 368)
Всего за 2-й завтрак			0,3	0	7,8	33,75		0,3	0	7,8	33,75	
Обед	Борщ с мясом со сметаной	200	13,75	14,54	19.70	256,41	250	17,19	18,17	24,62	320,51	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 166) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983

												(рецептура №194 стр. 84). - технологическая карта № 57
Пюре картофельное	150	3,75	5,08	24,17	155,83	180	4,5	6,1	29,0	187,0	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 157) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №326 стр. 141). -технологическая карта № 321	
Кура отварная	68	22.2	8,6	0,7	169,0	68	22.2	8,6	0,7	169,0	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 42) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №300) .- технологическая карта № 300)	
Салат из соленых огурцов с луком	45	0,45	4,57	1,13	47,47	60	0.6	6,1	1,5	63,3	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 239) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных	

												учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №) (технологическая карта №)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) (технологическая карта № 700)
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	16,11	68,49	200	0,2	0,2	17,9	76,1	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (технологическая карта № 372)
Всего за обед			42,31	33,33	72,07	751,5		47,33	39,65	87,4	888,31	
Полдник	Кисель	180	0,1	0,04	23,53	94,68	200	0,1	0,04	26,14	105,2	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 124) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №934 стр. 423). - технологическая карта №131
	Запеканка рисовая с изюмом	70/5	4,15	4,3	23,65	144,8	80/10	4,98	5,16	28,38	173,76	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в

												дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. (технологическая карта № 447)
Всего за полдник			4,24	4,3	31,65	180,71		5,08	5,16	38,38	213,66	
Всего			67,61	63,19	186,9	1499,56		78,12	77,49	226,73	1833,0	
7 день												
Завтрак	Каша ячневая с маслом сливочным	150/5	7,65	10,64	29,36	243,8	200/5	9,9	12,8	39,0	312,6	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. (рецептура № 418) (технологическая карта № 418)
	Чай сладкий с лимоном	180	0,19	3,65	11,97	47,32	200	0,22	4,06	13,10	52,58	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 135) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1010 стр. 453). - технологическая карта № 393
	Хлеб пшеничный	30	2,32	0,9	14,92	78	40	3,1	1,2	19,9	104,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.

												М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №701) - технологическая карта № 701
	Яйцо отварное	0,5 шт.	6,45	5,8	0,4	80	0,5 шт.	6,45	5,8	0,4	80	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 79) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №453 стр. 203). - технологическая карта № 213
Всего за завтрак			16,49	17,34	52,18	413,72		19,54	19,8	68,3	532,51	
Завтрак - 2	Банан	75	1,13	0,38	15,75	72,0	100	1,5	0,5	21,0	96,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №368) (технологическая карта № 368г)
Всего за 2-й завтрак			0,31	0,31	7,38	32,9		0,39	0,39	9,35	41,67	
Обед	Суп рисовый с мясом	200	13,85	14,60	30,3	296,69	250	17,31	18,25	37,87	370,86	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №80) (технологическая карта

												№ 80)
Картофельная запеканка с мясом	230/20	20,37	16,85	37,03	104,9	240/30	22,0	18,2	40,0	113,3	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 137) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №291) - технологическая карта № 291	
Салат из помидор и огурцов с репчатым луком и растительным маслом	60	0,66	4,29	2,7	53,21	100	1,1	7,15	4,5	88,69	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 232) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №85 стр. 34). - технологическая карта № 7	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) (технологическая карта № 700)	
Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	200	1,0	0,2	20,2	92,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases	

												/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №134) . (технологическая карта № 134)
			37,92	34,83	99,9	584,86		44,32	41,78	118,13	725,51	
Полдник	Кисломолочный напиток (Снежок, Ряженка)	150	4,35	3,75	6,3	81,0	180	5,22	4,5	7,56	97,2	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №4013) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1032 стр. 460) . (технологическая карта № 383)
	Булочка с джемом	60	4,8	6,0	38,0	228,0	60	4,8	6,0	38,0	228,0	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (технологическая карта № 458)
	Груша	75	0,4	0,15	13,2	52	100	0,53	0,2	17,6	69,33	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных

												образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. (технологическая карта № 368а)
Всего за полдник			10,24	11,91	58,58	380,8		10,93	12,6	63,8	409,33	
Всего			64,96	64,39	218,04	1412,28		75,18	74,57	259,58	1709,02	
8 день												
Завтрак	Каша пшенная с маслом сливочным	150	3,75	0,78	24,53	123,75	200	5,0	1,1	32,7	165,0	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 113) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №411 стр. 184). -технологическая карта № 185
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	3,9	4,5	21,6	138,0	200	3,7	3,4	19,4	122,2	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 132) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1017 стр. 456). (технологическая карта № 395)
	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	40/20	8,82	6,92	13,85	152,02	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 101) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №3 стр. 9).

												(технологическая карта № 3/13)
Всего за завтрак			15,0	11,05	57,67	388,43		17,54	11,42	65,95	439,22	
Завтрак - 2	Апельсин	75	0,68	0,15	6,1	32,25	100	0,9	0,2	8,1	43,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №371) (технологическая карта № 371)
Всего за 2-й завтрак			0,25	0,25	5,9	28,2		0,9	0,2	9,5	40,0	
Обед	Салат витаминный	60	0,82	2,84	3,83	46,17	100	1,37	4,65	6,38	76,95	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 217) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №85 стр. 34). - технологическая карта № 7
	Суп мясной с вермишелью	200	14,19	14,63	30,09	297,65	250	17,74	18,28	37,61	372,06	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 189) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №234 стр. 100). (технологическая карта № 82)
	Плов с мясом курицы	150	9,6	11,01	15,89	193,57	200	12,8	14,69	21,19	187,0	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015

												(рецептура на стр. 32) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №234 стр. 100). (технологическая карта № 304)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) (технологическая карта № 700)
	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	16,11	68,49	200	0,2	0,2	17,9	76,1	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 129) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №304) - технологическая карта № 304)
Всего за обед			27,18	30,45	86,2	741,76		35,22	39,78	96,21	905,63	
Полдник	Чай сладкий с лимоном	180	0,19	3,65	11,97	47,32	200	0,22	4,06	13,10	52,58	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 135)

													- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1010 стр. 453). - технологическая карта № 393
	Сырники из творога	80	13,74	8,08	10,45	199,92	100	17,17	13,47	13,06	249,91		- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 72) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №492 стр. 219). (технологическая карта №)
Всего за полдник			6,7	6,9	78,54	395,4		6,7	6,9	80,5	403,4		
Всего			49,13	48,65	228,3	1553,79		60,36	48,3	252,16	1788,25		
9 день													
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	4,74	7,64	19,76	167,37	200	6,32	10,18	26,34	223,16		Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 122) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №417 стр. 186). (технологическая карта №
	Какао – напиток витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	200	6,2	6,4	22,36	169,82		- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 122) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания -

												М.: Экономика, 1983 (рецептура №1025 стр. 458). - технологическая карта № 397
Всего за завтрак			24,0	7,9	57,0	392,8		34,84	11,33	74,2	546,78	
Завтрак - 2	Сок натуральный «Персик»	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,9	0,18	18,18	82,8	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №134) (технологическая карта № 134)
Всего за 2-й завтрак			0,75	0,15	15,15	69,00		0,9	0,18	18,18	82,8	
Обед	Салат из моркови с изюмом	45	0,43	2,97	4,7	47,56	60	0,57	3,96	6,3	63,41	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 225) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №15) (технологическая карта № 15)
	Свекольник с мясом и со сметанной	200	13,75	14,54	23,7	279,12	250	17,19	18,17	29,62	348,9	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 175) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и

												кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №76) - технологическая карта № 76)
Колбаса варенная отварная	70	8,54	19,6	0,07	210,7	80	9,76	22,4	0,1	240,8	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 39-40) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №) . (технологическая карта №	
Рожки с маслом	150/10	4,98	8,51	23,42	174,4	180/10	5,97	10,21	28,1	209,28	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - технологическая карта № 205	
Компот фруктов. витаминизированный	180	0,17	0,0	21,1	82,3	200	0,18	0,0	23,44	91,44	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.	

												М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №372) -технологическая карта № 372)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) -технологическая карта № 700)
Всего за обед			32,23	34,5	94,0	805,86		39,03	42,1	113,5	977,63	
Полдник	Молоко	180	5,04	5.76	7.38	100.8	200	5.6	6.4	8.2	112,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №131) -технологическая карта № 131)
	Оладьи из муки с мёдом	100/20	6,7	6,9	60,9	323,4	100/20	6,7	6,9	60,9	323,4	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 93) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1085 стр. 476). - технологическая карта № 449

Всего за полдник			4,47	5,56	33,76	148,91		4,1	6,0	40,24	286,5	
Всего			61,45	48,11	199,91	1416,57		115,98	79,76	322,14	1893,71	
10 день												
Завтрак	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	14,0	14,4	37,01	259,8	200/5	16,8	17,0	49,35	346,4	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 110) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №411 стр. 184) - технологическая карта № 2/4)
	Чай сладкий с молоком	180	3,1	3,5	20,2	120,6	200	3,44	3,9	22,44	134,0	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 135) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №1011 стр. 453). -технологическая карта №
	Хлеб пшеничный с сыром	30/20	7,35	5,77	11,54	126,68	40/20	8,82	6,92	13,85	152,02	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 101) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №3 стр. 9). (технологическая карта № 3/13)
Сего за завтрак			23,95	23,07	30,64	485,08		28,62	27,42	83,4	619,02	
Завтрак – 2	Мандарин	75	0,6	0	6,08	30	100	0,8	0	8,1	40,0	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php

												Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №371) (технологическая карта № 371)
			0,6	0	6,08	30		0,8	0	8,1	40,0	
Обед	Суп мясной с вермишелью	200	14,19	14,63	30,09	297,65	250	17,74	18,28	37,61	372,06	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №82) (технологическая карта №82)
	Капуста тушенная с мясом	150	10,52	10,9	8,29	169,01	200	14,03	14,54	11,06	225,35	- Сборник рецептур блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 141) - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №342 стр. 147). - технологическая карта №82)
	Огурец свежий	37	0,35	0,06	1,46	7,32	60	0,56	0,09	2,37	11,87	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.

												М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №6/н) (технологическая карта №6/н)
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) (технологическая карта № 700)
	Компот из лимонов	150	0,08	0	17,08	68,33	180	0,1	0	20,5	82,0	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 133) Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №374) -технологическая карта № 374
			27,05	25,92	66,91	594,19		34,79	33,33	84,04	756,7	
Полдник	Сок натуральный	150	0,75	0,15	15,15	69	180	0,9	0,18	18,18	82,8	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред.

												М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №134) (технологическая карта № 134)
	Винегрет овощной	140	2,4	5,2	14,5	114,1	160	3,0	5,2	17,5	132,0	- Сборник рецептов блюд для детских учреждений / Т.В. Плотникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015 (рецептура на стр. 216) - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания - М.: Экономика, 1983 (рецептура №103 стр. 42). - технологическая карта № 45
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	40	2,64	0,48	13,68	72,4	Сайт: https://pbprog.ru/databases/foodmeals/1/397.php Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. (рецептура №700) - технологическая карта № 700)
Всего за полдник			5,13	5,71	39,91	237,4		6,54	5,86	49,36	287,2	
Всего			56,73	54,7	143,54	1346,67		70,75	66,61	224,9	1702,92	

повар: Савина В.В., Чеснокова

Зам.директора по ДОУ : Мишарина И.Ю.