МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 146»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
(МБДОУ «Детский сад № 146» г. о. Самара)
443124, г. Самара, ул.Ново-Садовая, 194А, тел. 8(846)994-81-05
E-mail: doo146@samara.edu.ru

С учетом мотивированного мнения

Совета родителей МБДОУ
«Детский сад №146» г.о.Самара
Протокол № 3 от «9» 09 2022г.
_____А.В.Лихачева

Утверждено

заведующим муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 146» городского округа Самара
_____ Е.В.Набережных
Приказ № 68 от «9» 09 2022г.

Примерное десятидневное меню

для детей дошкольной группы от 3 до 7 лет

(весна-лето)

(1-2 неделя)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»г.о.Самара

_____ Е.В.Набережных

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Категория: Сад (3-7 лет)

1 неделя понедельник

Наименование блюда/ номер рецептуры	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная / 185	200	227	2,4	9,95	9,67	40,13
Какао с молоком/397	200	107	1,43	3,67	3,19	15,82
Батон с маслом/1	40/5	68	0	1,23	3,78	7,31
Итого за завтрак	**445**	**402**	**3,83**	**14,85**	**16,64**	**63,26**
2-й ЗАВТРАК						
Сок /399	100	64	3	0,75	0,2	15,15
Итого за 2-й завтрак	**100**	**64**	**3**	**0,75**	**0,2**	**15,15**
ОБЕД						
Салат из кукурузы/12	50	50	4,65	1,44	3,09	4,02
Суп картофельный с клецками,цыплятами и укропом/85	200/13/1	128	5,29	7,2	5,39	12,54
Макаронные изделия отварные/205	150	198	0	5,53	4,38	34,18
Гуляш из кур/271	70	111	0	8,52	6,24	5,21
Напиток из клюквы/647	200	90	3,39	0,11	0,05	22,39
Хлеб ржаной/0001	50	87	0	3,3	0,6	16,7
Итого за обед	**734**	**664**	**13,33**	**26,1**	**19,75**	**95,04**
ПОЛДНИК						
Печенье/3	50	174	0	3,24	6,16	25,84
Кипяченое молоко/400	200	110	2,47	5,4	5,96	8,75
Итого за полдник	**250**	**284**	**2,47**	**8,64**	**12,12**	**34,59**
УЖИН						
Омлет натуральный/215	150	230	0,2	10,63	12,97	2,04
Салат из горошка зеленого консервированного/10	60	84	10,10	2,98	5,18	6,26
Хлеб пшеничный/0002	40	111	0	2,59	0,35	24,32
Чай с сахаром/392	200	44	0,03	0,07	0,02	11,1
Итого за ужин	**450**	**469**	**10,13**	**16,27**	**18,52**	**43,72**
Итого за день	**1979**	**1883**	**32,76**	**66,61**	**67,23**	**251,76**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»г.о.Самара

_____ Е.В.Набережных

1 неделя вторник

Наименование блюда/ Номер рецептуры	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным/170	200	188	2,18	9,39	8,41	43,52
Чай сладкий с молоком /394	200	105	1,2	2,67	2,34	24,31
Батон с маслом, сыром/1,7	40/5/6	122	0,11	4,71	8,21	7,31
Итого за завтрак	**451**	**415**	**3,49**	**16,77**	**18,96**	**75,14**
2-й завтрак						
Ряженка/401	100	51	0,3	2,9	2,5	4,2
Итого за 2-й завтрак	**100**	**51**	**0,3**	**2,9**	**2,5**	**4,2**
ОБЕД						
Салат из свеклы отварной/33	60	55	4,68	0,85	3,65	4,79
Щи из капусты с мясом, сметаной и укропом/67	200/10/5/1	192	15,16	4,1	4,74	8,21
Плов из говядины отварной/244	100/50	266	0,65	15,66	12,24	23,23
Компот из черной смородины/375	200	82	23,22	0,27	0,11	29,94
Хлеб ржаной/0001	50	87	0	3,3	0,6	16,7
Итого за обед	**676**	**682**	**43,71**	**24,18**	**21,34**	**82,87**
ПОЛДНИК						
Крендель сахарный/460	50	185	0	3,54	6,57	35,87
Чай с сахаром/392	200	45	0,03	0,07	0,02	11,1
Итого за полдник	**250**	**230**	**0,03**	**3,61**	**6,59**	**46,97**
УЖИН						
Лакомка/237	110	280	0,14	11,5	18,3	34,48
Банан нарезка/368	100	94	10	1,5	0,5	21
Хлеб пшеничный/0002	40	111	0	2,59	0,35	24,32
Кисель фруктово-ягодный/378	200	120	1,2	0,19	0,12	41,55
Итого за ужин	**450**	**605**	**11,34**	**15,78**	**19,27**	**121,35**
Итого за день	**1927**	**1983**	**58,87**	**63,24**	**68,66**	**330,53**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»г.о.Самара

_____ Е.В.Набережных

1 неделя среда

Наименование блюда/ Номер рецептуры	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
Суп молочный с рисовой крупой/94	200	150	0,91	4,82	5,93	16,74
Кофейный напиток/395	200	91	1,17	2,85	2,41	14,36
Батон с маслом/1	40/5	68	0	1,23	3,78	7,31
Итого за завтрак	**445**	**309**	**2,08**	**8,9**	**12,12**	**38,41**
2-й завтрак						
Яблоко нарезка/368	100	44	7	0,4	0,4	9,8
Итого за 2-й завтрак	**100**	**44**	**7**	**0,4**	**0,4**	**9,8**
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью/00030(весна)	60	84	16,23	0,7	2,54	15,32
Помидоры свежие/71(лето)	55	14	0,1	0,66	0,12	2,28
Свекольник с мясом, сметаной/12	200/10/5	257	9,01	9,21	7,52	13,25
Тефтели мясные с соусом/287	60/20	322	0,77	16,04	16,54	18,7
Компот из сухофруктов/376	200	102	0,36	0,4	0,02	24,99
Хлеб ржаной/0001	50	87	0	3,3	0,6	16,7
Итого за обед	**605(600)**	**852(782)**	**26,37 (10,24)**	**29,65 (29,61)**	**27,22 (24,8)**	**88,96 (75,92)**
ПОЛДНИК						
Сухарики сладкие/31	50	150	0	4,58	14,35	58,25
Сок/399	200	68	2	0,3	0,2	16,3
Итого за полдник	**250**	**218**	**2**	**4,88**	**14,55**	**74,55**
УЖИН						
Суп с рыбными консервами/87	210	330	8,29	7,88	7,72	22,47
Хлеб пшеничный/0002	40	111	0	2,59	0,35	24,32
Чай с сахаром/392	200	44	0,03	0,07	0,02	19,46
Итого за ужин	**450**	**485**	**8,32**	**10,54**	**8,09**	**66,25**
Итого за день	**1850 (1845)**	**1908(1838)**	**45,77 (29,64)**	**54,37 (54,33)**	**62,38 (59,96)**	**277,97 (264,93)**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»г.о.Самара

_____ Е.В.Набережных

1 неделя четверг

Наименование блюда/ Номер рецептуры	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное/213	25	39	0	3,1	2,9	0,2
Каша кукурузная молочная жидкая/185	200/5	141	0,31	6,2	7,33	37,67
Какао с молоком/397	200	107	1,43	3,67	3,19	15,82
Батон с маслом/1	40/5	68	0	1,23	3,78	7,31
Итого за завтрак	**475**	**355**	**1,74**	**14,2**	**17,2**	**61**
2-й завтрак						
Лимонный напиток/646	100	87	3,44	0,08	0,01	21,82
Итого за 2-й завтрак	**100**	**87**	**3,44**	**0,08**	**0,01**	**21,82**
ОБЕД						
Кабачковая икра/93	50	39	4,8	0,6	2,36	3,86
Суп с вермишелью и курицей/65	200/12	84	6,6	2,15	2,27	13,71
Каша перловая рассыпчатая/313	150	160	0	3,82	3,76	27,34
Куриные колобки со сметанным соусом/704	40/30	177	0,57	5,19	6,86	6,79
Напиток из шиповника/398	200	80	0,19	0,88	0,45	19,68
Хлеб ржаной/0001	50	87	0	3,3	0,6	16,7
Итого за обед	**732**	**627**	**12,16**	**15,94**	**16,3**	**88,08**
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом/458	50	142	0,02	4,43	7,64	12,49
Йогурт/401	200	125	1,2	10	6,4	7
Итого за полдник	**250**	**267**	**1,22**	**14,43**	**14,04**	**19,49**
УЖИН						
Тушеная капуста/336	150	213	25,51	2,97	4,85	14,29
Сосиски отварные/275	70	130	0	5,5	11,95	0,2
Чай с сахаром/392	200	44	0,03	0,07	0,02	19,46
Хлеб пшеничный/0002	40	111	0	2,59	0,35	24,32
Итого за ужин	**460**	**498**	**25,54**	**11,13**	**17,17**	**58,27**
Итого за день	**2017**	**1834**	**44,1**	**55,78**	**64,72**	**248,66**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»г.о.Самара

_____ Е.В.Набережных

1 неделя пятница

Наименование блюда/ номер рецептуры	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная жидкая/168	200	179	2,18	9,26	8,54	41,25
Батон с маслом, сыром/1,7	40/5/9	122	0,11	4,71	8,21	7,31
Кофейный напиток/395	200	91	1,17	2,85	2,41	14,36
Итого за завтрак	**454**	**392**	**3,46**	**16,82**	**19,16**	**62,92**
2-й завтрак						
Кефир/401	100	100	1,4	5,8	6,4	8
Итого за 2-й завтрак	**100**	**100**	**1,4**	**5,8**	**6,4**	**8**
ОБЕД						
Салат из кукурузы/12(весна)	50	50	4,65	1,44	3,09	4,02
Салат из свежих помидоров с луком репчатым/14(лето)	50	40	10,21	0,57	3,09	2,36
Суп гороховый с мясом/65	200/12	107	5,72	5,39	4,31	13,25
Макаронник с мясом/292	75/5	311	0,39	17,93	11,73	33,34
Компот из сухофруктов/376	200	102	0,36	0,4	0,02	24,99
Хлеб ржаной/0001	50	87	0	3,3	0,6	16,7
Итого за обед	**592(592)**	**657(647)**	**11,12 (16,68)**	**28,46 (27,59)**	**19,75**	**92,3 (90,64)**
ПОЛДНИК						
Зефир/153	50	125	0,12	0,4	0	32,6
Чай с сахаром/392	200	44	0,03	0,07	0,02	11,01
Итого за полдник	**250**	**169**	**0,15**	**0,47**	**0,02**	**43,61**
УЖИН						
Рыба, запеченная в омлете/249	110	288	0,6	25,4	7,27	5,15
Салат картофельный/35	100	100	14,94	1,74	4,83	12,06
Хлеб пшеничный/0002	40	111	0	2,59	0,35	24,32
Чай с сахаром лимоном/393	200	44	1,95	0,1	0,02	10,04
Итого за ужин	**450**	**543**	**17,49**	**29,83**	**12,47**	**51,57**
Итого за день	**1846**	**1861 (1851)**	**33,62 (39,18)**	**81,38 (80,51)**	**57,8**	**258,4 (256,74)**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»г.о.Самара

_____ Е.В.Набережных

2 неделя понедельник

Наименование блюда/ номер рецептуры	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная / 168	200	228	2,18	9,39	8,41	43,52
Батон с маслом/1	40/5	68	0	1,23	3,78	7,31
Кофейный напиток/395	200	105	1,36	2,85	2,41	14,36
Итого за завтрак	**445**	**401**	**3,54**	**13,47**	**14,6**	**65,19**
2-й завтрак						
Сок/399	100	64	3	0,75	0,2	15,15
Итого за 2-й завтрак	**100**	**64**	**3**	**0,75**	**0,2**	**15,15**
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью/00030	110	84	16,23	0,7	2,54	15,32
Суп картофельный с фасолью и курами/21	200/12	107	4,65	4,39	4,21	13,05
Суфле куриное /310	70	273	0,03	12,48	22,59	2,45
Клюквенный напиток/647	200	91	3,39	0,11	0,05	22,39
Хлеб ржаной/0001	50	87	0	3,3	0,6	15,7
Итого за обед	**642**	**642**	**24,3**	**20,98**	**30,12**	**68,91**
ПОЛДНИК						
Хлеб с повидлом/25	70	211	0,5	6,98	0,44	45,69
Кипяченое молоко/400	200	110	2,47	5,4	5,96	8,75
Итого за полдник	**270**	**321**	**2,97**	**12,38**	**6,4**	**54,44**
УЖИН						
Макаронные изделия отварные/205	160	198	0	5,53	14,38	34,18
Икра кабачковая/93	50	139	4,8	0,6	2,36	3,86
Хлеб пшеничный/0002	40	111	0	2,59	0,35	24,32
Чай с сахаром/392	200	44	0,03	0,07	0,02	19,46
Итого за ужин	**450**	**492**	**4,83**	**8,79**	**17,11**	**81,82**
ИТОГО:	**1907**	**1920**	**38,64**	**56,37**	**68,43**	**285,51**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»г.о.Самара

_____ Е.В.Набережных

2 неделя вторник

Наименование блюда/ Номер рецептуры	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным/170	200	188	2,18	9,39	8,41	43,52
Чай сладкий с молоком /394	200	105	1,2	2,67	2,34	24,31
Батон с маслом, сыром/1,7	40/5/6	122	0,11	4,71	8,21	7,31
Итого за завтрак	**451**	**415**	**3,49**	**16,77**	**18,96**	**75,14**
2-й завтрак						
Банан нарезка/368	100	94	10	1,5	0,5	21
Итого за 2-й завтрак	**100**	**94**	**10**	**1,5**	**0,5**	**21**
ОБЕД						
Борщ с мясом, сметаной/62	218	143	13,99	8,86	6,51	12,3
Капуста тушеная с мясом/132	200/15	283	24,99	3,13	18,68	14,38
Хлеб ржаной/0001	50	87	0	3,3	0,6	16,7
Компот из сухофруктов/376	200	102	0,36	0,4	0,02	24,99
Итого за обед	**683**	**615**	**39,34**	**15,69**	**25,81**	**68,37**
ПОЛДНИК						
Сдоба обыкновенная/466	50	141	0	3,88	2,36	26,15
Напиток из вишни/635	200	80	2,7	0,14	0,04	19,87
Итого за полдник	**250**	**221**	**2,7**	**4,02**	**2,4**	**46,02**
УЖИН						
Рыбные котлеты «Любительские»/256	85	210	0,61	8,07	6,54	4,79
Отварной рис/315	150	190	0	3,68	5,42	31,69
Хлеб пшеничный/0002	40	111	0	2,59	0,35	24,32
Чай с сахаром/392	200	44	0,03	0,07	0,02	11,01
Итого за ужин	**475**	**555**	**0,03**	**14,41**	**12,33**	**71,81**
ИТОГО:	**1934**	**1900**	**56,17**	**52,39**	**59,88**	**282,34**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»г.о.Самара

_____ Е.В.Набережных

2 неделя среда

Наименование блюда/ Номер рецептуры	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с морковью с повидлом/238	130/20	287	0,56	11,69	10,59	36,23
Батон с маслом/1	40/5	68	0	1,23	3,78	7,31
Какао с молоком/397	200	107	1,43	3,67	3,19	15,82
Итого за завтрак	**395**	**462**	**1,99**	**16,59**	**17,56**	**59,36**
2-й завтрак						
Йогурт/401	100	95	1,44	5,22	4,5	7,38
Итого за 2-й завтрак	**100**	**95**	**1,44**	**5,22**	**4,5**	**7,38**
ОБЕД						
Огурец соленый порционно/700(весна)	50	2,18	1	0,16	0,02	0,34
Огурцы свежие/70(лето)	50	9	6	0,48	0,12	1,56
Суп полевой с цыплятами,сметаной и укропом/576	200/13/5/1	245	7,81	7,32	5,69	16,32
Птица тушеная с овощами с соусом/302	150/30	203	8,89	13,32	8,93	17,37
Напиток из шиповника/398	200	79	0,18	0,61	0,25	18,68
Хлеб ржаной/0001	50	87	0	3,3	0,6	16,7
Итого за обед	**699(699)**	**616,18 (623)**	**17,88 (22,88)**	**24,71 (25,03)**	**15,49 (15,59)**	**69,41 (70,63)**
ПОЛДНИК						
Пряник/3	50	174	0	3,24	6,16	25,84
Лимонный напиток/646	200	88	3,44	0,08	0,01	21,82
Итого за полдник	**250**	**262**	**3,44**	**3,32**	**6,17**	**47,66**
УЖИН						
Каша молочная «Дружба»/172	210	388	2,18	9,39	8,41	43,52
Хлеб пшеничный/0002	40	111	0	2,59	0,35	24,32
Чай с сахаром/392	200	44	0,03	0,07	0,02	11,01
Итого за ужин	**450**	**543**	**2,21**	**12,05**	**8,78**	**78,85**
Итого за день	**1894**	**1978,18 (1985)**	**26,96 (31,96)**	**61,89 (62,21)**	**52,5 (52,6)**	**262,66 (263,88)**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»г.о.Самара

_____ Е.В.Набережных

2 неделя четверг

Наименование блюда/ Номер рецептуры	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями/93	200	145	0,91	5,75	5,21	18,84
Батон с маслом, сыром/1,7	40/5/5	122	0,11	4,71	8,21	7,31
Кофейный напиток/395	200	105	1,36	2,85	2,41	14,36
Итого за завтрак	**450**	**372**	**2,38**	**13,31**	**15,83**	**40,51**
2-й завтрак						
Сок/399	100	64	3	0,75	0,2	15,15
Итого за обед	**100**	**64**	**3**	**0,75**	**0,2**	**15,15**
ОБЕД						
Салат из кукурузы/12	50	50	4,65	1,44	3,09	4,02
Рассольник с мясом со сметаной и укропом/74	200/17/5/1	108	7,08	3,59	3,2	16,43
Гороховое пюре/211	150	270	0	46,3	18,5	18,8
Фрикадельки мясные с соусом сметанным с томатом/288	50/30	101	0,16	7	5,42	6,08
Компот из сухофруктов/376	200	102	0,36	0,4	0,02	24,99
Хлеб ржаной/0001	50	87	0	3,3	0,6	16,7
Итого за обед	**753**	**718**	**12,25**	**62,03**	**30,83**	**87,02**
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя/469	50	119	0	3,64	6,26	36,96
Снежок/401	200	153	1,8	5,4	5	31,6
Итого за полдник	**250**	**272**	**1,8**	**9,04**	**11,26**	**68,56**
УЖИН						
Уха/82	210	294	6,6	2,15	2,27	13,71
Чай с сахаром/392	200	44	0,03	0,07	0,02	11,01
Хлеб пшеничный/0002	40	111	0	2,59	0,35	24,32
Итого за ужин	**450**	**449**	**6,63**	**4,81**	**2,64**	**49,04**
Итого за день	**2003**	**1876**	**26,06**	**89,94**	**60,76**	**260,28**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 146»г.о.Самара

_____ Е.В.Набережных

2 неделя пятница

Наименование блюда/ номер рецептуры	Выход блюда (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Б	Ж	У
ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая жидкая/168	200	188	2,18	7,96	8,41	45,04
Батон с маслом/1	40/5	68	0	1,23	3,78	7,31
Какао с молоком/397	200	107	1,43	3,67	3,19	15,82
Итого за завтрак	**445**	**363**	**3,61**	**12,86**	**15,38**	**68,17**
2-й завтрак						
Ряженка /401	100	102	0,6	5,8	5	8,4
Итого за 2-й завтрак	**100**	**102**	**0,6**	**5,8**	**5**	**8,4**
ОБЕД						
Салат из свеклы с чесноком/20	50	66	4,32	0,78	2,59	9,83
Суп овощной с мясом, сметаной и укропом/99	200/10/5/1	96	9,19	4,15	4,74	9,08
Каша гречневая рассыпчатая/313	150	219	0,5	7,54	5,85	34,03
Бефстроганов из отварной говядины/278	40/30	95	0,14	8,34	5,69	2,47
Компот из черной смородины/375	200	82	23,22	0,27	0,11	19,94
Хлеб ржаной/0001	50	87	0	3,3	0,6	16,7
Итого за обед	**736**	**645**	**37,37**	**24,38**	**19,58**	**92,05**
ПОЛДНИК						
Печенье/151	50	174	0	3,24	6,16	25,84
Кисель фруктово-ягодный/378	200	120	1,2	0,19	0,12	41,55
Итого за полдник	**250**	**294**	**1,2**	**3,43**	**6,28**	**67,39**
УЖИН						
Пюре из картофеля/321	150	213	5,19	3,16	4,87	14,36
Сосиски отварные/275	70	130	0	5,5	11,95	0,2
Чай с сахаром/392	200	44	0,03	0,07	0,02	11,01
Хлеб пшеничный/0002	40	111	0	2,59	0,35	24,32
Итого за ужин	**460**	**498**	**5,22**	**11,32**	**17,19**	**49,89**
Итого за день	**1991**	**1902**	**48**	**57,79**	**63,43**	**285,9**
Итого за 10 дней	**19348 (19343)**	**19045,18 (18972)**	**410,95 (405,38)**	**639,76 (639,17)**	**625,79 (623,47)**	**2744,01 (2730,53)**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под редакцией М.П.Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011 г.