



Примерное десятидневное меню
Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
Посещающих МБДОУ детский сад № 6
С 10-ти часовым режимом функционирования

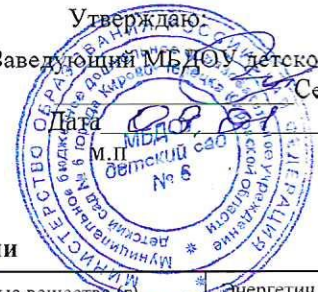
Используемая литература:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для МДОУ САНПИН 2.3/2.4.3590-20
2. Департамент образования Кировской области «Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений», Киров, 2005г
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 1994,1997,1999,1973 гг. издания, а также сборник диетических блюд 2002 г, разработки Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.)
3. В.Д. Гращенко «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011г
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. ДеЛи плюс, 2014 г.



Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
с 9-10-часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-я неделя День 1								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания. 2013 г. № 273	Каша пшённая молочная жидкая	200	6,30	6,86	26,92	194,30	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания. 2013 г. № 507	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург. 2011 г. № 113	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135,00	
		Итого:	425	12	16	59	422	
2 Завтрак		Фрукты	200	1,30	0,00	18,60	81,00	
		Итого:	200	1,30	0,00	19	81	
Обед	Информация на коробке	Салат томатный сок	60	0,60	0,00	1,98	10,80	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 53	Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	3,80	17,40	122,80	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 130	Гуляш	100	13,00	7,40	4,70	210,90	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург. 2011 г. № 3/4	Каша гречневая вязкая	130	3,90	3,51	17,35	118,30	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 198 а	Компот из citrusовых	180	0,40	0,00	26,00	103,50	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
		Итого:	710	29	20	84	700	
Полдник	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 108	Макароны с сыром	180	9,00	7,00	36,80	278,20	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 503	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	10,90	37,40	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:	400	15	11	71	475	
ВСЕГО за день:			1735	57	45	233	1678	50,00
День 2								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания. 2013 г. № 253	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая	200	6,56	7,60	28,28	208,10	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 214	Какао с молоком	180	4,10	4,10	24,30	144,00	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург. 2011 г. № 113	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135,00	
		Итого:	425	13,58	17,46	70,17	487,1	
2 Завтрак	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 218	Кефир/Снежок	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
	Информация на коробке	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,50	89,00	
		Итого:	225	6,43	7,07	28,70	207	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург. 2011 г. № 116	Яйцо отварное	20	2,50	2,30	0,10	32,00	
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Дети плюс. 2014 г.	Салат из горошка зелёного консервированного	40	1,20	2,07	2,52	33,44	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург. 2011 г. № 9/2	Суп свекольник	200	0,96	5,44	6,40	71,52	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 123	Котлеты и биточки рыбные	70	10,40	5,30	11,60	140,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 163	Пюре картофельное	130	2,70	5,80	20,00	145,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 183	Соус белый основной	30	0,50	1,40	1,00	19,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 205	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,00	0,00	34,50	133,00	
Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,56	0,40	16,00	76,00		
		Итого:	710	17,72	18,34	91,48	595,32	
Полдник	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 118	Запеканка из творога /молоко сгущ.	180	20,50	14,00	30,60	316,90	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 215	Молоко кипячёное	200	5,90	6,80	9,90	123,00	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:	420	29,4	22	61,06	545	
ВСЕГО за день:			1780	67	65	252	1835	50,00



**Примерное 10-дневное меню
 для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
 с 9-10-часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении**

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 3								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 261	Каша ячневая вязкая	200	5,76	6,30	27,92	191,70	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011г № 13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,10	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011г № 1/13	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135,00	
		Итого:	425	12	15	58	410	
2 Завтрак	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 215	Молоко кипячёное	200	5,90	6,80	9,90	123,00	
	Информация на коробке	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,50	89,00	
		Итого:	225	7	8	31	212	
Обед	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011г № 31/1	Салат из отварного картофеля, соленого огурца, репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	4,10	5,8	64,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 97	Суп-лапша домашняя (вермишелевый) с курицей	200	4,00	3,70	12,20	108,40	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 166	Кнели из кур с рисом	70	14,40	7,90	5,30	150,50	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 168	Капуста тушёная	150	3,50	6,80	16,15	139,84	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,12	0,00	16,42	62,54	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
		Итого:	700	26	23	72	602	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011г № 5/4	Каша манная жидкая	200	5,30	5,10	27,50	178,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 503	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	10,90	37,40	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 235	Булочка домашняя	75	5,60	9,90	45,70	295,40	
	Итого:	455	11	15	84	512		
ВСЕГО за день:			1805	56	61	245	1736	50,00
День 4								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 273	Каша пшеничная	200	7,40	6,12	30,22	201,42	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 507	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011г № 1/13	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135,00	
		Итого:	425	13	15	62	428	
2 Завтрак	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 215	Кефир/Снежок	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
	Информация на коробке	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,50	89,00	
		Итого:	225	7	7	29	207	
Обед	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011г № 13/1	Салат из моркови с яблоком, растительным маслом	60	0,6	4,00	6,0	62,00	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 159	Суп рассольник	200	8,89	6,57	21,42	180,97	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011г № 37/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварной печенью говядины	180	13,83	12,65	25,21	272,90	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 183	Соус белый основной	30	0,50	1,40	1,00	19,00	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 528	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	13,41	54,43	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
		Итого:	690	27	25	83	665	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 116	Запеканка из творога	150	20,50	14,00	30,60	316,90	
	Информация на этикетке	Повидло фруктовое	30	0,00	0,00	18,3	73,2	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 604	Чай с лимоном	180	0,12	0,00	10,09	40,33	
Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80		
	Итого:	380	22	14	78	518		
ВСЕГО за день:			1720	69	61	252	1818	50,00



**Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
с 9-10-часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении**

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 5 Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 253	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая	200	6,56	7,60	28,28	208,10	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,10	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 2/13	Булка с сыром	55	6,70	3,90	19,25	143,00	
		Итого:	435	16	14	60	431	
2 Завтрак	Информация на упаковке	Сок яблочный	200	0,00	0,00	20,00	90,00	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:	240	3	1,5	41	195	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 23/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом, растительным маслом	60	0,70	4,90	3,50	61,00	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	13,00	119,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Стопובה Ю.М.) № 133	Котлеты, биточки мясные	70	10,10	9,40	4,00	190,90	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Стопובה Ю.М.) № 164	Пюре розовое	130	2,30	5,30	15,70	120,90	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Стопובה Ю.М.) № 195 а	Компот из цитрусовых	180	0,40	0,00	26,00	103,50	
Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00		
	Итого:	680	23	24	78	672		
Полдник	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Стопובה Ю.М.) № 112	Омлет натуральный	105	10,60	17,60	2,00	208,10	
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. Делфи плюс, 2014 г.	Горошек зелёный консервированный	40	1,20	2,07	2,52	33,44	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 507	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
	Итого:	365	18	24	39	439		
ВСЕГО за день:			1720	60	64	218	1737	50,00
2-я неделя День 6								
Завтрак	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 5/4	Каша манная жидкая	200	5,30	5,10	27,50	178,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Стопובה Ю.М.) № 214	Какао с молоком	180	4,10	4,10	24,30	144,00	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части, Екатеринбург, 2011 г. № 1/13	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135,00	
		Итого:	425	13	15	7	457	
2 Завтрак		Фрукты	200	1,30	0,00	18,60	81,00	
		Итого:	200	1,30	0,00	18,60	81,00	
Обед	Информация на упаковке	Салат томатный сок	60	0,60	0,00	1,98	10,80	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Стопובה Ю.М.) № 67	Суп-пюре из печени	200	6,30	7,10	10,20	176,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Стопובה Ю.М.) № 130	Гуляш	100	13,00	7,40	4,70	210,90	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Стопובה Ю.М.) № 161	Макароны отварные	130	5,30	3,00	28,10	184,60	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений, Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,12	0,00	16,42	62,54	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
		Итого:	710	28	18	77	835	
В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 1 части, Екатеринбург, 2011 г. № 18/3	Рагу из овощей	200	3,10	4,90	18,00	129,30		
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Стопובה Ю.М.) № 503	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	10,90	37,40	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:	420	29	22	59	540	
ВСЕГО за день:			1765	74	58	235	1886	50,00

**Примерное 10-дневное меню
 для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
 с 9-10-часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении**

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 7								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания. 2013 г. № 273	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,30	6,86	26,92	194,30	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,10	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 11/3	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135,00	
		Итого:	425	12	15	57	410	
2 Завтрак	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 216	Кефир/Снежок	200	5,60	6,40	8,20	118,00	
	Информация на коробке	Кондитерские изделия	25	0,83	0,67	20,50	89,00	
		Итого:	225	7	7	29	207	
Обед	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могилиной и В.А. Тутельяна. ДеЛи плюс. 2014 г. № 12	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с р.м.	60	1,10	4,10	7,30	72,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 34	Борщ с капустой и картофелем	200	1,40	3,20	10,20	78,00	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 35/8	Суфле из печени	70	14,50	4,82	1,92	107,63	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 160	Бобовые отварные	130	3,3	3,8	12,3	118,8	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 184	Соус молочный	30	1,00	2,20	2,70	34,50	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания. 2013 г. № 526	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	13,41	54,43	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
	Итого:	710	24	19	64	542		
Полдник	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 118	Запеканка из творога	150	20,50	14,00	30,60	316,90	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 135	Соус сладкий	30	1,00	2,20	2,70	34,50	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 215	Молоко кипячёное	200	5,90	6,80	9,90	123,00	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:	420	30	24	64	579	
ВСЕГО за день:			1780	73	65	214	1738	50,00
День 8								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания. 2013 г. № 253	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" вязкая	200	6,56	7,60	28,28	208,10	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 503	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	10,90	37,40	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 11/3	Булка с маслом	45	2,92	5,76	17,59	135,00	
	Итого:	425	10	14	57	381		
2 Завтрак	Информация на коробке	Сок томатный	200	0,00	0,00	7,00	40,00	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
		Итого:	240	2,6	0,4	2,3	139	
Обед	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы и реп. лука с р.м.	60	0,9	6,0	5,2	79,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 38	Суп щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	2,24	9,60	75,68	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 152	Плов из курицы или кролика	180	22,40	13,30	26,40	338,50	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 195 а	Компот из цитрусовых	180	0,40	0,00	26,00	103,50	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
		Итого:	660	28	22	84	673	
Полдник	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,48	5,94	26,37	185,40	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 503	Чай с сахаром	180	0,12	0,00	10,90	37,40	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 231	Ватрушка с повидлом	60	3,8	1,8	38,7	184,8	
		Итого:	440	15	19	51	434	
ВСЕГО за день:			1765	56	55	195	1627	50,00



**Примерное 10-дневное меню
для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет
с 9-10-часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении**

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 9								
Завтрак	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 201	Каша ячневая вязкая	200	5,76	6,30	27,92	191,70	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 507	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 313	Хлеб с сыром	55	6,70	3,90	19,25	143,00	
		Итого:	435	16	13	62	427	
2 Завтрак	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 215	Молоко кипячёное	200	5,90	6,80	9,90	123,00	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:	240	8,9	8	31	228	
Обед	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 116	Яйцо отварное	20	2,50	2,30	0,10	32,00	
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. ДеЛи плюс, 2014 г.	Салат из кукурузы консервированной	40	1,20	2,07	2,52	33,44	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,20	4,10	13,00	119,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 153	Котлеты из курицы или кролика	70	12,30	7,10	11,30	163,80	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 545	Пюре свекольное	130	2,1	3,3	14,2	106,6	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 525	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	13,41	54,43	
	Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00	
	Итого:	680	28	20	71	563		
Полдник	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 115	Запеканка из творога /молоко сгущ.	180	20,50	14,00	30,60	316,90	
	Информация на коробке	Сок яблочный	180	0,00	0,00	20,00	90,00	
	Информация на упаковке	Булка	40	3,00	1,16	20,56	104,80	
		Итого:	390	23,5	15	71	512	
ВСЕГО за день:			1745	72	49	225	1730	50,00
День 10								
Завтрак	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 5/4	Каша манная жидкая	200	5,30	5,10	27,50	178,00	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00	
	В.Д. Гращенков «Сборник технологических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» 2 части. Екатеринбург, 2011 г. № 1/13	Булка с маслом	55	3,57	7,05	21,50	165,00	
	Итого:	380	12	15	61	423		
2 Завтрак		Фрукты	200	1,30	0,00	18,60	81,00	
		Итого:	200	1	0	19	81	
	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. ДеЛи плюс, 2014 г.	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,80	3,10	3,78	50,16	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 139	Суп рассольник ленинградский	200	8,89	6,57	21,42	180,97	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 123	Котлеты и биточки рыбные	70	10,40	5,30	11,60	140,00	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 165	Пюре картофельное	130	2,70	5,80	20,00	145,00	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 527	Компот из смеси сухофруктов	180	0,12	0,00	16,42	62,54	
Информация на упаковке	Хлеб дарницкий	40	2,60	0,40	16,04	76,00		
	Итого:	680	27	22	90	655		
Полдник	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 60	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,50	4,70	10,20	126,20	
	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г. № 507	Чай с молоком	180	2,73	2,88	14,11	91,85	
	Кировской пищевой лаборатории и сборник нормативных документов «Дошкольное воспитание» 1989-1990 гг. (Столбова Ю.М.) № 231	Ватрушка с повидлом	75	4,70	2,20	48,40	231,00	
		Итого:	455	12	10	73	449	
ВСЕГО за день:			1715	52	47	243	1608	50,00