

Основное (организованное) меню для организации питания детей от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ "Детский сад №13" г. Канаш (с 10,5 часовым пребыванием)

1 день												
Прием пищи, наименование блюда	Воспитанники в возрасте 1-3 года					Воспитанники в возрасте 3-7 лет						
	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
<i>Завтрак</i>												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.8	5.3	21.2	156.3	180	7.4	5.9	28.0	194.9	168	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	3.2	2.7	15.3	98.8	180	3.6	2.9	16.4	106.5	395	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	15.5	131.0	40	2.4	9.2	15.5	153.4	1	
Итого за прием пищи:	352	11.3	14.7	52.0	386.1	400	13.4	18.0	59.9	454.8		
<i>II Завтрак</i>												
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	100	0.4	0.3	10.3	47.0	368	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	100	0.4	0.3	10.3	47.0		
<i>Обед</i>												
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0.9	2.0	1.9	29.2	50	1.6	3.0	3.4	46.7	10	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150	3.4	4.1	11.5	98.1	180	3.7	5.1	13.7	117.9	66	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	13.2	11.7	27.0	267.2	180	15.8	13.5	34.5	323.6	304	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	7.8	30.9	180	0.0	0.0	9.7	38.7	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	40	2.6	0.4	17.0	81.6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
Итого за прием пищи:	525	20.6	18.2	68.4	522.1	650	25.2	22.1	88.3	655.9		
<i>Полдник</i>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ КАПУСТЫ	80	3.5	4.1	5.1	73.0	100	3.8	4.6	4.4	76.8	408	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	150	0.0	0.0	19.3	77.3	180	0.0	0.0	25.1	100.5	233	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания. 2001 г.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
Итого за прием пищи:	250	5.0	4.2	34.4	197.7	310	6.1	4.8	44.6	248.3		
Всего за день:		37.3	37.4	165.2	1,152.9		44.8	44.9	202.7	1,400.8		
2 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
	<i>Завтрак</i>											
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150	5.5	5.9	23.1	168.6	180	5.8	6.1	23.5	173.8	168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	3.2	2.4	15.2	96.0	180	3.8	2.9	16.1	106.5	394	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	30	2.3	0.9	15.4	78.6		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.2	2.9	0.0	35.3	10	2.2	2.9	0.0	35.3	7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	350	13.2	12.1	53.7	378.5	400	14.1	12.8	55.0	394.2		
<i>II Завтрак</i>												
СОК	100	0.3	0.0	16.0	66.0	100	0.3	0.0	16.0	66.0	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	100	0.3	0.0	16.0	66.0		
<i>Обед</i>												

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0.6	3.0	2.2	39.6	50	1.2	3.1	3.1	46.5	7	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ СО СМЕТАНОЙ	150	3.8	4.6	12.4	108.7	180	4.4	5.7	16.6	139.4	82	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3.4	4.1	18.4	124.0	130	3.8	5.0	21.3	144.8	321	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	7.6	5.5	5.9	103.0	70	9.2	5.6	5.9	110.0	255	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	180	0.0	0.0	14.6	58.1	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	40	2.6	0.4	17.0	81.6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
Итого за прием пищи:	535	18.5	17.6	68.8	510.7	670	22.7	19.9	88.5	627.8		
Полдник												
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	80	18.1	15.8	13.5	269.5	100	17.7	13.4	12.8	244.1	231	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400	
Итого за прием пищи:	230	22.4	19.5	20.5	348.1	280	22.7	17.8	21.1	338.4		
Всего за день:		54.4	49.2	158.9	1,303.2		59.8	50.5	180.7	1,426.4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4.2	4.5	19.3	135.2	180	6.7	5.9	28.5	193.3	185	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3.3	2.9	14.9	99.1	180	3.9	3.2	15.5	107.2	397	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	15.5	131.0	40	2.4	9.2	15.5	153.4	1	
Итого за прием пищи:	352	9.8	14.1	49.7	365.3	400	13.0	18.3	59.5	453.9		
II Завтрак												
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	100	0.9	0.2	8.1	43.0	368	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0.9	0.2	8.1	43.0	100	0.9	0.2	8.1	43.0		

Обед

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0.3	3.0	0.8	32.6	50	0.5	3.1	1.2	35.2	19	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	3.9	4.9	17.5	129.4	180	5.2	6.4	22.7	170.3	79	
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	12.1	11.8	6.1	178.3	70	14.8	15.6	6.1	222.9	289	"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 12.-584с."
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР : ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	3.1	4.0	15.6	110.7	65	3.2	4.1	16.6	115.1	321	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	55	1.8	2.0	5.9	49.9	65	1.8	2.0	5.5	53.4	132	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150	0.2	0.0	10.2	41.9	180	0.4	0.0	10.6	44.4	393	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
Итого за прием пищи:	535	24.5	26.1	76.3	639.5	670	30.0	31.7	89.7	970.3		

Полдник

ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7.4	8.3	2.6	114.3	100	7.4	8.3	2.6	117.4	215	"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с."
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	30	2.3	0.2	15.1	71.0		"Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с."
Итого за прием пищи:	250	13.2	12.1	19.6	240.3	310	14.7	12.9	26.0	282.7		
Всего за день:		48.4	52.5	153.8	1,288.1		58.6	63.1	183.4	1,549.9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНИМИ И ОВОЩАМИ	150	4.4	5.0	16.9	131.1	180	5.8	5.9	21.6	163.2	93	"Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с."
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.2	2.7	15.3	98.8	180	3.6	2.9	16.4	106.5	395	

БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	30	2.3	0.9	15.4	78.6		"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.1	2.7	0.0	33.1	10	2.3	2.9	0.0	36.0	7	
Итого за прием пищи:	350	12.0	11.3	47.6	341.6	400	14.0	12.6	53.4	384.3		
II Завтрак												
СОК	100	0.3	0.0	16.0	66.0	100	0.3	0.0	16.0	66.0	399	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с."
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	100	0.3	0.0	16.0	66.0		
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	3.0	1.7	36.7	50	1.1	3.0	3.1	44.7	20	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с..
БОРЩ С МЯСОМ	150	4.4	4.6	13.0	114.2	180	5.5	6.2	15.3	142.0	62	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13.0	14.0	17.3	248.0	180	13.4	14.1	20.2	261.5	276	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	150	0.1	0.1	12.2	50.7	180	0.1	0.1	17.9	74.1	372	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	40	2.6	0.4	17.0	81.6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
Итого за прием пищи:	525	21.1	22.1	64.4	546.3	650	24.2	23.9	83.5	651.3		
Полдник												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	80	17.7	11.8	23.8	272.0	100	22.3	14.9	28.7	340.0	237	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	180	4.3	3.7	7.0	94.3	400	
Итого за прием пищи:	230	22.0	15.5	30.8	350.6	250	26.6	18.6	35.7	418.6		
Всего за день:		55.4	48.9	158.8	1,304.5		65.1	55.1	188.7	1,535.9		
5 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	4.8	19.1	139.0	180	7.3	6.6	28.7	204.2	185	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с..
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3.3	2.9	14.9	99.1	180	4.2	3.5	15.9	112.4	397	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	15.5	131.0	40	2.4	9.2	15.5	153.4	1	
Итого за прием пищи:	352	10.0	14.4	49.6	369.1	400	13.9	19.3	60.1	470.0		
II Завтрак												
МАНДАРИНЫ	100	0.7	0.2	6.8	34.5	100	0.7	0.2	6.8	34.5	368	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0.7	0.2	6.8	34.5	100	0.7	0.2	6.8	34.5		
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0.5	2.9	2.5	38.4	50	0.7	2.9	3.9	44.5	33	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	4.6	6.0	22.5	161.0	180	5.4	7.1	28.6	198.8	85	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	18.1	15.1	21.5	294.7	180	18.8	15.2	25.8	314.8	298	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	10.1	41.1	180	0.4	0.0	11.5	47.5	392	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с..
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	40	2.6	0.4	17.0	81.6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
Итого за прием пищи:	525	26.5	24.4	76.8	631.9	650	29.4	25.7	96.8	734.6		
Полдник												
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	4.9	3.7	8.1	88.8	180	5.9	4.4	9.6	106.5	401	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с.
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	18.2	11.5	42.8	348.0	60	19.4	11.8	55.3	403.5	458	
Итого за прием пищи:	210	23.1	15.2	50.9	436.8	240	25.3	16.2	64.9	510.0		
Всего за день:		60.3	54.2	184.1	1,472.3		70.4	62.4	230.6	1,770.1		
6 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4.1	4.6	18.1	131.5	180	6.3	5.7	26.3	182.6	168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛипринт, 12.-584с..

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	165	3.2	2.7	15.3	98.8	180	3.6	2.9	16.4	106.5	395	"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с."
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	15.5	131.0	40	2.4	9.2	15.5	153.4	1	
Итого за прием пищи:	352	9.6	14.0	48.9	361.3	400	12.3	17.8	28.2	442.5		
II Завтрак												
СОК	100	0.3	0.0	16.0	66.0	100	0.3	0.0	16.0	66.0	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0.3	0.0	16.0	66.0	100	0.3	0.0	16.0	66.0		
Обед												
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0.8	2.9	2.7	41.0	50	0.8	2.9	3.2	43.0	2	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, С МЯСОМ ПТИЦЫ, С ГРЕНКАМИ	150/10	8.0	5.2	30.4	199.6	180/20	10.0	5.7	34.9	232.0	36	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3.8	2.9	24.0	136.5	130	4.3	2.9	27.4	152.8	317	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	50	15.7	17.0	2.4	225.6	70	15.7	17.0	2.4	225.6	183	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	180	0.0	0.0	9.7	38.7	376	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	40	2.6	0.4	17.0	81.6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
Итого за прием пищи:	545	31.4	28.4	89.4	738.1	690	34.9	29.0	104.6	821.1		
Полдник												
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	80	2.7	4.8	13.6	109.3	100	3.2	4.8	16.2	122.3	137	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
КИСЕЛЬ	150	0.0	0.0	21.2	85.1	180	0.0	0.0	25.1	100.5	233	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	30	2.3	0.2	15.1	71.0		
Итого за прием пищи:	250	4.2	4.9	44.8	241.8	310	5.5	5.0	56.4	293.8		
Всего за день:		45.5	47.3	199.2	1,407.2		53.3	52.1	235.7	1,623.4		
7 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
Завтрак												
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5.8	5.3	22.1	160.2	180	8.6	6.9	29.8	215.9	168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	3.3	2.7	5.5	60.0	180	3.8	2.9	6.4	67.8	394	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	30	2.3	0.9	15.4	78.6		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.1	2.7	0.0	33.1	10	2.3	3.0	0.0	36.5	7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	350	13.5	11.6	43.0	331.9	400	17.0	13.7	51.6	398.8		
II Завтрак												
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	100	0.4	0.3	10.3	47.0	368	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.3	10.3	47.0	100	0.4	0.3	10.3	47.0		
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	30	1.7	4.2	3.2	57.6	50	1.8	4.2	3.9	60.6	31	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	4.8	9.0	12.7	156.1	180	5.1	7.1	14.9	149.4	76	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.9	3.8	16.1	109.9	130	3.4	4.1	18.4	124.0	321	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	11.1	8.2	2.2	127.2	80	13.7	7.2	2.5	129.2	144	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	180	0.0	0.0	9.7	38.7	376	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делипринт, 12.-584с.

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	40	2.6	0.4	17.0	81.6		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	20	1.5	0.1	10.0	47.4			
Итого за прием пищи:	545	23.6	25.6	64.1	586.2	680	28.1	23.1	76.4	630.9			
<i>Полдник</i>													
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	80	18.4	13.2	25.2	293.8	100	22.0	14.9	26.3	329.2	238	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелтаПринт, 12.-584с.	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400		
Итого за прием пищи:	230	22.7	16.9	32.2	372.4	280	27.0	19.3	34.6	423.5			
Всего за день:		60.2	54.4	149.7	1,337.5		72.5	56.4	173.0	1,500.2			
8 день													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.				
<i>Завтрак</i>													
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3.6	4.5	19.9	135.3	180	5.7	5.9	29.2	193.5	168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелтаПринт, 12.-584с.	
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3.3	2.9	14.9	99.1	180	3.9	3.2	15.5	107.2	397		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелтаПринт, 12.-584с.
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	15.5	131.0	40	2.4	9.2	15.5	153.4	1		
Итого за прием пищи:	352	9.2	14.1	50.3	365.4	400	12.0	18.3	60.2	454.1			
<i>II Завтрак</i>													
СОК	100	0.5	0.0	12.3	53.4	100	0.5	0.0	12.3	53.4	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелтаПринт, 12.-584с.	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.0	12.3	53.4	100	0.5	0.0	12.3	53.4			
<i>Обед</i>													
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	1.1	3.5	3.5	49.7	50	1.9	3.9	4.9	62.1	23	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелтаПринт, 12.-584с.	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	2.0	4.5	10.9	93.0	180	2.3	4.8	12.9	104.9	94		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11.6	11.3	4.6	166.4	70/70	14.3	14.1	4.9	203.6	277		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3.8	2.9	24.0	136.5	130	4.3	2.1	27.4	145.7	317	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелтаПринт, 12.-584с.	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.4	0.0	10.5	43.6	180	0.4	0.0	10.5	43.6	392		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	40	2.6	0.4	17.0	81.6		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелтаПринт, 12.-584с.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	20	1.5	0.1	10.0	47.4			
Итого за прием пищи:	585	22.0	22.6	73.7	585.9	740	27.3	25.4	87.6	688.9			
<i>Полдник</i>													
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12.9	7.3	2.4	127.5	100	14.1	7.4	2.4	132.4	249	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелтаПринт, 12.-584с.	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	30	2.3	0.2	15.1	71.0		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.	
Итого за прием пищи:	250	18.7	11.1	19.4	253.5	310	21.4	12.0	25.8	297.7			
Всего за день:		50.4	47.8	155.8	1,258.2		61.2	55.7	186.0	1,494.1			
9 день													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.				
<i>Завтрак</i>													
КАША "ДРУЖБА"	150	4.0	4.7	19.5	137.2	180	6.3	6.1	28.8	196.3	84	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	3.3	2.7	15.9	101.2	180	3.6	2.9	16.4	106.5	395		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДелтаПринт, 12.-584с.
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	30	2.3	0.9	15.4	78.6			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	15	3.5	4.5	0.0	54.5	7		
Итого за прием пищи:	350	11.9	11.3	50.8	353.4	405	15.7	14.4	60.6	435.9			
<i>II Завтрак</i>													

ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	100	0.4	0.4	9.8	47.0	368	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.8	47.0	100	0.4	0.4	9.8	47.0		
<i>Обед</i>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	50	0.4	0.1	0.9	6.5	25	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2001 г.
СВЕКОЛЬНИК С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ	150	4.5	7.5	12.6	138.7	180	4.8	6.1	15.5	139.0	68	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2.3	4.4	7.3	80.4	130	2.6	5.4	8.3	94.6	132	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	50	12.0	11.8	5.4	175.0	70	14.7	15.1	5.4	215.4	289	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	180	0.0	0.0	14.6	58.1	376	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	40	2.6	0.4	17.0	81.6	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
Итого за прием пищи:	535	22.1	24.1	55.7	533.4	670	26.6	27.2	71.7	642.6		
<i>Полдник</i>												
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	80	18.4	13.2	27.9	305.0	100	22.4	14.9	31.9	353.7	235	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	150	5.1	3.8	8.3	91.5	180	6.1	4.5	9.9	109.8	401	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	230	23.5	17.0	36.2	396.5	280	28.5	19.4	41.8	463.5		
Всего за день:		57.9	52.8	152.6	1,330.3		71.2	61.4	184.0	1,589.0		
10 день												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
<i>Завтрак</i>												
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.4	4.6	18.6	134.5	180	5.8	5.0	25.7	171.4	185	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
КАКАО С МОЛОКОМ	165	3.3	2.9	14.9	99.1	180	3.9	3.2	15.5	107.2	397	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.7	15.5	131.0	40	2.4	9.2	15.5	153.4	1	
Итого за прием пищи:	352	10.0	14.2	49.0	364.6	400	12.1	17.4	56.7	432.0		
<i>II Завтрак</i>												
СОК	100	0.5	0.1	9.9	43.0	100	0.5	0.1	9.9	43.0	399	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	100	0.5	0.1	9.9	43.0		
<i>Обед</i>												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0.4	0.0	4.9	21.8	50	0.6	0.0	5.9	26.9	41	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	150	8.6	4.3	13.0	124.7	180	10.1	5.7	15.2	152.7	101	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	14.4	17.3	14.9	272.6	180	16.0	17.7	19.0	298.8	299	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0.0	0.0	9.7	38.7	180	0.0	0.0	9.7	38.7	376	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	40	2.6	0.4	17.0	81.6	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.1	0.1	7.5	35.5	20	1.5	0.1	10.0	47.4		
Итого за прием пищи:	525	26.5	22.0	62.7	554.5	650	30.8	23.9	76.8	646.1		
<i>Полдник</i>												
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ	60	11.4	10.3	45.5	318.6	60	16.8	15.5	79.6	525.3	454	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	3.7	7.0	78.6	180	5.0	4.4	8.3	94.3	400	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛиПринт, 12.-584с.
Итого за прием пищи:	210	15.7	14.0	52.5	397.2	240	21.8	19.9	87.9	619.6		

Всего за день:		52.1	49.8	173.2	1,359.3		64.9	61.0	230.9	1,740.7	
----------------	--	------	------	-------	---------	--	------	------	-------	---------	--

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	
Воспитанники в возрасте 1,5 - 3 лет:				
Итого за весь период	522.50	494.80	1,651.60	13,213.60
Среднее значение за период	52.30	49.50	165.20	1,321.40
Воспитанники в возрасте 3-7 лет:				
Итого за весь период	620.90	561.90	1,993.40	15,591.00
Среднее значение за период	62.10	56.20	199.30	1,559.10

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II завтрак	Обед	Полдник
1,5-3 года (режим - 10 часов)	351	100	542	234
3-7 лет (режим - 10 часов)	401	100	673	277