

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №15»
города Алейска

 Н.М. Шербатых
Приказ № _____ от «___» _____ 2021 г.



Перспективное

**10 – дневное меню для питания детей, посещающих
филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №15» города Алейска
(с 10,5 часовым пребыванием детей)**

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
1-ый день							
Завтрак							
1.Макаронные изделия отварные со сливочным маслом Т.к.№219	200/5			5,5	4,2	33,3	196
- макаронные изделия высш. сорт		70,0	70,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
2. Кофейный напиток с молоком Т.к. №414	180			2,8	2,8	14,7	93,0
- кофейный напиток		3,0	3,0				
- сахар		10,0	10,0				
-молоко		100	100				
3.Бутерброд с сыром Т.к. №3	60			7,9	3,0	24,2	172,0
- сыр Российский		16,0	15,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
- хлеб пшеничный		40,0	40,0				
Итого:				16,2	10,0	72,2	461,0
2 завтрак							
1.Фрукты	150			0,75	0,3	15,5	69,0
Итого				0,75	0,3	15,5	69,0
Обед							
1.Салат свекольный	60			0,8	4,9	4,8	66,0
- масло растительное		3,0	3,0				
-свекла		70	55				
1.Суп крестьянский	200			2,1	6,0	12,4	113,0
- капуста		82,0	65,0				
- картофель		67,0	44,0				
- морковь		12,5	10,0				
- лук репчатый		13,0	11,0				
- масло растительное		5,0	5,0				
- сметана		10,0	10,0				
- пшено		10,0	10,0				
3.Картофельное пюре Т. к. №	200			3,1	4,6	21,0	137,0
- картофель		228,0	171,0				
-молоко		31,6	31,6				
- Масло сливочное		5,0	5,0				
4.Запеканка из печени с рисом Т.к. №311 с соусом Т. к. №366	80/80			15,1	10,5	10,1	196,0
- печень говяжья		90,0	70,0				
- крупа рисовая		10,0	10,0				
- лук репчатый		18,0	15,0				
- масло сливочное		2,0	2,0				
- яйца		1/10	1/10				
- мука пшеничная		3,0	3,0				
- томатное пюре		8,0	8,0				
- масло сливочное		2,0	2,0				
- морковь		4,0	3,0				
- лук		2,0	1,5				
4.Компот из сухофруктов. Т.к. №394	200			1,0	0,05	27,5	111,0
- сухофрукты (смесь)		20	20				
- сахар-песок		16	16				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
5.Хлеб пшеничный Т. к. №0	50			3,8	0,3	25,1	118,4
Итого				25,9	26,8	100,9	741,0
Полдник							
1.Каша из смеси круп Т.к. №188	200/5			8,1	9,4	28,9	234,0
- крупа гречневая		30,0	30,0				
- пшено		7,0	7,0				
- молоко		100,0	100,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
2. Пряник	25			1,6	0,5	18,9	87,0
3.Чай с сахаром и молоком Т.к.№411	180			1,4	1,4	11,2	61,0
- чай высшего или первого сорта сухой		2,0	2,0				
- сахар		10,0	10,0				
- молоко		50	50				
4.Хлеб пшеничный Т. к. №0	30			2,3	0,2	15,1	71,0
Итого				13,4	11,5	74,1	453,0
Всего				56,25	48,60	262,70	1724,0

Источник рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с., Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер»

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. Ккал.
2-ой день							
Завтрак							
1.Каша манная вязкая Т.к. №182	200/5/5			5,0	7,8	2,4	184,0
- крупа манная		44,4	44,4				
- молоко		164,0	164,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
- сахар		5,0	5,0				
2. Какао с молоком Т.к. №416	180			3,2	3,1	13,5	93,0
- какао-порошок		2,0	2,0				
- сахар		10,0	10,0				
- молоко		110,0	110,0				
3.Бутерброд с маслом Т.к. №3	60			4,0	4,6	24,2	156,0
- масло сливочное		5,0	5,0				
- хлеб пшеничный		40,0	40,0				
Итого				12,2	15,5	41,0	433,0
2 завтрак							
1.Напиток из шиповника Т. К. №417	180			0,6	0,3	18,7	79,0
- шиповник		18	18				
- сахар		10	10				
Итого				0,6	0,3	18,7	79,0
Обед							
1.Салат из репчатого лука Т. к. №11	60			0,7	3,6	4,6	54,18
- лук		70,0	56,0				
- масло растительное		3,0	3,0				
2.Борщ с фасолью и картофелемТ. к. №69	200			2,8	4,0	11,6	94,6
- свекла		50,0	32,0				
- картофель		27,0	20,0				
- фасоль		8,0	8,0				
- морковь		12,5	10,0				
- лук репчатый		9,6	8,0				
- масло растительное		4,0	4,0				
- томатное пюре		6,0	6,0				
3.Каша пшеничная рассыпчатая Т. к. №179	200			9,0	5,1	53,0	284,0
- крупа пшеничная		57,2	55,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
4.Тефтели мясные с рисом Т.к. №303	80/80			8,55	9,55	11,18	165
- свинина		70,0	51,0				
- хлеб пшеничный		11,0	11,0				
- молоко или вода		16,0	16,0				
- лук репчатый		19,0	16,0				
- масло сливочное		3,0	3,0				
- мука пшеничная		4,0	4,0				
Т. к. №366							
- мука пшеничная		3,0	3,0				
- томатное пюре		8,0	8,0				
- масло сливочное		2,0	2,0				
- морковь		4,0	3,0				
- лук		2,0	1,5				
4.Компот из сухофруктов. Т.к. №394	200			1,0	0,05	27,5	111,0
- сухофрукты (смесь)		20	20				
- сахар-песок		16	16				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
6.Хлеб пшеничный Т. к. №0	50			3,8	0,3	25,1	118,4
Итого				25,9	23,05	132,98	827,18
Полдник							
1.Суп картофельный Т. к. №83	200			1,9	2,3	13,3	81,0
-картофель		150	120				
- морковь		10,0	8,0				
- лук		4,8	4,0				
- масло растительное		3,3	3,3				
2.Сдоба обыкновенная Т.к. №449	70,0			7,0	6,8	16,9	158,0
- мука пшеничная		36,0	36,0				
- сахар		4,0	4,0				
- масло сливочное		1,0	1,0				
- масло сливочное (для разделки)		1,5	1,5				
- дрожжи прессованные		0,6	0,6				
- повидло		20,2	20,0				
- молоко		40,0	40,0				
3.Чай с сахаром Т.к.№411	180			0,1	0,3	9,1	25
- чай высшего или первого сорта сухой		2,0	2,0				

		10,0	10,0				
пшеничный Т. к. №0	30			2,3	0,2	15,1	71,0
го				11,3	9,6	54,4	335,0
его				49,4	48,15	228,38	1674,18

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с., Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер»

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
3-ий день							
Завтрак							
Суп молочный с крупой Т.к. №101	200			9,4	10,9	27,4	244,0
- крупа кукурузная		12,0	12,0				
- молоко		140,0	140,0				
- масло сливочное		2,0	2,0				
- сахар		1,6	1,6				
2. Кофейный напиток с молоком Т. к. №414	180			2,8	2,8	14,7	9,3
- кофейный напиток		3,0	3,0				
- сахар		10,0	10,0				
- молоко		90,0	90,0				
3. Хлеб пшеничный Т. к. №0		30,0	30,0	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого				14,0	13,7	51,8	383,0
2 завтрак							
1. Кисломолочные продукты Т. к. №420	180			5,6	0,1	7,3	51,0
Итого				5,6	0,1	7,3	51,0
Обед							
1. Салат из моркови Т.к. №42	60			0,6	2,7	8,7	60,0
- морковь		71,0	57,0				
- сахар		3,0	3,0				
- масло растительное		3,0	3,0				
2. Суп-лапша домашняя Т.к. №94	200			2,8	4,4	13,2	104,0
- лапша домашняя №118		70,0	70,0				
- мука пшеничная		4,8	4,8				
- мука для подс.		1/2	20,0				
- яйца		9,6	8,0				
- лук репчатый		4,0	4,0				
- масло растительное							
3. Каша рассыпчатая рисовая рассыпчатая Т.к. №330	150			11,2	7,0	46,2	296,0
- крупа рисовая		59,5	58,0				
- масло сливочное		4,3	4,3				
4. Фрикадельки из птицы Т.к. №325 с соусом Т.к. №366	80/60			11,3	10,13	6,9	164,0
- куры охлажденные		98,0	59,0				
- хлеб пшеничный		15,0	15,0				
- молоко или вода		18,0	18,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
- мука пшеничная		3,0	3,0				
- томатное пюре		8,0	8,0				
- масло сливочное		2,0	2,0				
- морковь		4,0	3,0				
- лук		2,0	1,5				
4. Компот из сухофруктов. Т.к. №394	200			1,0	0,05	27,5	111,0
- сухофрукты (смесь)		20	20				
- сахар-песок		16	16				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
6. Хлеб пшеничный Т. к. №0	50			3,8	0,3	25,1	118,4
Итого				30,7	25,03	134,5	853,0
Полдник							
1. Вареники с картофелем Т. к. №426	185			19,8	5,08	36,45	271,0
Тесто №424		60	60				
- мука пшеничная		0,1	0,1				
- яйцо		80	60				
Карт. пюре №339		3	3				
- картофель		5	5				
- масло слив.		5	5				
- лук		5	5				
- масло сливочное							
3. Чай с молоком Т.к. №413	180			2,67	2,34	14,31	89,0
- молоко		189,0	180,0				
- сахар		10	10				
- чай		2,0	2,0				
4. Пряник /печенье		20	20	1,1	1,5	11,2	61,0
Итого				7,4	5,7	56,8	442,0
Всего				57,7	44,53	250,4	1729,0

Источники рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016. -640с., Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер»

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			Энерг.цен. Ккал.
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
4-ый день							
Завтрак							
1.Каша жидкая (пшеничная) Т. к. №199	200/5			7,4	8,0	36,5	241,0
- крупа пшеничная		40,0	40,0				
- молоко		168,0	168,0				
- сахар		5,0	5,0				
- масло		5,0	5,0				
2.Какао с молоком Т. к. №414	180			3,2	3,1	13,5	93,0
- какао		3,0	3,0				
- сахар		10,0	10,0				
- молоко		90,0	90,0				
3.Бутерброд с маслом Т.к. №3	60			4,0	4,6	24,2	156,0
- масло сливочное		5,0	5,0				
- хлеб пшеничный		40,0	40,0				
Итого				18,0	19,6	103,0	582,0
2 завтрак							
1.Кисель из сухофруктов Т. к. №397	200			0,24	0,02	35,3	142,2
- сухофрукты		12	12				
-сахар		24	24				
- крахмал картофельный		8	8				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
Итого				0,24	0,02	35,3	142,2
Обед							
1.Винегрет Т. к. №46	60			0,81	3,6	4,97	55,8
- картофель		25	20				
- свекла		20	15				
- морковь		11	10				
- капуста		20	15				
- лук		11	10				
- масло растительное		3	3				
2.Рассольник ленинградский Т.к.№82	200			2,2	5,3	15,4	120,0
- картофель		80,0	60,0				
- крупа перловая		4,0	4,0				
- морковь		10,0	8,0				
- лук репчатый		4,8	4,0				
- огурцы солёные		13,4	12,0				
- масло растительное		4,0	4,0				
3.Жаркое по-домашнему Т. к. №292	220			27,53	7,47	21,95	265,0
- мясо птицы		70	60				
- картофель		175	130				
- лук		13	11				
- масло растительное		3	3				
3.Компот из сухофруктов. Т.к. №394	200			1,0	0,05	27,5	111,0
- сухофрукты (смесь)		20	20				
- сахар-песок		16	16				
- аскорбиновая кислота		0,05	0,05				
4.Хлеб пшеничный Т. к. №0	50			3,8	0,3	25,1	118,4
Итого				35,34	16,72	94,92	570,20
Полдник							
1.Пудинг из творога с рисом Т. к. №250 с повидлом	115			14,7	0,13	18,93	224,0
-творог		76,0	75,0				
-яйцо		1,7	6,0				
-крупа рисовая		14,0	14,0				
-сахар		7,0	7,0				
-масло сливочное		3,0	3,0				
- повидло		15	15				
2.Чай с сахаром Т. К. №411	180			1,4	1,4	11,2	61,0
- чай		2,0	2,0				
- сахар		10,0	10,0				
Итого				16,1	1,53	30,13	285,0
Всего в день				69,68	38,05	263,35	1579,4

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДООУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016. -640с., Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер»

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Цен. Ккал.
5-ый день							
Завтрак							
1. Суп молочный с крупой Т.к. №101	200			8,9	10,7	22,0	219,0
- крупа геркулес		12,0	12,0				
- молоко		140,0	140,0				
- масло сливочное		2,0	2,0				
- сахар		1,6	1,6				
2. Кофейный напиток с молоком Т.к. №414	180			2,8	2,8	14,7	93,0
- кофейный напиток		3,0	3,0				
- сахар		10,0	10,0				
- молоко		90,0	90,0				
3. Хлеб пшеничный Т. к. №0		30,0	30,0	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого				14,0	13,7	51,8	383,0
2 завтрак							
1. Компот из изюма Т. к. №394	200			0,44	0,02	27,7	113,0
- изюм		20	20				
- сахар		10	10				
Итого				0,44	0,02	27,7	113,0
Обед							
1. Салат из белокочанной капусты Т. к. №21	60			0,82	2,99	5,3	51,0
- капуста		60	47				
- морковь		8	6				
- масло растительное		3	3				
- сахар		2	2				
2. Щи с квашеной капустой Т. к. №77	200			1,8	5,8	8,4	93,0
- картофель		26,2	20,0				
- капуста квашенная		57,4	40,0				
- морковь		10,0	8,0				
- лук репчатый		9,8	8,0				
- том. паста		2,0	2,0				
- масло растительное		4,0	4,0				
2. Плов из птицы. Т.к. № 321	210			19,9	24,7	39,0	461,0
- куры		249	184				
- масло сливочное		8	8				
- морковь		16	13				
- лук репчатый		11	9				
- томатное пюре		7	7				
- крупа рисовая		46	46				
4. Компот из сухофруктов. Т.к. №394	200			1,0	0,05	27,15	111,0
- сухофрукты (смесь)		20	20				
- сахар-песок		16	16				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
5. Хлеб пшеничный Т. к. №0	50			3,8	0,3	25,1	118,4
Итого				27,32	33,84	104,95	838
Полдник							
1. Рагу из овощей Т. к. №148	155			1,86	9,21	11,14	135,0
- картофель		64,0	48,0				
- морковь		30,0	22,0				
- лук репчатый		24,0	16,0				
- капуста квашенная		39,0	34,0				
- масло растительное		6,0	6,0				
2. Чай с молоком Т.к. №413	180			2,67	2,34	14,31	89,0
- молоко		80,0	80,0				
- сахар		10,0	10,0				
- чай		2,0	2,0				
3. Печенье	15			1,1	1,5	11,2	61,0
4. Хлеб пшеничный Т. к. №0	30			2,3	0,2	15,1	71,0
Итого				7,93	13,25	51,75	356,0
Всего				49,69	60,81	236,20	1690,0

Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016. -640с., Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер»

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
6-ой день							
Завтрак							
1.Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200			11,2	7,0	46,2	296,0
- гречка		40,0	40,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
- сахар		5,0	5,0				
2. Кофейный напиток с молоком Т.к.№414	180			2,8	2,8	14,7	93,0
- кофейный напиток		3,0	3,0				
- сахар		10,0	10,0				
3.Бутерброд с маслом Т.к. №3	60			4,0	4,6	24,2	156,0
- масло сливочное		5,0	5,0				
- хлеб пшеничный		40,0	40,0				
Итого				18,0	14,4	85,1	545,0
2 завтрак							
1.Фрукты	150			0,75	0,3	15,5	69,0
Итого				0,6	0,3	27,0	111,0
Обед							
1.Салат свекольный Т. к. №34	60			0,8	4,9	4,8	66,0
- масло растительное		3,0	3,0				
-свекла		70	55				
2.Борщ с фасолью и картофелем Т.к.№69	200			8,0	4,4	31,8	202,0
- свекла		40,0	32,0				
- картофель		26,6	20,0				
- фасоль		8,0	8,0				
- морковь		12,6	10,0				
- лук репчатый		9,6	8,0				
- томатное пюре		6,0	6,0				
- масло растительное		4,0	4,0				
- сахар		1,0	1,0				
4.Биточки рыбные Т.к. №277 с соусом Т.к. №366	80/30			12,1	8,6	10,3	168,0
- рыба		59,0	54,0				
- хлеб пшеничный		13,0	13,0				
- молоко		22,0	22,0				
- мука пшеничная		5,0	5,0				
- масло растительное		3,0	3,0				
ус см ет. Т. к № 36	30	12,5	12,5	0,43	1,51	1,78	22,45
Томатное пюре		12,5	12,5				
- мука пшеничная		3,75	3,75				
Масло сливочное		2,0	2,0				
Морковь		4,0	3,0				
лук		2,0	1,5				
4.Картофельное пюре Т. к. №339	150			3,1	4,6	21,0	137,0
- картофель		228,0	171,0				
- молоко		31,6	31,6				
- масло сливочное		5,0	5,0				
5.Компот из сухофруктов. Т.к. №394	200			0,4	0	26,9	111,0
- сухофрукты (смесь)		20	20				
- сахар-песок		16	16				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
6.Хлеб пшеничный Т. к. №0	50			3,8	0,3	25,1	118,4
Итого				32,9	29,65	142,3	974,4
Полдник							
1.Каша вязкая Т.к.№182	200/10			7,7	10,0	43,9	297,0
- рис		44,4	44,4				
- молоко		160,0	160,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
- сахар		5,0	5,0				
2.Печенье	15			1,1	1,5	11,2	61,0
3.Чай с сахаром Т.к.№411	180			0,1	0,03	9,1	205
- чай высшего или первого сорта сухой		2,0	2,0				
- сахар		10,0	10,0				
4.Хлеб пшеничный Т. к. №0	30			2,3	0,2	15,1	71,0
Итого				8,9	11,73	79,3	634,0
Всего				64,0	63,0	363,0	2356,0

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. Ккал.
7-ой день							
Завтрак							
1.Каша жидкая «Дружба» Т.к. №199	200/5			6,3	8,1	33,52	232,0
- ячневая, манная		30,8	30,8				
- молоко		160,0	160,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
- сахар		5,0	5,0				
2. Какао с молоком Т.к. №416	180			3,2	3,1	13,5	93,0
- какао-порошок		2,0	2,0				
- сахар		10,0	10,0				
- молоко		110,0	110,0				
3.Хлеб пшеничный Т. к. №0		30,0	30,0	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого				14,1	15,8	71,2	481,0
2 завтрак							
1.Напиток из шиповника Т. К. №417	180			0,6	0,3	18,7	79,0
-шиповник		18	18				
-сахар		10	10				
Итого				0,6	0,3	18,7	79,0
Обед							
1.Салат из белокочанной капусты Т. к. №21	60			1,0	0,05	27,5	110,0
- капуста		60	47				
- морковь		8	6				
- масло растительное		3	3				
- сахар		2	2				
2.Борщ со свеклой Т. к. №64	200			2,1	5,2	14,8	114,0
- свекла		82,0	65,0				
- картофель		67,0	44,0				
- морковь		12,5	10,0				
- лук репчатый		13,0	11,0				
- масло растительное		5,0	5,0				
- сметана		10,0	10,0				
- томатное пюре		1,3	1,3				
4.Гуляш из отварного мяса Т. к. №293	80/80			21,0	20,5	3,2	277,0
- говядина		175,0	129,0				
- морковь		19,0	15,0				
- лук репчатый		17,0	14,0				
- томатное пюре		6,0	6,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
- мука пшеничная		4,0	4,0				
5.Макаронные изделия отварные	150/5			5,5	4,2	33,3	196
- макаронные изделия высш. сорт		70,0	70,0				
- масло сливочное		5,0	5,0				
6.Компот из сухофруктов. Т.к. №394	200			0,4	0	26,9	111,0
- сухофрукты (смесь)		20	20				
- сахар-песок		16	16				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
7.Хлеб пшеничный Т. к. №0	50			3,8	0,3	25,1	118,4
Итого				38,6	38,5	168,8	926,4
Полдник							
1.Суп картофельный с крупой т.к. №83	200			2,6	2,6	19,3	113,0
- картофель		120,0	90,0				
- морковь		10,0	8,0				
- лук репчатый		9,6	8,0				
- масло растительное		2,0	2,0				
- рис		12,0	12,0				
2.Хлеб пшеничный Т. К. №0	30	30,0	30,0	2,3	0,2	15,1	71,0
2.Сдоба обыкновенная Т.к. №449	70,0			7,0	6,8	16,9	158,0
- мука пшеничная		36,0	36,0				
- сахар		4,0	4,0				
- масло сливочное		1,0	1,0				
- масло сливочное (для разделки)		1,5	1,5				
- дрожжи прессованные		0,6	0,6				
- повидло		20,2	20,0				
- молоко		40,0	40,0				
3.Чай с сахаром Т.к.№411	180			0,1	0,3	9,1	25
- чай высшего или первого сорта сухой		2,0	2,0				
- сахар		10,0	10,0				
Итого							
Всего				61,0	65,0	326,6	1875,0

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки(г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
8-ой день							
Завтрак							
Каша вязкая пшённая Т.к. №182	200/5			8,9	6,6	49,1	297,0
- пшено		50,0	50,0				
- молоко		160,0	160,0				
- сахар		5,0	5,0				
- масло		5,0	5,0				
2.Кофейный нап. с молоком Т. к. №414	180			2,8	2,8	14,7	93,0
- кофейный напиток		3,0	3,0				
- сахар		10,0	10,0				
- молоко		90,0	90,0				
3.Хлеб пшеничный Т. к. №0	30	30,0	30,0	2,3	0,2	15,1	71,0
Итого				14,0	9,6	78,9	461,0
2 завтрак							
1.Кисломолочные продукты Т. к. №420	180			5,6	0,1	7,3	51,0
Итого				0,75	0,3	15,5	69,0
Обед							
1.Салат морковный Т. к. №42	60			0,76	0,06	12,6	28,53
-морковь		65,0	52,0				
- сахар		4,0	4,0				
1.Суп картофельный с клёцками Т. к. №91	200			2,1	3,0	14,4	94,0
- картофель		53,0	50,0				
- морковь		10,0	8,0				
- лук репчатый		9,6	8,0				
- масло растительное		2,0	2,0				
Клецки №12							
- мука пшеничная		20,5	20,5				
- масло сливочное		2,0	2,0				
- яйцо		1/8 шт	1/8 шт				
4.Кнели куриные с рисом Т.к. №329 с соусом Т.к. №366	80/60			13,9	20,1	5,4	259,0
- куры охлажденные		177,0	76,0				
- крупа рисовая		7,0	7,0				
- молоко		8,0	8,0				
- масло сливочное		3,0	3,0				
Соус молочный №366							
- мука пшеничная		3,0	3,0				
- томатное пюре		8,0	8,0				
- масло сливочное		2,0	2,0				
- морковь		4,0	3,0				
- лук		2,0	1,5				
1.Каша гречневая рассыпчатая Т. к. №330	150			11,2	7,0	46,2	296,0
- гречка		40,0	40,0				
5.Компот из сухофруктов. Т.к. №394	200			0,4	0	26,9	111,0
- сухофрукты (смесь)		20	20				
- сахар-песок		16	16				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
6.Хлеб пшеничный Т. к. №0	50			3,8	0,3	25,1	118,4
Итого				28,8	22,15	117,9	785,4
Полдник							
1.Вареники с творогом Т. к. №425	100			16,74	8,22	16,37	206,0
Тесто №424							
- мука пшеничная		60	60				
- яйцо		0,1	0,1				
Фарш №501							
- творог		50	50				
- сахар		5	5				
- яйцо		1/10	1/10				
-масло сливочное		5	5				
3.Чай с сахаром Т.к.№411	180			0,1	0,3	9,1	25
- чай высшего или первого сорта сухой		2,0	2,0				
- сахар		10,0	10,0				
Итого				12,7	14,0	57,2	408,0
Всего в день				56,25	46,05	269,5	1723,40
Источник рецептуры: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДООУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. –М.: ДеЛи плюс, 2016. -640с., Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер»							

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. цен. Ккал.
9-ый день							
Завтрак							
Суп молочный вермишелевый Т.к. №101	200			2,7	2,6	18,9	111,0
- молоко		140,0	140,0				
- вермишель		16,0	16,0				
- масло сливочное		2,0	2,0				
- сахар		1,6	1,6				
2. Какао с молоком Т.к. №416	180			3,20	3,10	13,5	93,0
- какао-порошок		2,0	2,0				
- сахар		10,0	10,0				
- молоко		110,0	110,0				
3. Буторброды с маслом Т.к. №1	40			4,0	4,6	24,12	156,0
- масло сливочное		10,0	10,0				
- хлеб пшеничный		30,0	30,0				
Итого				9,9	10,3	56,52	360,0
2 завтрак							
1. Кисель из сухофруктов Т. к. №397	200			0,24	0,02	35,3	142,2
- сухофрукты		12	12				
- сахар		24	24				
- крахмал картофельный		8	8				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
Итого				0,24	0,02	35,3	142,2
Обед							
1. Винегрет Т. к. №46	60			0,81	3,6	4,97	55,8
- картофель		25	20				
- свекла		20	15				
- морковь		11	10				
- капуста		20	15				
- лук		11	10				
- масло растительное		3	3				
2. Суп картофельный с бобовыми Т.к. №87							
- картофель		54,0	40,0				
- горох		16,0	15,0				
- лук репчатый		9,6	8,0				
- морковь		12,8	10,0				
- масло растительное		4,0	4,0				
3. Плов из птицы. Т.к. № 321	210			19,9	24,7	39,0	461,0
- куры		249	184				
- масло сливочное		8	8				
- морковь		16	13				
- лук репчатый		11	9				
- томатное пюре		7	7				
- крупа перловая		46	46				
4. Компот из сухофруктов. Т.к. №394	200			0,4	0	26,9	111,0
- сухофрукты (смесь)		20	20				
- сахар-песок		16	16				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
5. Хлеб пшеничный Т. К. №0	50			3,8	0,3	25,1	118,4
Итого				30,24	35,04	109,53	873,52
Полдник							
1. Запеканка рисовая Т. к. №202 с повидлом	200						
- рис		45	45				
- молоко		100	100				
- сахар		10	10				
- масло сливочное		5	5				
- яйцо		1/8	5				
- повидло		15	15				
2. Чай с сахаром Т.к. №411	180			1,4	1,4	11,2	61,0
- чай высшего или первого сорта сухой		2,0	2,0				
- сахар		10,0	10,0				
Итого				23,5	14,9	32,6	359,0
Всего в день				64,24	60,54	225,65	1703,52
Источник рецептуры: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640с., Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер»							

Меню	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. Ккал.
10-ый день							
Завтрак							
1.Каша ячневая вязкая Т.к. №182	200/5			7,1	7,6	36,7	245,0
- крупа ячневая		44,4	44,4				
- молоко		164,0	164,0				
- сахар		5,0	5,0				
- масло		5,0	5,0				
2.Кофейный напиток с молоком Т. к. №414	180			2,8	2,8	14,7	93,0
- кофейный напиток		3,0	3,0				
- сахар		10,0	10,0				
- молоко		90,0	90,0				
3.Бутерброд с маслом Т.к. №3	60			4,0	4,6	24,12	156,0
- масло сливочное		5,0	5,0				
- хлеб пшеничный		40,0	40,0				
Итого				13,9	15,0	75,52	494,0
2 завтрак							
2. Компот из изюма Т. к. №394	200			0,44	0,02	27,7	113,0
- изюм		20	20				
- сахар		10	10				
Итого				0,44	0,02	27,7	113,0
Обед							
1.Салат из репчатого лука Т.к. №11	60			0,78	3,64	4,58	54,18
- лук репчатый		70,0	56,0				
- масло растительное		3,5	3,5				
2.Суп картофельный с макаронными изделиями Т.к. №88	200			2,7	2,6	18,9	111,0
- картофель		80,0	60,0				
- макароны		8,0	8,0				
- морковь		10,0	8,0				
- лук репчатый		9,6	8,0				
- масло растительное		2,0	2,0				
3. Голубцы ленивые Т. к. №315	150			6,1	8,0	4,5	115,0
- капуста		121	96				
- масло сливочное		4,0	4,0				
- свинина		81,60	60				
- крупа рисовая		8	23				
- лук репчатый		18,0	15,0				
-яйца		1,6	1,6				
5.Компот из сухофруктов. Т.к. №394	200			1,0	0,05	27,5	111,0
- сухофрукты (смесь)		20	20				
- сахар-песок		16	16				
- аскорбиновая кислота		0,5	0,5				
6.Хлеб пшеничный Т. к. №0	50			3,8	0,3	25,1	118,4
Итого				24,43	31,86	154,28	995,85
Полдник							
1.Салат из свеклы Т. к. №34	60			1,0	4,3	5,2	63
-свекла		71	56				
-масло		3,0	3,0				
2.Гренки с сыром Т. к. №125	100/30			11,4	13,2	5,1	184,0
- сахар		2,0	2,0				
-хлеб пшеничный		40,0	40,0				
- сыр		10,0	10,0				
- яйца		1/5	8,0				
- молоко		24,0	24,0				
- масло растительное		3,0	3,0				
Итого				12,4	17,5	30,3	313,0
Всего в день				56,33	64,46	267,4	1853,85

Источник рецептуры: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ/Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016. -640с., Сборник технологических карт рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер»