

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ д/с № 2

О.В.Репина



Перспективное 10-дневное меню

Питание детей в МБДОУ д/с № 2
осенне-зимний для детей (ясли – сад)

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 лет до 7 лет (сад)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
			Б	Ж	У	К
	1 день					
	Завтрак					
Орган детс.пит. в дошк.учр. У.Обр.стр. 44	Каша ячневая молочная с маслом	200 5	6,8 0,05	8,0 4,15	25,2 0,05	214,0 37,5
117-2001	Хлеб	40	3,3	0,52	19,2	90,8
	масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Алгоритм разработки стр93	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,0	56,9,
	ИТОГО:	430	10,3	16,8	58,5	436,7
	Второй завтрак					
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	47,0
	Обед					
Орган.детск. питания в ДОУ стр76 Мет мат- лы	Суп гороховый	200	9,6	4,0	37,8	226,3
ПермьСборник технолог норматив. МДОУ Стр 292	Плов из птицы Салат из свеклы	180 60	32,8 0,8	39,2 3,9	36,2 5,0	458,1 59,4
	Компот из с/ф	180	0,2	0,	21,5	84,0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,2
	ИТОГО:	680	48,3	47,8	124,3	964,
	Полдник					
Орган.детск пит в ДОУ.Стр 60 ОУ	Вареники со сметаной	100 25	26,9	8,1	27,6	292,8
	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6
	ИТОГО:	305	34,1	13,8	35,1	413,4
	ВСЕГО:	1515	84,1	78,4	227,7	1861

Неделя: первая

Возрастная категория: до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1 день					
	Завтрак					
Орган детс.пит. в дошк.учр. У.О.стр. 44	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,1	6,0	19,4	160,5
	Хлеб	20	1,58	5,24	9,81	93,8
	/масло	5				
Алгоритм разработки, стр93	Чай с сахаром	150	6,78	0,04	12,0	45,4
	ИТОГО:	325	12,5	11,2	41,21	299,7
	Второй завтрак					
	Фрукты или сок	100	0,4	-	9,8	47,0
	Обед					
Орган.рационального питания в ДОУ, стр 26-27	Суп гороховый	150	6,9	3,2	23,1	148,8
Метод матер из опыта д.обр, стр135	Плов из птицы	160	28,3	34,5	31,2	368,4
Организ детс.пит., стр 46 Метод мат	Салат из свеклы	40	0,7	1,98	4,0	36,4
Орган детс.пит. в ДОУстр. 50 Метод.мат	Компот из с/ф	150	0,2	0	17,5	68,1
	Хлеб	45	3,3	0,52	19,2	90,81
	ИТОГО:	545	39,4	40,2	95,0	712,51
	Полдник					
Орган.детск пит в ДОУ.Стр51	Вареники ленивые со сметаной	85/20	22,9	6,9	23,5	238,8
	Кисломолочный напиток	150	6,0	4,8	6,3	100,5
	ИТОГО:	255	28,9	10,9	29,8	339,3
	ВСЕГО:	1225	81,2	62,3	175,8	1398,6

	2 день					
	Завтрак					
Орган.детск пит в ДОУ.Стр66	Каша манная молочная	200	6,2	8,9	25,6	206,3
	Хлеб	40	3,3	0,52	19,2	90,8
	/масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	/сыр	10	2,68	2,73	0,	36,1
					-	
Орган.детск. пит ДОУ стр 70 Метод мат.	Какао на молоке	180	4,4	4,8	22,1	157,4
	ИТОГО:	435	16,6	21,2	66,95	528,1
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47
	Обед					
	Салат из квашенной капусты	60	1,12	7,0	2,5	77,42
Орган.детск.пит.в доу стр47	Свекольник	200	2,0	7,0	12,2	123
Орган.детск.пит.в ДОУ стр80	Жаркое по - домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250,0
Сб.рец блюд для ДОУ Пермь, стр 397	Кисель	180	1,2	0	26,1	104,6
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,2
	ИТОГО:	700	27,1	24,5	91,26	691,22
	Полдник					
Алгоритм.разработки Стр 103,104	Икра свекольная	100	1,9	5,8	14,6	109,3
Алгоритм.разработки Стр 81	Биточки рыбные	75	11,8	6,2	7,1	132,0
Орган.детск.пит.в ДОУ стр71	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9
	Хлеб	15	0,7	0,1	7,47	32,1
	ИТОГО:	370	14,5	12,1	44,07	330,3
	ВСЕГО:	1605	58,6	57,8	212,0	1600

	2 день					
	Завтрак					
Орган.детск.пит.в ДОУ.Стр53	Каша манная молочная	150	5,17	7,4	20,3	168,1
	Хлеб/	20/				
	Масло	5	2,53	4,5	140,4	105,5
	сыр	10	2,68	2,73	0	36,1
Азбука питания.стр 140	Какао с молоком	150	4,0	4,42	18,3	126,6
	ИТОГО:	335	14,3	19,0	179,0	436,3
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
	Салат из квашенной капусты	40	0,8	5,0	1,8	55,3
Сборн.рец.бл. Лапшина Стр 156,413	Свекольник	150	1,5	4,2	9,1	68,2
Орган.детск.пит.в доу стр 48 ОУ	Жаркое по- домашнему	150	13,7	15,6	15,7	221,1
Сб.рец и блюд для ДОУ Пермь Стр 397	Кисель	150	1,02	0	21,8	87,1
	Хлеб	45	3,32	0,52	19,2	90,8
	ИТОГО:	535	20,3	25,3	67,6	522,5
	Полдник					
Алгоритм. разработки стр103	Икра свекольная	50	0,8	2,9	7,3	54,7
Алгоритм.разраб. стр81	Биточки рыбные	75	11,8	6,2	7,1	132,0
Орган.детск.пит.в ДОУ стр 40	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5
	Хлеб	15	0,7	0,10	7,4	32,1
	ИТОГО:	290	13,4	9,24	33,8	264,3
	ВСЕГО:	1260	48,4	53,5	290,2	1270,1

	3 день					
	Завтрак					
Орган.детск.пит.в ДОУ стр 47,91	Каша пшениная молочная	200	6,8	8,7	21,2	136,3
Сборн.рец.бл.Лапшина Стр 106	масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	Хлеб	40	3,3	0,52	19,2	90,8
Алгоритм разработки стр93	Коф напиток. с молоком	180	2,5	2,9	13,2	85,9
	ИТОГО:	425	12,6	16,2	53,6	350,5
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	47,0
	Обед					
Орган детс.пит. в ДОУстр. 64 метод.мат	Суп с клецками	200	2,5	7,9	22,6	106,1
Орган.дет.пит.в ДОУметматст78	Шницель мясной соус	70 50	10,7 0,75	11,7 3,65	5,7 4,65	176,8 61,7
Организ детс.пит. стр 46.Алгоритм разр стр71	Макаронные изделия	150	6,4	4,9	42,8	245,5
Орг детс.пит. в ДОУстр 7 мет. мат.	Компот из с/ф	180	0,2	0	21,5	84,0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,9	136,2
	ИТОГО:	710	25,5	28,9	126,1	810,3
	Полдник					
АДЛ стр 125	Пудинг творожный с повидлом	120/ 10	20,05	16,8	20,0	315,7
	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6
	ИТОГО:	310	27,25	22,5	27,56	436,3
	ВСЕГО:	1545	65,75	67,7	217,0	1644,1

	3 день					
	Завтрак					
Орган. детск. пит. в ДОУ стр 47,91	Каша пшеничная молочная	150	6,0	8,0	23,6	185,5
Сборник рец и блюд. Лапшина Стр. 106	Хлеб масло	20 5	2,53	4,5	140,4	105,5
Алгоритм разработк стр 93	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	4,2	18,1	120,9
	ИТОГО:	325	12,1	16,7	182,1	411,9
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	47,0
	Обед					
Организация рацион. питан детей. в ДОУ Стр. 70	Суп с клецками	150	2,0	6,3	18,1	84,9
Орган. дет. пит. в ДОУ методич. мат Стр 78	Шницель мясной. Соус	60 50	11,0 0,75	10,7 3,65	5,3 4,65	161,6 61,7
Организ детс. пит. стр 46 Метод матер.	Макаронные изделия	100	4,7	3,6	31,4	180
Орган детс. пит. в ДОУ стр. 50	Компот из с/ф	150	0,2	0	17,5	68,1
	Хлеб	45	3,32	0,52	19,2	90,8
	ИТОГО:	555	21,9	24,7	72,7	647,1
	Полдник					
Организ питан. детей в дошк. учр-ях АДЛ стр 125	Пудинг творожный с повидлом	75/5	17,0	13,8	10,	213
	Кисломолчный напиток	150	6,0	4,8	6,3	100,5
	ИТОГО:	230	23	18,6	16,3	313,5
	ВСЕГО:	1210	57,4	60,0	280,9	1419,5

	Неделя первая С 3 лет до 7 лет					
	4 день					
	Завтрак					
Организ. Детск.пит. в Доу ОУ стр 85	Икра кабачковая	100	2,0	0,	4,6	26,6
	Омлет	80	6,5	8,0	2,68	113,0
	Чай с сахаром	180	0,16	0	14	56,9
	Хлеб	40	3,3	0,52	19,2	90,8
	ИТОГО:	400	11,9	8,52	40,48	287,3
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
Орган.детск.пит.в ДОУ ОУ стр67	Суп вермешелевый	200	2,6	2,66	17,7	104,9
Орган.детск. пита в ДОУ стр 62 Метод мат.	Солянка мясная	180	2,4	5,6	9,2	200,2
Алгоритм разработки стр 90	Кисель	180	1,2	0,	26,1	104,6
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,2
	ИТОГО:	620	11,18	9,04	81,86	545,9
	Полдник					
Сборн технолог.нормат для интернатов стр 158	Каша молочная пшеничная с маслом	200	6,8	8,7	21,2	136,3
Орган.детск.пит.в ДОУ стр71	Какао на молоке	180	4,4	4,8	22,1	157,4
	Хлеб	15	0,7	0,1	7,47	32,1
	ИТОГО:	395	11,9	13,6	50,77	325,8
	ВСЕГО:	1515	35,3	31,1	182,9	1206,

	Первая неделя До 3 лет(ясли)					
	4 день					
	Завтрак					
Алгоритм.разработки,с тр 98. Орган.детск.пит.в ДОУ ОУ стр 61	Икра кабачковая Омлет	100 80	2,0 6,5	0 8,0	4,6 2,68	26,6 113
	Хлеб	20	1,7	0,30	8,2	80,8
Азбука питания.стр 140	Чай с сахаром	150	0,1	0	12,0	45,4
	ИТОГО:	350	10,3	8,3	27,4	265,8
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
Орган.детск.пит.в ДОУ ОУ стр42	Суп вермешелевый	150	2,16	2,6	14,3	86,24
Орган.детск. пита в ДОУ стр 39 Методическ. мат.	Солянка мясная	150	1,8	4,3	7,1	154,
Организ питан. детей в дошк. учр-ях АДЛ стр 111	Кисель	150	1,02	0,	21,8	87,1
	Хлеб	45	3,32	0,52	19,2	90,8
	ИТОГО:	495	8,3	7,42	62,4	418,14
	Полдник					
Сборн технолог.нормат для интернатов стр 158	Каша молочная пшеничная с маслом	150	4,5	6,7	31,7	280,5
Орган.детск.пит.в ДОУ стр 40	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	12,0	45,5
	Хлеб	15	0,7	0,10	7,4	32,1
	ИТОГО:	315	5,36	6,8	51,1	286,1
	ВСЕГО:	1260	27,5	22,5	150,7	1017

	Первая неделя С 3 лет до 7 лет(сад)					
	5 день					
	Завтрак					
Сбор рец Лапшина стр 160	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,5	10,4	39,9	289,9
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Алгоритм разработки, стр 93	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	13,2	85,9
	ИТОГО:	420	13,32	13,8	72,3	466,6
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	47,0
	Обед					
Орган.детск. питания в ДОУ Метод мат стр 68	Борщ	200	3,2	5,2	21,5	141,0
Сбор нормат МДОУ Пермь стр 293	Оладьи из печени запеченные в сметане	80	14,6	13,6	9,2	203,4
Организ детс.пит. стр 46. Алгоритм разр стр 71	Картофельное пюре	150	3,7	4,9	21,5	151,6
	Салат из квашенной капусты	60	1,12	7,0	2,5	77,42
Орг детс.пит. в ДОУстр. 73 мет	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	21,5	84,0
	Хлеб	60	3,3	0,5	19,2	90,8
	ИТОГО:	730	26,1	31,2	126,1	748,22
	Полдник					
Орган детс.пит. в ДОУстр. 51 ОУ	Булочка	60	14,7	8,46	34,12	345
Орган.детск.пит.в ДОУ стр71	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6
	ИТОГО:	240	21,9	14,2	41,68	401,9
	ВСЕГО:	1490	61,7	59,2	248,8	1784,3

	Первая неделя До 3 лет (ясли)					
	5 день					
	Завтрак					
Сбор рец Лапшина .стр 160	Каша молочная рисовая	150	7,2	9,0	38,6	273,4
	Хлеб	20/	1,7	0,3	8,2	80,8
	/ масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Алгоритм разработки, стр 93	Коф напиток. с молоком	150	2,1	2,4	11,0	71,6
	ИТОГО:	325	9,0	15,8	57,85	463,3
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	47,0
	Обед					
Орган.детск. питания в ДОУ Метод мат стр 45	Борщ	150	2,8	4,4	17,5	114,1
Организ питан. детей в дошк. учр-ях АДЛ Стр 152	Оладьи из печени запеченные со сметанной	60	9,6	8,5	5,7	127,1
Организ детс.пит. стр 46.Алгоритм разр стр71	Картофельное пюре	100	2,4	3,3	15,7	101,5
	Салат из квашенной капусты	40	0,8	5,0	1,8	55,3
Орган детс.пит. в ДОУстр. 50	Компот из с/ф.	150	0,2	0	17,5	68,1
	Хлеб	45	3,3	0,5	19,2	90,8
	ИТОГО:	335	19,1	21,7	77,4	556,9
	Полдник					
Орган детс.пит. в ДОУстр. 51 ОУ	Булочка	60	14,7	8,46	34,12	345
Орган.детск.питания.в ДОУ стр40	Кисломолочный напиток	150	6,0	4,8	6,3	100,5
	ИТОГО:	210	20,7	13,2	40,42	445,25
	ВСЕГО:	970	49,2	50,7	185,4	1520

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1 день					
	Завтрак					
Орган.детск.пит.в ДОУ ОУ стр 47,91	Салат из квашенной капусты	60	1,12	7,0	2,5	77,42
	Хлеб	40	3,3	0,52	19,2	90,8
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	62,8
Орган.детск. пит ДОУ стр 70, метод мат	Чай с сахаром	180	0,16,	0	14,0	56,9
	ИТОГО:	320	9,68	12,12	35,98	287,92
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
Орган.детск. пит ДОУ стр 55, метод матер	Свекольник	200	2,0	7,0	12,2	123,0
Матер из опыта дошк.образ Стр 118	Колбасные изделия отварные	50	11,	10,0	5,3	161,6
	Картофельное пюре	150	3,7	4,9	21,5	151,6
Метод.мат.Стр 58	Салат овощной	60	0,7	2,0	4,5	38,2
Сб.рец блюд для ДОУ Пермь, стр 397	Компот из с/ф	180	0,2	0	21,5	84,0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,9	136,2
	ИТОГО:	700	22,58	24,68	93,9	694,6
	Полдник					
Сборн. рец и блюд Стр 287	Запеканка творожная	150	29,2	12,1	29,1	342,23
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	63,36
	Кисломолочный напиток	180	7,2	5,76	7,56	120,6
	ИТОГО:	380	37,24	23,78	31,14	526,19
	ВСЕГО:		69,9	60,5	170,8	1555,7

Неделя: вторая

Возрастная категория: до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	1 день					
	Завтрак					
Орган. детск. пит. в ДОУ стр 47,91	Салат из квашенной капусты	40	0,8	5,0	1,8	55,3
	Хлеб	20	1,58	5,24	9,81	93,8
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,28	62,8
Азбука питания, стр 140	Чай с сахаром	150	6,78	0,	12,0	45,5
	ИТОГО:	250	14,26	14,8	23,89	257,4
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
Орган. детск. питания в ДОУ Метод мат стр 55	Свекольник	150	1,5	4,2	9,1	68,2
Матер из опыта дошк. образования	Колбасные изделия отварные	50	11,0	10,0	5,3	161,6
	Картофельное пюре	100	2,4	3,3	15,7	101,5
Алгоритм Стр 69	Салат овощной	40	0,3	1,0	2,5	28,2
Сб. рец и блюд для ДОУ Пермь Стр 397	Компот из с/Ф	150	0,2	0	17,5	68,1
	Хлеб	45	3,3	0,5	19,2	90,8
	ИТОГО:	535	18,7	19,0	69,3	518,5
	Полдник					
Сбор. Рец и блюд Стр 287,288	Запеканка творожная	95	20,20	10,1	21,1	215,23
	Соус сметанный	50	0,84	5,92	1,68	63,36
	Кисломолочный напиток	150	6,0	4,8	6,3	100,5
	ИТОГО:	295	27,04	20,8	91,5	379,09
	ВСЕГО:		51,8	51,6	120,5	1201,9

	2 день					
Орган. детск.питан. в ДОУ стр 72	Каша молочная Дружба	200	6,65	8,33	35,09	241,11
	Хлеб с маслом	40	3,3	0,52	19,8	90,8
		/5	0,05	4,15	0,05	37,5
Алгоритм стр93	Кофейный напиток. с молоком	180	2,5	2,9	13,2	85,9
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1
	ИТОГО:	435	15,8	18,63	68,14	491,41
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	47,0
	Обед					
	Суп крестьянский	200	2,5	4,6	17,1	117,9
Орг. рац питания Стр.52	Гуляш мясной	75	13,8	5,31	3,5	118,8
Сборн рец Пермь Стр 332	Каша гречневая	150	4,5	6,7	31,7	280,5
	Соус	50	0,75	3,65	4,65	61,7
Орг детс.пит. в ДОУстр. 73 мет. мат.	Кисель	180	1,2	0	26,1	104,6
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,2
	ИТОГО:	715	27,73	21,04	111,9	819,7
	Полдник					
Матер из опыта дошк.образов. Стр 125	Котлета рыбная	75	11,8	6,2	7,1	132,3
Орган.детск.пит.в ДОУ ОУ стр67	Икра свекольная	100	1,9	5,8	14,6	109,3
Орган.детск.пит.в ДОУ стр71	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9
	Хлеб	15	0,7	0,1	7,47	32,1
	ИТОГО:	370	14,56	12,1	44,07	330,6
	ВСЕГО:	1620	58,29	51,77	233,9	1688,7

	2 день					
Орган. детск.питан. в ДОУ стр 72	Каша молочная Дружба	200	6,65	8,33	35,09	241,11
	Хлеб с маслом	40 /5	3,3 0,05	0,52 4,15	19,8 0,05	90,8 37,5
Алгоритм стр93	Кофейный напит. с молоком	180	2,5	2,9	13,2	85,9
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1
	ИТОГО:	435	15,8	18,63	68,14	491,41
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	47,0
	Обед					
	Суп крестьянский	200	2,5	4,6	17,1	117,9
Орг. рац питания Стр.52	Гуляш мясной	75	13,8	5,31	3,5	118,8
Сборн рец Пермь Стр 332	Каша гречневая	150	4,5	6,7	31,7	280,5
	Соус	50	0,75	3,65	4,65	61,7
Орг детс.пит. в ДОУстр. 73 мет. мат.	Кисель	180	1,2	0	26,1	104,6
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,2
	ИТОГО:	715	27,73	21,04	111,9	819,7
	Полдник					
Матер из опыта лошк.образов. Стр 125	Котлета рыбная	75	11,8	6,2	7,1	132,3
Орган.детск.пит.в ДОУ ОУ стр67	Икра свекольная	100	1,9	5,8	14,6	109,3
Орган.детск.пит.в ДОУ стр71	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9
	Хлеб	15	0,7	0,1	7,47	32,1
	ИТОГО:	370	14,56	12,1	44,07	330,6
	ВСЕГО:	1620	58,29	51,77	233,9	1688,7

	До 3 лет					
	2 день					
Орган. детск.питан. в ДОУ стр 39	Каша молочная Дружба	150	4,91	6,24	26,32	180,8
	Хлеб	20/	2,53	4,5	140,4	105,5
	с маслом	5				
Алгоритм разработки, стр 93	Коф напиток, с молоком	150	3,6	4,2	18,1	120,9
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1
	ИТОГО:	335	13,72	17,6	184,82	443,3
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47
	Обед					
	Суп крестьянский	150	2,1	3,9	16,3	115,4
Организ. рационального питания Стр.52	Гуляш мясной	75	10,8	12,1	3,4	165,8
Сборн рец Пермь Стр332	Каша гречневая	100	4,4	5,1	21,7	142,5
	Соус	50	0,75	3,65	4,65	61,7
Орган детс.пит. в ДОУстр. 50 метод. мат	Кисель	150	1,02	0	21,8	87,1
	Хлеб	45	3,3	0,52	19,2	90,8
	ИТОГО:	570	33,5	39,4	82,4	600,3
	Полдник					
Орган детс.пит. в ДОУстр. 54 Метод. мат	Котлета рыбная	75	11,8	6,2	7,1	132,3
Орган.детск.пит.в ДОУ ОУ стр42	Икра секольная	50	0,8	2,9	7,3	54,7
Орган.детск.пит.в ДОУ стр 40	Чай с сахаром	150	6,78	0,	12,0	45,4
	Хлеб	15	0,7	0,1	7,47	32,1
	ИТОГО:	290	20,08	9,2	33,87	264,5
	ВСЕГО:	1295	67,7	66,2	310,8	1355,1

С 3 лет до 7 лет	3 день					
	Завтрак					
Орган. детск. пит. в дошк. учр. У. Обр. стр. 44	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,5	10,4	39,9	285,9
Орган. детск. пит. ДОУ стр. 70 мет. мат	Какао с молоком	180	4,4	4,8	22,1	157,4
	Хлеб с маслом,	40	3,3	0,52	19,2	90,8
		15	0,05	4,15	0,05	37,5
	ИТОГО:	425	15,25	19,87	81,25	571,6
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
Орган. детск. пит. ДОУ стр. 74 мет. мат	Суп картофельный	200	3,1	2,9	24,0	131,1
Организ. детск. питан в доу Стр. 84 УО.	Мясо куриное отварное	90	17,8	6,6	3,8	134,
	Капуста тушеная	150	3,1	2,2	11,2	71,2
Организация питания детей в дошк. учр-ях. АДЛ, стр. 133	Компот	180	0,2	0	21,5	83,9
	Хлеб	60	5,0	0,78	28,9	136,2
	ИТОГО:	730	29,2	12,48	89,4	556,4
	Полдник					
Орган. детск. питан в ДОУ ОУ Стр. 54	Оладьи с повидлом	120/15	8,3	13,4	64,9	415,4
	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9
	ИТОГО:	315	8,46	13,4	111,9	377,6
	ВСЕГО:	1570	115,85	45,75	292,3	1512,6

До 3 лет	3 день					
	Завтрак					
Орган детс.пит. в дошк.учр. У.О.,стр. 44	Каша рисовая молочная с маслом	150	7,5	10,4	39,9	289,9
Азбука питания,стр 140	Какао с молоком	150	4,0	4,42	18,3	126,6
	Хлеб	20	2,53	4,5	140,4	105,5
	с маслом	5				
	ИТОГО:	325	14,03	19,32	198,6	522,0
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
Организ питан. детей в дошк. учр-ях АДЛ стр 121	Суп картофельный	150	1,9	1,7	14,4	78,6
Организ питан. детей в дошк. учр-ях АДЛ стр 121	Мясо куриное отварное	80	16,8	5,2	2,8	121,0
	Капуста тушеная	100	3,1	2,2	11,2	71,2
Организ питан. детей в дошк. учр-ях АДЛ стр 133	Компот из с/ф	150	0,2	0	17,5	68,1
	Хлеб	45	3,3	0,5	19,2	90,8
	ИТОГО:	525	25,3	9,6	65,1	429,7
	Полдник					
Орган.пит.в ДОУ Савельева Стр 126	Оладьи с повидлом	60/10	4,2	6,7	32,5	207,7
	Чай с сахаром	150	6,78	0	12,0	45,4
	ИТОГО:	220	10,98	6,7	92,6	253,1
	ВСЕГО:		51,7	50,1	137,1	1251,2

С 3 лет до 7 лет	4 день					
	Завтрак					
Киляк, Вас. Гурвич стр 175	Каша молочная гречневая с маслом	200 5	8,0	9,7	30,7	242,0
	Хлеб с маслом	40	3,3 0,05	0,52 4,15	19,5 0,05	90,8 37,5
Алгоритм разработки, стр 93	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	2,9	13,2	85,9
	ИТОГО:	425	13,8	17,27	63,45	456,2
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	47,0
	Обед					
Орган. детск. питания в ДОУ стр 76 Мет мат-лы	Борщ	200	3,2	5,2	21,5	141,0
Сборн рец и бл. Лапшина стр 344	Котлета мясная Соус	90 50	10,7	11,7	5,7	176,8
Метод мат. Стр 43	Каша ячневая	150	4,4	5,1	21,7	142,5
Сб. рец блюд для ДОУ Пермь, стр 397	Кисель	180	1,2	0	26,1	104,6
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,2
	ИТОГО:	680	24,48	22,78	103,8	701,7
	Полдник					
Мат-лы из опыта дошк. образов., стр 127, Метод мат Стр 54	Тефтели рыбные Соус	90/50	12,8	6,4	14,0	164,9
Организ детс. пит. стр 46. Алгоритм разраб. стр 71	Картофельное пюре	150	3,7	4,9	21,5	151,6
Орган. детск. пит. в ДОУ стр 71	Чай с сахаром	180	0,16	0	14,9	56,9
	Хлеб	15	0,7	0,1	7,47	32,1
	ИТОГО:	435	17,36	11,4	57,87	405,5
	ВСЕГО:	1640	56,04	51,45	234,9	1610,4

с 3 лет	4 день					
	Завтрак					
Киляк, Вас. Гурвич стр 175	Каша молочная гречневая с маслом	150	6,4	8,0	23,8	192,6
	Хлеб с маслом	20	1,58	5,24	9,81	93,8
Алгоритм разработки, стр93	Кофейный напиток с молоком	150	3,6	4,2	18,1	120,9
	ИТОГО:	320	11,58	17,44	51,7	407,3
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	-	9,8	47,0
	Обед					
Орган. рационального питания в ДОУ стр 26-27	Борщ	150	2,8	4,4	17,5	114,1
Организ питан. детей в дошк. учр-ях АДЛ, стр 158	Котлета мясная Соус	60 50	11,4	10,7	5,3	161,6
Организ детского пит. в ДОУ Стр 43	Каша ячневая	100	4,4	5,1	21,7	142,5
	Кисель	150	1,02	0	21,8	87,1
	Хлеб	45	3,3	0,52	19,2	90,8
	ИТОГО:	555	22,92	20,7	85,5	596,1
	Полдник					
Сбон. Технологи нормат Пермь	Тефтели рыбные Соус	75/50	12,8	6,4	14,0	164,9
Организ детс. пит. стр 46. Алгоритм разр стр 71	Картофельное пюре	100	2,4	3,3	15,7	101,5
Орган. детск. пит. в ДОУ стр 40	Чай с сахаром	150	6,78	0,04	12,0	45,5
	Хлеб	15	0,7	0,10	7,4	32,1
	ИТОГО:	340	22,68	9,84	49,1	344,
	ВСЕГО:	1315	57,58	47,98	196,1	1394,4

С 3 лет до 7 лет	5 день					
	завтрак					
Организ. Рацион. пит. в ДОУ стр 133	Каша молочная вермишелевая с маслом	200	7,2	9,0	32,9	236,6
	Хлеб/	40	3,32	0,52	19,2	90,8
	масло	5	0,05	4,15	0,05	37,5
Орган. детск. пит. ДОУ стр 70, метод. матер.	Какао на молоке	180	4,4	4,8	22,1	157,4
	ИТОГО:	425	14,97	18,47	74,25	522,3
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
Орган. детск. питания в ДОУ Метод мат., стр 68	Суп с мясными фрикадельками	200 35	4,55	3,43	0,28	50,24
Сбон. Технолог нормат Пермь стр 292	Каша гречневая	150	4,5	6,7	31,7	280,5
Орган. рацион. пит. в ДОУ стр. 130 Метод мат.-ты	Рулет с яйцом Соус	70	11,06	7,46	4,48	129,3
Орг. детск. пит. в ДОУ стр. 73 мет	Компот	180	0,2	0	21,5	84,0
	Хлеб	60	4,98	0,78	28,86	136,2
	ИТОГО:	695	25,29	18,37	86,82	680,34
	Полдник					
Питание детей Снигур, Корешкова, стр 271	Булочка	60	14,7	8,46	34,12	345,0
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06
	ИТОГО:	260	17,82	11,68	52,82	458,06
	ВСЕГО:	1480	58,48	48,52	223,07	1707,1

	5 день					
	завтрак					
Сбор рец Лалшина .стр 160	Каша молочная вермишелевая с маслом	200	6,0	7,5	25,4	193,0
	Хлеб	20	1,58	5,24	9,81	93,8
	/ масло	/5				
Орган.детск.пит.в ДОУ стр 40	Какао на молоке	150	4,0	4,42	18,3	126,6
	ИТОГО:	375	11,58	17,16	53,51	413,4
	2 завтрак					
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47,0
	Обед					
Орган детс.пит. в ДОУстр. 45	Суп с мясными фрикадельками	150	3,47	2,57	0,27	37,68
Сбон. Технолог нормат Пермь стр 292	Рулет с яйцом Соус	60 50	9,48	6,39	3,84	110,8
Орган детс.пит. в ДОУстр.77 Метод мат-лы Сборник рецептур и блюд Стр 246,398	Каша гречневая	100	4,4	5,1	21,8	142,5
Орган детс.пит. в ДОУстр. 50 метод. мат	<i>Кашлот</i>	150	1,02	0	21,8	87,1
	Хлеб	45	3,3	0,52	19,2	90,8
	ИТОГО:	555	21,67	14,58	66,91	468,88
	Полдник					
«Питание детей» .Снигур,Корешкова, стр 271	Булочка	60	14,7	8,46	34,12	345,
	Чай с молоком	150	2,34	2,34	14,02	84,8
	ИТОГО:	210	17,04	10,8	48,14	429,8
	ВСЕГО:	1240	50,69	42,54	178,3	1359,0