Согласовано:
Заместитель территориального отдела
Управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Иркутской
области в Эхирит – Булагатском,
Баяндаевском, Осинском, Боханском,
Усть-Удинском, Качугском, Жигаловском районах
_____ Матвеев А.Г

Утверждаю:
Директор МБОУ «Русско-Янгутская СОШ»
_____ Л.Г. Холодкова
«__» _____ 2020г.

Перспективное меню
МБОУ «Русско-Янгутская СОШ»
СП «Грязнушинская НШДС»
(дошкольная группа)
на 2020 – 2021 учебный год

д. Грязнушка
2020 год

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг			Ссылки на рецептуры блюд и кулинарных изделий
			Белки, г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 ДЕНЬ												
Завтрак												
167	Каша молочная манная с маслом	200	5,5	12,57	57,59	305,5	31,4	2,83	0,19	0,05	1,67	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.209
396	Чай с лимоном с сахаром	200	0	0	12,98	64,00	0	0,07	0,02	0,07	1,5	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
20	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.106
	ИТОГО:		7,82	16,44	85,22	473,95	38,6	3,24	0,51	0,14	3,17	
2 завтрак												
84	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.442
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80	
Обед												
10	Салат «винегрет»	80	1,88	3,75	16,38	206,8	12,87	0,41	0,06	0,03	6,60	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.121
62	Суп куриный с клёцками	250	9,89	7,26	13,74	260,00	61,25	2,19	0,13	0,14	5,61	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.146
23	Котлета	80	12,4	9,23	12,5	283,44	17,31	1,70	0,04	0,08	0,08	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.270
321	Пюре картофельное	180	3,15	8,3	21,6	289	6,9	1,01	0,14	0,11	1,3	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.295
372	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,14	21,49	94,2	2,03	0,85	0,01	0,01	1,55	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.318
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005

	ИТОГО:		30,5	29	105,1	753,5	108,3	7,6	0,42	0,39	15,1	
					Полдник							
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326.
85	Сушка домашняя	80	5,6	0,24	14,58	169,1	3,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.377
103	Биойогурт	180	4,86	4,5	19,4	142,3	16,4	1,2	0,9	0,7	2,01	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.330
	ИТОГО:		10,5	4,28	43,9	351,4	29,4	1,8	0,93	0,72	2,04	
	ВСЕГО за 1 день:		***49,77***	***49,72***	***256,4***	***1560,8***	***191,5***	***13,02***	***1,89***	***1,28***	***24,1***	
					2 ДЕНЬ							
					Завтрак							
93	Яйцо варенное	1 шт.	5,75	5,21	0,3	71,8	22,1	0,4	0,04	0,03	0	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.232
12	Зеленый горошек	35	0,98	0,8	1,7	39,8	7,9	0,7	0,8	0,6	0,09	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.108
392	Кофейный напиток с молоком	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.327
1	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
41	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.106
	ИТОГО:		12,13	16,21	79,71	424,06	193,18	1,58	0,18	0,24	0,94	
					2 завтрак							
368	Банан	100	1,5	0,5	21	105	22,0	4,8	0,04	0,03	0,4	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005, 86
	ИТОГО:		1,5	0,5	21	105	22,0	4,8	0,04	0,03	0,4	
					Обед							
204	Салат из моркови с чесноком	60	4,01	6,72	9,72	102,4	19,94	0,7	0,05	0,04	7,41	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.120
305	Щи с мясом со сметаной	250	1,8	2,4	7,06	226,2	12,04	1,2	0,06	0,04	2,3	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.137

336	Каша перловая	180	6,02	0,7	0,5	278,9	14,3	4,5	0,1	0,07	1,6	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.196
376	Гуляш говяжий	75	11,5	5,1	4,05	169,7	5,02	3,06	0,06	0,03	1,1	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.267
8	Кисель	200	1,36	-	29,4	116,9	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.321
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
	ИТОГО:		27,32	24,11	103,14	734,70	180,16	6,51	0,29	0,30	34,18	
	Полдник											
230	Печенье овсяное	60	23,61	19,81	24,43	371,31	161,71	0,85	0,03	0,28	0,24	
401	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.330
	ИТОГО:		28,83	24,3	31,9	463,3	384,9	1,03	0,07	0,5	0,78	
	ВСЕГО за 2 день:		***69,7***	***65,1***	***235,7***	***1727***	***780,2***	***13,9***	***0,58***	***1,07***	***36,3***	
	3 ДЕНЬ											
	Завтрак											
20	Каша молочная пшенная с маслом	200	5,58	6,12	19,6	196,8	65,7	0,5	0,09	0,06	1,3	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.196
9	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.328
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
41	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.106
	ИТОГО:		13,3	11,78	59,9	444,2	284,7	1,62	1,19	0,27	2,82	
	2 завтрак											
401	Яблоко	100	5,22	4,50	7,20	78,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005, с.86
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	78,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	
	Обед											
16	Салат из помидор и огурцов	60	0,87	6,3	5,74	97,3	3,6	3,1	0,4	0,2	4,2	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.109
81	Суп гороховый с мясом с гренками	250	4,3	4,2	13,6	297,7	8,5	0,7	0,07	0,03	1,01	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.144

293	Макароны отварные	180	5,6	7,5	3,4	205,7	4,05	0,3	0	0	1,6	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.227
306	Сосиска отварная	60	8,32	6	16,96	179	19,2	3,9	0,03	0	0	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.266
7	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,14	21,49	94,2	2,03	0,85	0,01	0,01	1,55	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.318
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
	ИТОГО:		22,29	24,46	80,63	969,1	45,38	9,29	0,55	0,26	8,36	
					Полдник							
460	Оладьи с повидлом	60	4,96	9,19	39,01	259,01	13,58	0,90	0,08	1,11	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.337
395	Чай	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
368	Йогурт	95	2,6	1,28	16,86	97,8	4,20	-	0,02	0,01	0,3	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.330
	ИТОГО:		10,4	12,88	70,23	447,8	130,9	1,02	0,14	1,26	1,47	
	ВСЕГО за 3 день:		***51,2***	***53,6***	***217,9***	***1939,1***	***676,9***	***12,11***	***1,95***	***2,1***	***13,91***	
					4 ДЕНЬ							
					Завтрак							
179	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	9,08	9,68	30,3	245,16	14,2	3,2	0,3	0,2	1,4	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.198
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
41	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.106
	ИТОГО:		13,16	12,17	54,87	383,56	96,2	3,89	0,35	0,24	1,49	
					2 завтрак							
368	Банан	100	1,5	0,5	21	105	22,0	4,8	0,04	0,03	0,4	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005, с.86
	ИТОГО:		1,5	0,5	21	105	22,0	4,8	0,04	0,03	0,4	
					Обед							
65	Соленый огурец	60	0,66	0,00	2,28	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00	

197	Борщ с мясом со сметаной	250	3,08	1,74	5,42	335,3	16,2	3,4	0,1	0,1	1,2	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.134
2/ 356	Рыба запеченная в томатном соусе	80	11,78	6,6	8,8	156,7	57,80	6,27	0,07	0,13	1,13	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.252
314	Рис отварной	180	4,58	5,01	20,52	245,50	8,45	2,42	0,12	0,06	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.292
8	Кисель	200	1,36	-	29,4	116,9	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.321
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
	ИТОГО:		24,5	13,67	56,46	861,6	106,8	13,13	0,34	0,34	12,43	
	Полдник											
68	Пряник	60	1,5	5,4	16,3	210,6	5,7	1,2	0,06	0,02	3,6	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.377
400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.330
	ИТОГО:		6,98	10,2	25,3	312,6	232,5	1,39	0,14	0,3	6,06	
	ВСЕГО за 4 день:		***46,14***	***36,5***	***157,6***	***1762,7***	***457,5***	***23,2***	***0,87***	***0,9***	***20,3***	
	5 ДЕНЬ											
	Завтрак											
292	Каша гречневая с маслом	200	11,4	9,6	48,8	357,2	14,5	8,4	0,1	0,04	1,7	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.196
392	Чай с лимоном	200	0	0	12,98	64,00	0	0,07	0,02	0,07	1,5	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
1	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
41	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	1,68	0,01	0,00	0,00	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.106
	ИТОГО:		13,74	14,9	76,46	538,8	22,18	8,8	0,15	0,13	3,2	
	2 завтрак											
368	Апельсин	100	0,55	2,47	22,27	118,25	7,5	4,2	0,7	0,2	45,6	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005, с.86
	ИТОГО:		0,55	2,47	22,27	118,25	7,5	4,2	0,7	0,2	45,6	
	Обед											
14	Салат из св. капусты с морковью	60	2,38	5,97	16,75	122,55	48,73	1,53	0,06	0,06	6,96	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.112
282	Суп крестьянский с курицей	250	7,8	5,9	6,8	230,8	3,5	2,1	0,04	0,03	1,01	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.143
344	Рагу овощное с курицей	180	2,70	6,08	15,84	228,85	44,75	1,26	0,08	0,08	12,86	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.171
7	Компот из	200	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80	Сборник рецептур для дошкольного питания

	сухофруктов											М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.318
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
	ИТОГО:		16,87	18,27	81,06	766,7	120,18	5,7	0,25	0,22	24,6	
	Полдник											
94	Блины	60	4,74	14,2	32,6	99,30	3,2	0,19	0,05	0,15	0,68	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.336
397	Молоко сгущенное	10	2,01	2,3	25,5	121,7	1,1	2,5	0	0	0	
5	Чай	200	0	0	12,9	64	6	0,3	0	0	0	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
431	Йогурт	95	2,6	1,28	16,86	97,8	4,20	-	0,02	0,01	0,3	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.330
	ИТОГО:		9,35	17,7	87,8	382,8	14,5	2,9	0,07	0,16	0,98	
	ВСЕГО за 5 день:		***40,5***	***53,3***	***267,5***	***1806,5***	***167,3***	***21,6***	***1,17***	***0,71***	***74,3***	
	6 ДЕНЬ											
	Завтрак											
198	Суп молочный с вермишелью	200	5,56	6,1	19,7	216,9	56,8	2,8	0,7	0,5	0,9	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.149
396	Кофейный напиток с молоком	200	2,87	1,95	20,66	111,97	127,30	0,08	0,03	0,08	0,37	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.327
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.106
	ИТОГО:		10,75	11,92	55,01	433,32	191,3	3,22	0,76	0,6	1,27	
	2 завтрак											
84	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.442
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80	
	Обед											
20	Салат «осень» (картофель, огурец сол., горошек)	60	0,84	3,05	5,42	72,44	22,43	0,30	0,02	0,02	19,47	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.113
153	Лапша с курицей	250	5,02	5,68	16,33	256,8	19,62	1,17	0,14	0,09	12,11	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.147
297	Капуста тушенная с курицей	180	19,08	9,95	17,29	392,13	3,55	1,08	0,07	0,12	0,12	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.169

8	Кисель	200	1,36	-	29,4	116,9	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.321
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
	ИТОГО:		29,34	19	87,8	933,4	64,04	3,11	0,28	0,26	32,8	
	Полдник											
472	Печенье	80	5,85	2,24	39,17	223,67	15,75	1,03	0,11	0,05	0,00	
6	Чай	200	0	0	12,9	64	6	0,3	0	0	0	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
395	Биойогурт	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.330
	ИТОГО:		11,3	7,12	48,24	325,67	242,5	1,22	0,19	0,33	2,46	
	ВСЕГО за 6 день:		***52,34***	***38,05***	***213,2***	***1781,6***	***513,04***	***7,93***	***1,26***	***1,22***	***40,33***	
	7 ДЕНЬ											
	Завтрак											
177	Каша «Дружба» из смеси рисовой и пшенной круп с маслом	200	9,23	9,03	19,8	325,17	60,90	0,5	0,08	0,03	1,20	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.198
392	Чай с лимоном	200	0	0	12,98	64,00	0	0,07	0,02	0,07	1,5	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.106
	ИТОГО:		13,25	11,49	47,3	487,5	132,9	0,98	0,15	0,14	2,76	
	2 завтрак											
368	Яблоко	100	5,22	4,50	7,20	78,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005, с.86
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	78,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	
	Обед											
19	Салат из св. огурцов и помидор	60	0	1,6	2,56	35,88	1,9	0,36	0,02	0,02	3,35	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.109
59	Щи с мясом со сметаной	250	1,8	2,4	7,06	226,2	12,04	1,2	0,06	0,04	2,3	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.137
279	Вареники с картофелем	180	5,9	1,46	46,5	420,2	17,5	2,01	0,08	0,04	1,9	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.333, 295
7	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,14	21,49	94,2	2,03	0,85	0,01	0,01	1,55	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.318

1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
	ИТОГО:		10,9	5,9	97,05	871,6	41,4	4,8	0,21	0,13	9,1	
	Полдник											
239	Творожная запеканка	60/10	17,20	3,86	27,58	286,59	153,01	1,12	0,10	0,28	0,37	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.243
6	Чай	200	0	0	12,9	64	6	0,3	0	0	0	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.330
	ИТОГО:		22,4	8,3	47,6	440	375	1,6	0,17	0,59	1,63	
	ВСЕГО за 7 день:		***51,7***	***30,19***	***199,1***	***1877,1***	***765,3***	***7,5***	***0,6***	***1,17***	***14,75***	
	8 ДЕНЬ											
	Завтрак											
10	Омлет	150	11,6	18,6	13,4	221,6	18,07	2,3	0,3	0,4	1,7	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.233
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.106
	ИТОГО:		14,01	25,39	38,1	392,49	36,23	2,9	0,33	0,42	1,73	
	2 завтрак											
401	Груша	100	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005, с.86
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54	
	Обед											
200/115	Помидоры свежие (порциями)	60	5,9	4,6	9,5	84,9	26,7	2,4	0,3	0,2	1,6	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.109
156	Рассольник с мясом	3,2	6,8	8,9	19,6	289,7	0,7	1,2	0,03	0,01	1,01	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.140
336	Капуста тушеная	180	3,8	8,5	8,4	216,2	4,8	1,6	0,08	0,02	2,8	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.315
307	Тефтеля	80	8,87	9,8	11,7	189,6	5,3	3,9	0,2	0,2	1,2	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.272
379	Кисель	200	1,36	-	29,4	116,9	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.321
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005

	ИТОГО:		29,77	32,12	98,04	992,5	55,94	9,66	0,64	0,46	7,71	
					Полдник							
215	Булочка с повидлом	80	7,64	14,72	36,47	228,33	37,87	1,57	0,05	0,32	0,13	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.249
395	Биойогурт	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.330
	ИТОГО:		10,29	16,5	55,3	330,3	153,7	1,64	0,07	0,39	0,47	
	ВСЕГО за 8 день:		***59,29***	***78,51***	***199***	***1807,2***	***469,07***	***14,38***	***1,08***	***1,5***	***10,4***	
					9 ДЕНЬ							
					Завтрак							
93	Каша геркулесовая с маслом	200	9,08	9,68	30,3	245,16	14,2	3,2	0,3	0,2	1,4	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.198
392	Чай с лимоном	200	0	0	12,98	64,00	0	0,07	0,02	0,07	1,5	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.106
	ИТОГО:		11,43	16,45	57,99	440,05	22,3	3,6	0,35	0,29	2,9	
					2 завтрак							
84	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.442
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80	
					Обед							
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,01	56,34	21,09	0,80	0,06	0,03	5,70	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.117
83	Уха из сайры	250	8,14	2,08	13,3	256,6	15,3	3,3	0,2	0,2	1,6	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.147
293	Макароны отварные	180	5,6	7,5	3,4	205,7	4,05	0,3	0	0	1,6	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.227
287	Гуляш куриный	75	11,5	5,1	4,05	169,7	5,02	3,06	0,06	0,03	1,1	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.267
7	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,14	21,49	94,2	2,03	0,85	0,01	0,01	1,55	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.318
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
	ИТОГО:		29,3	18,8	66,6	877,7	55,4	8,75	0,37	0,29	11,5	
					Полдник							
241	Манные биточки с повидлом	60/10	3,4	2,01	17,3	275,3	13,2	2,6	0,3	0,2	1,7	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.221

6	Чай	200	0	0	12,9	64	6	0,3	0	0	0	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
401	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.330
	ИТОГО:		8,62	6,5	37,7	431,3	242,4	3,08	0,34	0,43	2,24	
	ВСЕГО за 9 день:											
					10 ДЕНЬ							
					Завтрак							
19	Каша молочная рисовая с маслом	200	5,12	6,62	32,4	218,5	21,6	2,4	0,6	0,3	1,5	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.198
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.326
1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.106
	ИТОГО:		9,2	9,1	56,9	356,9	97,6	3,09	0,65	0,34	1,59	
					2 завтрак							
368	Апельсин	100	0,55	2,47	22,27	118,25	7,5	4,2	0,7	0,2	45,6	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005, с.86
	ИТОГО:		0,55	2,47	22,27	118,25	7,5	4,2	0,7	0,2	45,6	
					Обед							
18	Салат с кукурузой	60	5,4	3,25	4,6	116,5	6,4	2,6	0,6	0,2	1,3	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.108
161	Суп свекольник с мясом со сметаной	250	3,7	6,8	12,6	273,8	11,4	5,3	0,3	0,2	2,65	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.135
277	Котлета	80	12,4	3,2	12,5	263,0	7,0	1,2	0,4	0,03	1,2	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.270
314	Картофельное пюре	180	3,15	8,3	21,6	289	6,9	1,01	0,14	0,11	1,3	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.295
8	Кисель	200	1,36	-	29,4	116,9	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.321
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00	Сборник рецептур для дошкольного питания А.И.Здобнов,В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 2005
	ИТОГО:		29,05	21,87	100,1	1154,4	667,7	10,6	1,49	0,57	7,5	
					Полдник							
478	Печенье кондитерское	70	4,70	6,98	34,18	218,17	13,42	0,84	0,08	0,05	0,07	
104	Йогурт	95	2,6	1,28	16,86	97,8	4,20	-	0,02	0,01	0,3	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.330

397	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43	Сборник рецептур для дошкольного питания М.П.Могильного и В.А. Тутельяна 2016, с.328
	ИТОГО:		10,9	11,45	66,8	422,9	154,6	1,27	0,15	0,23	1,8	
	ВСЕГО за 10 день:		***49,7***	***44,8***	***246,07***	***2051,5***	***927,4***	***19,16***	***2,9***	***1,34***	***56,49***	

Примечание:

1. согласно п. 15.22 СанПиН 2.4.1.2660-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДОУ осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 16.14 СанПиН 2.4.1.2660-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДОУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 35 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.