

11 сентября 2020 г.

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Вермишель в молоке	160	5,35	6,51	18,88	155,40	15/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	8,50	71,91	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	11	14	55	390	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27,30	/1
	Суп картофельный с соленым огурцом	150	4,59	6,92	10,10	120,82	32/1
	Бигус с мясом	140	10,76	10,69	7,33	168,60	9/2
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	14,08	58,68	23/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	19	21	54	479	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ватрушка с яблоком	50	3,72	3,78	25,77	151,91	8/3
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	9	32	237	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из зеленого горошка	30	0,84	2,35	1,88	32,05	6/4
	Омлет натуральный	140	10,53	20,73	1,97	236,58	229/16
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	14	23	22	351	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1535	52	67	162	1456	

Утверждаю:
Заведующий



и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	160	5,26	6,07	19,64	154,15	10/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	7,79	73,91	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	11	14	55	390	
ОБЕД							
			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров с перцем	30	0,27	3,05	1,16	33,10	33/3
	Суп сырный	150	6,81	7,78	12,77	148,29	18/5
	Биточки мясные в молочном соусе	80	9,80	8,99	5,93	143,69	37/2
	Картофельное пюре	130	2,82	4,71	18,94	129,37	9/1
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	15,27	61,53	16/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	23	26	74	619	
ПОЛДНИК							
			0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	6	8	20	175	
УЖИН							
			0	0	0	0	
	-Салат из моркови с курагой	30	0,52	0,04	4,96	22,26	43/9
	Вареники ленивые	130	24,94	7,91	23,70	265,67	8/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	10/2
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	28	11	50	408	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1565	68	58	199	1592	

Утверждаю:
Заведующий



и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
	Каша "Дружба"	160	4,74	5,83	19,65	149,95	2/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	8,50	71,91	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	15	18	56	447	
			0	0	0	0	
ОБЕД							
	-Салат из свеклы и моркови	30	0,42	1,53	2,38	24,94	52/3
	Суп "Рябчик"	150	5,69	6,96	8,22	118,11	18/5
	-Печень по-строгановски	75	13,54	8,99	5,54	157,24	403/3
	Макаронные изделия с маслом	130	4,40	3,51	30,08	169,51	6/1
	Компот яблочный	150	0,12	0,12	13,92	57,23	1/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	575	27	22	80	630	
			0	0	0	0	
ПОЛДНИК							
	Фрукт	50	0,48	0,48	11,76	53,28	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Сдоба обыкновенная	60	5,43	5,34	37,32	219,11	280/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10	11	55	357	
			0	0	0	0	
УЖИН							
	-Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,27	78*/0
	Рыба с картофелем в молочном соусе	140	14,35	4,85	22,06	189,17	137/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	17	5	40	275	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1700	70	56	231	1709	

Меню приготавливаемых блюд

Утверждаю: Заведующий *Сидорова* Полякова М.А.
 Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК			0	0	0	0		
			0	0	0	0		
	Каша рисовая молочная	160	4,35	5,66	19,43	146,01	12/1	
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	7,79	73,91	7/3	
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1	
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	10	14	55	382		
			0	0	0	0		
ОБЕД	Салат из свежей капусты	30	0,48	2,34	1,72	29,76	38/2	
	Суп картофельный с рыбными фрикадеи	150	6,80	4,36	12,65	116,88	14/3	
	Куриное рагу с картофелем	140	13,42	13,36	25,39	275,49	2/2	
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,11	14,90	61,21	33/1	
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28		
		ИТОГО ЗА ОБЕД	510	24	21	75	587	
			0	0	0	0		
ПОЛДНИК	Фрукт	50	0,48	0,48	11,76	53,28	-	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60		
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16		
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	6	9	31	228	
				0	0	0	0	
УЖИН	Салат из кукурузы	30	0,84	2,35	1,88	32,05	6/4	
	Запеканка творожная с крупой	140	23,78	9,63	18,56	256,05	7/3	
	Подлив сладкий из джема	20	0,04	0,04	11,18	45,24	7/1	
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
		ИТОГО ЗА УЖИН	370	27	12	49	416	
		ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1545	67	56	210	1612	

Утверждаю:
Заведующий  и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2 3/2.4 3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Каша манная молочная	160	4,64	5,64	17,51	139,30	7/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	8,50	71,91	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	15	18	54	436	
ОБЕД							
			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	30	0,28	1,85	1,05	21,95	15/9
	Суп геркулесовый	150	4,88	7,20	11,69	130,99	23/5
	Мясо с рисом и овощами	140	10,69	12,25	12,74	204,00	17/2
	Компот из шиповника	150	0,41	0,17	8,79	38,31	29/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	19	23	54	499	
ПОЛДНИК							
			0	0	0	0	
	Фрукт	50	0,48	0,48	11,76	53,28	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	6	9	31	228	
УЖИН							
			0	0	0	0	
	Салат "Зимний"	30	0,57	2,38	3,17	36,31	21/2
	Пирожок с капустой и яйцом	120	5,54	5,99	25,32	177,29	20/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	8	9	46	296	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1575	49	58	186	1459	

Утверждаю:
Заведующий

М.А. Полякова
М.А. Полякова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Каша "Розовые щечки"	160	4,66	5,66	22,54	159,66	1/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	7,79	73,91	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
	Сок 0.2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	11	14	58	396	
ОБЕД							
			0	0	0	0	
	Салат из моркови тушеной с чесноком	30	0,54	2,34	2,84	34,58	35/2
	Борщ	150	5,13	7,24	10,47	127,44	25/3
	Запеканка вермишелевая с отварным м	140	15,76	13,54	31,60	311,25	34/2
	Соус красный основной	30	0,34	0,75	1,98	16,05	2/3
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	9,99	41,30	20/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	25	25	77	634	
ПОЛДНИК							
			0	0	0	0	
	Фрукт	50	0,48	0,48	11,76	53,28	-
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Ватрушка с джемом	50	3,68	3,74	26,89	155,90	6/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	9	45	294	
УЖИН							
			0	0	0	0	
	Свекла порционная	30	0,45	0,03	2,64	12,63	1/1
	Омлет с зеленым горошком	140	9,74	19,36	6,73	240,05	233/16
	Чай с шиповником	150	0,17	0,07	13,42	54,94	26/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	13	20	38	378	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1585	57	67	217	1701	

Утверждаю:
Заведующий

и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	160	4,63	5,70	19,69	148,54	8/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	8,50	71,91	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	10	13	56	383	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из сладкого перца	30	0,16	2,31	1,18	26,09	9/4
	Суп картофельный с вермишелью	150	4,60	5,55	11,93	115,92	38/1
	Суфле куриное	50	25,77	24,93	2,70	338,23	25/3
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,21	5,17	28,04	183,55	1/1
	-Соус сметанный с луком	15	0,24	0,92	1,12	13,67	374/9
	Компот из свежемороженой черной см	150	0,20	0,08	12,44	51,27	31/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	565	40	40	77	832	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	6	8	20	175	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из моркови и яблок с сахаром	30	0,24	0,09	4,19	18,47	17/2
	Сырники с изюмом	140	27,06	8,50	24,70	283,46	1/3
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	1,54	6,51	11/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
		ИТОГО ЗА УЖИН	380	30	9	48	391
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1590	86	70	201	1780	

Утверждаю:
Заведующий

и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Гречка в молоке	160	4,84	6,49	21,24	162,71	14/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	7,79	73,91	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	485	16	19	57	462	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из огурцов и помидоров	30	0,27	2,34	0,92	25,86	12/2
	Свекольник с яйцом	150	6,50	8,71	9,86	143,70	34/3
	Сердце в соусе	60	27,85	28,17	9,40	402,48	48/18
	Рагу из овощей	130	4,67	5,55	27,28	177,52	14/1
	Компот из шиповника с лимоном	150	0,32	0,12	16,98	70,28	30/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	43	46	84	923	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Фрукт	50	0,48	0,48	11,76	53,28	-
	Хачапури	55	7,95	7,58	23,84	195,45	11/3
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	13	13	42	333	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из томатов в с/с	30	0,35	2,33	1,17	26,98	37/11
	Рулет рисовый с рыбой	140	13,80	6,14	30,74	233,36	16/7/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	350	16	9	50	343	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1650	88	87	232	2061	

Утверждаю:
Заведующий

и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			0	0	0	0	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	160	4,90	5,72	18,79	146,19	13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,93	8,50	71,91	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	11
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	11	13	55	380	
			0	0	0	0	
ОБЕД	Салат из редиса	30	0,34	2,33	0,95	26,08	20/2
	Суп крестьянский с пшеном	150	4,34	6,53	11,35	121,38	42/3
	Котлета по-волжски	50	12,01	6,28	1,78	111,71	135/1
	Макаронные изделия с маслом	130	4,40	3,51	30,08	169,51	6/1
	Компот из брусники	150	0,10	0,04	6,73	27,67	22/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	24	20	71	560	
			0	0	0	0	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	170	6	8	20	175	
			0	0	0	0	
УЖИН	Салат из яблок и апельсинов с сахаром	30	0,19	0,11	4,14	18,36	34/7
	Вареники ленивые	140	24,94	7,91	23,70	265,67	8/3
	Подлив киселевый	30	0,04	0,02	1,54	6,51	11/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	27	8	47	373	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1575	68	50	192	1488		

Утверждаю:
Заведующий

и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК							
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
	Каша пшеничная молочная	160	5,14	5,72	19,19	148,75	8/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	7,79	73,91	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	11,94	50,66	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	485	16	18	55	448	
			0	0	0	0	
ОБЕД							
	Кукуруза с яйцом и луком	30	1,71	3,23	2,38	45,42	154/14
	Рассольник "Ленинградский"	150	4,05	6,45	10,76	117,25	76/2
	Запеканка картофельная с отварным мя	140	11,79	12,05	20,51	237,72	12/3
	Компот из шиповника	150	0,41	0,17	8,79	38,31	29/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	21	23	62	542	
			0	0	0	0	
ПОЛДНИК							
	Фрукт	50	0,48	0,48	11,76	53,28	-
	Кисломолочный продукт	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	6	9	31	228	
			0	0	0	0	
УЖИН							
	Винегрет	30	0,73	3,19	3,77	46,64	30/1
	Расстегай с рыбой	120	14,84	6,47	38,01	269,50	312/1
	Чай полусладкий	150	0,00	0,00	3,01	12,04	6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	330	18	10	60	399	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1545	61	60	208	1616	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15865	665	629	2039	16475	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1587	67	63	204	1647	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	34	50	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь

- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 9 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна .- М.: ДеЛи плюс, 2016.
- 11 Родителям про детское питание В.А Еременко 1992 г.
- 14 СБОРНИК ТЕХНОЛ-Х НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАР. ИЗД. ДЛЯ ДОУ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВ. УЧРЕЖ. ПОД ОБ.РЕД. ПЕРЕВАЛОВА А.Я., УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ, Г. ПЕРЬМЬ 2011
- 15 Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ , в 2-х частях - под ред Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И и д.р., Уральский региональный центр питания,2004 г
- 16 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в ДОУ/ под ред. М.П Могильного и Т.В Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011 г.
- 18 ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для детскиз садов, школ, школ-интернатов. А.Я.Перевалов, Пермь 2018

Центр 3-4

Утверждаю:
Заведующий



и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Вермишель в молоке	200	5,51	7,10	21,12	170,31	15/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	11,23	87,14	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	12	15	58	412	
ОБЕД							
			0	0	0	0	
	Салат икра кабачковая	50	0,00	3,50	3,50	45,50	/1
	Суп картофельный с соленым огурцом	180	5,19	7,76	11,64	137,02	32/1
	Бигус с мясом	160	13,45	14,04	9,38	217,72	9/2
	Компот из кураги	180	0,57	0,03	16,59	68,94	23/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	23	27	66	598	
ПОЛДНИК							
			0	0	0	0	
	Ватрушка с яблоком	75	4,38	5,42	33,45	200,11	8/3
	Кисломолочный продукт	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	245	9	11	40	296	
УЖИН							
			0	0	0	0	
	Салат из зеленого горошка	50	1,40	3,39	3,30	49,36	6/4
	Омлет натуральный	160	12,81	23,35	2,47	271,26	229/16
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	18	27	35	458	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1820	62	80	200	1764	

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	200	5,49	6,43	21,48	165,62	10/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	12	15	57	409	
			0	0	0	0	
ОБЕД	-Салат из свежих помидоров с перцем	50	0,45	5,07	1,97	55,31	33/3
	Суп сырный	180	8,75	9,96	14,17	181,40	18/5
	Биточки мясные в молочном соусе	110	14,40	13,96	9,64	221,76	37/2
	Картофельное пюре	150	3,32	5,79	21,05	149,57	9/1
	Компот лимонный	180	0,13	0,01	16,39	66,18	16/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	31	36	88	803	
			0	0	0	0	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
	Кондитерские изделия	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	10	27	231	
			0	0	0	0	
УЖИН	-Салат из моркови с курагой	50	0,87	0,07	8,29	37,20	43/9
	Вареники ленивые	150	27,48	9,16	34,57	330,61	8/3
	Подлив сметанный сладкий	40	0,59	3,48	5,50	55,69	10/2
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	33	13	78	561	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1905	82	75	251	2004	

Утверждаю:
Заведующий



и.о. Подякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
	Каша "Дружба"	200	4,85	6,15	20,82	158,01	2/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	11,23	87,14	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	16	19	58	463	
			0	0	0	0	
ОБЕД							
	-Салат из свеклы и моркови	50	0,70	2,55	3,94	41,43	52/3
	Суп "Рябчик"	180	8,06	9,43	9,59	155,40	18/5
	-Печень по-строгановски	105	16,51	11,08	7,91	197,36	403/3
	Макаронные изделия с маслом	150	5,45	4,20	37,25	208,55	6/1
	Компот яблочный	180	0,18	0,18	17,38	71,88	1/2
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	35	29	101	804	
			0	0	0	0	
ПОЛДНИК							
	Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	-
	Кисломолочный продукт	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
	Сдоба обыкновенная	70	5,72	5,82	39,21	232,06	280/15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	11	12	59	386	
			0	0	0	0	
УЖИН							
	-Огурцы соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,45	78*/0
	Рыба с картофелем в молочном соусе	160	19,43	7,45	25,26	245,89	137/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	24	8	56	389	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2000	85	67	274	2041	

Утверждаю:
Заведующий



и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2 4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК			0	0	0	0		
			0	0	0	0		
		Каша рисовая молочная	200	4,49	5,97	21,42	157,31	12/1
		Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
		Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
		Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	11	14	57	401		
ОБЕД			0	0	0	0		
		Салат из свежей капусты	50	0,78	3,35	2,72	44,13	38/2
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	8,41	5,23	14,53	138,76	14/3
		Куринное рагу с картофелем	160	15,63	16,76	27,82	324,42	2/2
		Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,15	17,96	74,08	33/1
		Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	29	27	88	710		
ПОЛДНИК			0	0	0	0		
		Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	-
		Кисломолочный продукт	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
		Кондитерские изделия	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	11	40	289		
УЖИН			0	0	0	0		
		Салат из кукурузы	50	1,40	3,39	3,30	49,36	6/4
		Запеканка творожная с крупой	160	28,93	13,17	22,46	323,97	7/3
		Подлив сладкий из джема	30	0,05	0,05	13,98	56,55	7/1
		Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	34	17	69	567		
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1855	81	69	255	1967		

Утверждаю:
Заведующий

М.А. Полякова
М.А. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Каша манная молочная	200	4,85	5,95	19,43	150,59	7/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	11,23	87,14	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	16	18	57	455	
ОБЕД							
			0	0	0	0	
	-Салат из свежих помидоров и огурцов с	50	0,46	3,08	1,72	36,44	15/9
	Суп геркулесовый	180	5,43	8,04	13,00	146,02	23/5
	Мясо с рисом и овощами	160	13,46	15,43	17,88	264,14	17/2
	Смесь витаминов	250	0,00	0,00	9,70	38,80	/0
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	23	28	67	615	
ПОЛДНИК							
			0	0	0	0	
	Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	
	Кисломолочный продукт	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
	Кондитерские изделия	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	11	40	289	
УЖИН							
			0	0	0	0	
	Салат "Зимний"	50	0,92	3,43	5,14	55,05	21/2
	Пирожок с капустой и яйцом	130	6,69	7,66	33,60	230,02	20/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	11	11	68	422	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1905	58	69	232	1781	

Утверждаю:
Заведующий



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2 4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Каша "Розовые щечки"	200	4,87	5,97	25,58	175,47	1/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	11	14	61	419	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из моркови тушеной с чесноком	50	0,86	3,36	4,53	51,77	35/2
	Борщ	180	6,24	8,56	11,73	148,80	25/3
	Запеканка вермишелевая с отварным м	160	18,15	15,85	36,85	362,63	34/2
	Соус красный основной	40	0,54	1,50	3,13	28,09	2/3
	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,07	11,99	49,83	20/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	30	31	93	770	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	
	Кисломолочный продукт	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
	Ватрушка с джемом	70	4,91	5,51	39,07	225,43	6/3
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	290	10	11	59	379
УЖИН			0	0	0	0	
	Свекла порционная	50	0,75	0,05	4,40	21,05	1/1
	Омлет с зеленым горошком	160	12,69	22,42	8,12	284,96	233/16
	Чай с шиповником	180	0,31	0,13	17,34	71,72	26/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
		ИТОГО ЗА УЖИН	440	18	23	54	495
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1905	69	80	268	2063	

Утверждаю:
Заведующий

М.И.И.

и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	200	4,71	6,00	20,91	156,46	8/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	11,23	87,14	10/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	1/1
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	11	14	58	398	
ОБЕД							
			0	0	0	0	
	Салат из сладкого перца	50	0,25	3,31	1,91	38,44	9/4
	Суп картофельный с вермишелью	180	5,15	6,39	13,24	130,95	38/1
	Суфле куриное	70	29,64	30,05	3,52	402,99	25/3
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,61	6,33	34,34	224,75	1/1
	-Соус сметанный с луком	20	0,33	1,22	1,54	18,39	374/9
	Компот из свежемороженой черной см	180	0,23	0,09	14,65	60,36	31/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	47	49	94	1005	
ПОЛДНИК							
			0	0	0	0	
	Кисломолочный продукт	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
	Кондитерские изделия	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	10	27	231	
УЖИН							
			0	0	0	0	
	Салат из моркови и яблок с сахаром	50	0,35	0,15	6,81	29,92	17/2
	Сырники с изюмом	160	31,10	9,83	31,37	338,28	1/3
	Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	35	10	70	517	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1895	100	84	250	2151	

Утверждаю:
Заведующий

М.А. Полякова
и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			0	0	0	0	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3		0	0	0	0	
ЗАВТРАК							
	Гречка в молоке	200	5,00	7,08	21,99	171,62	14/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	16	20	58	478	
			0	0	0	0	
ОБЕД							
	Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	3,38	1,80	39,43	12/2
	Свекольник с яйцом	180	8,06	10,52	10,72	169,84	34/3
	Сердце в соусе	80	38,20	39,61	13,21	562,05	48/18
	Рагу из овощей	150	5,93	7,40	32,93	221,93	14/1
	Компот из шиповника с лимоном	180	0,36	0,14	19,50	80,62	30/3
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	57	63	103	1203	
			0	0	0	0	
ПОЛДНИК							
	Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	-
	Хачапури	75	10,71	11,14	32,17	271,84	11/3
	Кисломолочный продукт	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	295	16	17	52	425	
			0	0	0	0	
УЖИН							
	Салат из томатов в с/с	50	0,56	3,35	1,86	39,76	37/11
	Рулет рисовый с рыбой	160	17,89	8,56	41,09	312,76	16/7/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	22	12	73	490	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1980	112	112	286	2596	

Утверждаю:
Заведующий



Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПин 2.3/2.4 3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК			0	0	0	0		
			0	0	0	0		
		Каша ячневая молочная	200	5,00	6,02	19,96	153,96	13/1
		Кофейный напиток с молоком	180	3,22	3,26	11,23	87,14	10/3
		Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
		Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	11	14	57	396		
ОБЕД			0	0	0	0		
		Салат из редиса	50	0,56	3,35	1,60	38,74	20/2
		Суп крестьянский с пшеном	180	4,78	7,23	13,10	136,55	42/3
		Котлета по-волжски	70	16,91	8,52	2,85	155,60	135/1
		Макаронные изделия с маслом	150	5,45	4,20	37,25	208,55	6/1
		Компот из брусники	180	0,12	0,05	8,83	36,22	22/3
		Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	32	25	89	705		
ПОЛДНИК			0	0	0	0		
		Кисломолочный продукт	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
		Кондитерские изделия	20	1,28	3,36	13,70	90,16	
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	190	6	9	21	186	
УЖИН			0	0	0	0		
		Салат из яблок и апельсинов с сахаром	50	0,31	0,19	7,20	31,73	34/7
		Вареники ленивые	160	27,48	9,16	34,57	330,61	8/3
		Подлив киселевый	40	0,05	0,03	2,68	11,13	11/1
		Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
		ИТОГО ЗА УЖИН	480	32	10	74	511	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1865	81	57	240	1797		

Утверждаю:
Заведующий



и.о. Полякова М.А.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 3-7 МБДОУ ДС № 26 "Золотая рыбка"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная молочная	200	5,26	6,02	20,38	156,68	8/1
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	10,28	88,36	7/3
	Батон с маслом сливочным	35	2,29	4,50	15,49	111,56	/1
	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	227/9
	Сок	100	0,50	0,10	10,10	43,30	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	17	19	57	463	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Кукуруза с яйцом и луком	50	3,26	5,73	3,90	80,15	154/14
	Рассольник "Ленинградский"	180	4,47	7,14	12,49	132,10	76/2
	Запеканка картофельная с отварным мя	160	14,25	15,90	23,04	292,19	12/3
	Смесь витаминов	250	0,00	0,00	9,70	38,80	/0
	Хлеб столичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	26	30	74	672	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Фрукт	50	0,52	0,52	12,74	57,72	
	Кисломолочный продукт	170	4,93	5,44	6,80	95,88	
	Кондитерские изделия	30	1,92	5,04	20,55	135,24	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	11	40	289	
УЖИН			0	0	0	0	
	Винегрет	50	1,08	4,33	5,43	64,96	30/1
	Расстегай с рыбой	140	19,12	8,63	46,65	340,74	312/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	5,01	20,03	6/3
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	24	13	82	543	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1915	74	74	252	1967	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19045	804	766	2507	20131	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1905	80	77	251	2013	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	34	50	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 5 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 6 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 7 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 9 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь

- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 9 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна .- М.: ДеЛи плюс, 2016
- 11 Родителям про детское питание В.А. Еременко 1992 г.
- 14 СБОРНИК ТЕХНОЛ-Х НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАР. ИЗД. ДЛЯ ДОУ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВ. УЧРЕЖ. ПОД ОБ.РЕД. ПЕРЕВАЛОВА А.Я., УРАЛЬСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПИТАНИЯ, Г. ПЕРЬМЬ 2011
- 15 Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ , в 2-х частях - под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И и д.р., Уральский региональный центр питания,2004 г.
- 16 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в ДОУ/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011 г.
- 18 ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для детсадов, школ, школ-интернатов. А.Я.Перевалов, Пермь 2018