

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 11.01.2021 № 9а
заведующий
МБДОУ «Детский сад №59»


Н.В. Серегина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-3 ЛЕТ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 59»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день Завтрак	1. Макароны с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	0,14	№ 206 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г. г.
	2. Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№1 «Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного – В.А.Тутельян 2011
	3. Чай с сахаром	158	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№391 «Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного – В.А.Тутельян 2011
2 завтрак	Сок или фрукты (150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№532«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Пермская государственная академия Уральский региональный центр питания 2012г. №368 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г. г.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	69	10,0	
	Апельсин	100	0,6	0,14	15,0	66	40,0	
	Мандарин)	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	
Обед	1. Помидор свежий	40	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	№39«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» 2016г. г.Москва
	2. Суп рыбный из консервов	150	5,8	3,3	7,66	85,55	4,37	№168«Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2012г.
	3. Капуста тушеная с туш. мясом	120	2,41	4,52	8,11	87,6	0,02	№200 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений /2004

	5.Компот из кураги	150	0,42	0	20,45	83	0,38	№241 «Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004.
	6. Хлеб ржаной	40	7,55	0,08	14,62	136		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотненный полдник</u>	(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 368«Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
	1. Салат картофельный с огурцами солеными,зеленый горошек с 1/2 яйца	45	0,63	5,09	4,23	66	4,98	№ 43 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	1. Какао на сгущенном молоке	150	2,78	2,87	18,37	111,13	0,29	№ 510«Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2012г.
	3.Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	№122 Готовый продукт промышленного производства
<u>2 день Завтрак</u>	1.Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,95	№96«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2.Бутерброд с джемом или повидлом или слив.маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№2 №1 «Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного – В.А.Тутельян 2005,2006
	3. Кофейный напиток. с молоком	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	№ 126 «Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2007
<u>2 завтрак</u>	Йогурт	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	Готовый продукт промышленного производства

Обед	1. Салат из помидор и огурцов свежих	30	0,4	0,01	1,2	7,1	8,0	№71 «Технологическая инструкция по производству продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организационных коллективах»Москва 2006 №37Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2016г. г.
		25	0,3	0,01	6		2,5	
	2.Свекольник со сметаной, с мясом	200/8/5	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	№34«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3.Бефстроганов из печени	80	13,6	5,83	2,93	118,39	24,74	№148«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	4. Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	14,6	175,33	0	№186«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5. Компот из смеси сух.фруктов	150	0,42	0	20,45	83	0,38	№241«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
Уплотненный полдник	1,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
	1. Омлет натуральный	80	7,18	6,8	6	125,6	0,39	№110«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г. Готовая продукция
		45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5	
	2. Чай с сахаром	137	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 200,264«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	№2 Готовый продукт промышленного производства

<u>3 день</u> <u>Завтрак</u>		150	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№ 88 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	1.Каша манная молочная	1. 180		2. 6,35	3. 8,51	4. 21,86	5. 187	№ 93 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3. Чай с сахаром	137	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 391 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» МогольныйМ,П Тутельян В,А, 2011
	Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№ 1 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» МогольныйМ,П Тутельян В,А, 2011
<u>2 завтрак</u>	Ацидолакт	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	Готовый продукт промышленного производства
<u>Обед</u>	1.Помидор свежий	30	0,3	0	1,0	5,6	2,0	№39 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Москва 2016
	2. Суп лапша по домашнему с кур.мясом	170,10	3,33	4,64	15,7	115,15	6,3	№ 47Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» МогольныйМ,П Тутельян В,А, 2005.
	3.Суфле с куриным мясом	70	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	№183«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	4.Компот из сух. фруктов	150	0,42	0	20,45	83	0,38	№241«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5. Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотненный полдник</u>	4,(фрукты , конфета Мармелад Зефир							№ 532,368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства

	вафли)							Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
	8. Запеканка из творога	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	№ 17 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Л,Е,Курнешова
	2. Кисель из варенья	150	0,04	0	11,13	44,7	5,25	№ 383 Детский сад «Питание»
4 день	1.Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	№173 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2005
Завтрак	2. Бутерброд с маслом	30/8	2,81	3,97	16,96	114,66	0	№1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2005
					2,01	3,87		12,13 91,33
	3. Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	№ 248 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
2 завтрак	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	№ 532 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
Обед	1.Салат из свежих помидор и огурцов растит.маслом	50	0,7	4,1	2,1	50,1	11,2	№15Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2011
	2. Суп картофельный с горохом , с мясом,гренками	150/10	4,43 7	1,258	19,007	100,346	2,701	№ ,44 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» .
	3.Котлета рыбная	60	16,2 7	4,67	3,88	123,95	0,00	№43 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Л,Е.Курнешова

	4. Картофельное пюре	75	1,53	2,62	9,03	71	8,98	№206 «Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5. Компот из сух.фруктов	150	0,42	0	20,45	83	0,38	№ 241 «Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	6. Хлеб ржаной	40	3	0,5	22,15	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотненный полдник</u>	1.Лапшевник из творога	180	2,6	21,6	13,6	260	16,8	№ 212 детский сад «Питание»
		15						
	3. Чай с сахаром	137	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№252«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	4,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
<u>5 день Завтрак</u>	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	№93«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2. Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2005
	3. Чай с сахаром	137	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 391Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2011.
<u>2 завтрак</u>	Ацидолакт	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	Готовый продукт промышленного производства
<u>Обед</u>	1.Огурец свежий	40	3,2	0,4	12,5	56,4	40,0	№37 Технологическая инструкция по производству продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организационных коллективах»Москва 2016

	2.Щи из свежей капусты,с мясом и со сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	№ 56 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г..
	3. Гуляш мясной	30/30	4,5	5,7	1,85	83	0,60	№152 Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей дошкольных образовательных учреждениях/под.ред.
	4. Компот из с/ф	150	0,42	0	20,45	99	0,38	№241 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5. Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
Уплотненный полдник	1.Булочка домашняя	55	9,34	6,32	5,57	115	0,12	№274Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»
	3.Какао с молоком	200/12/5	0,04	0	12,13	47	2,0	№248Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
								№ 532,368«Сборник технологических нормативов ,
	4фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» № 332,368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
6 день Завтрак	1. Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,30	63	0	№213 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников»организаций 2011г.
	2. Икра кабачковая или кукуруза консервиров. (прмыш.произ.)	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	№146 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3. Бутерброд с маслом, сыром	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№3 Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.ДеЛи принт.2010

	4. Чай с сахаром	137	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 391Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М.: ДеЛи принт 2011.
2 завтрак	Ацидолакт	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	Готовый продукт промышленного производства
Обед	1.Салат из соленых огурцов с луком репчатым	45	0,53	2,72	1,75	34,67	3,47	№15 Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организационных коллективах. М.2004
	Суп гречневый с мясом,	200/15	4,7	4,63	19,32	134,29	14,87	№80Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» 2011
	Жаркое по - домашнему с мясом	180	14,89	13,48	15,7	252,45	7,2	№51 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» 2006г.Москва
	4. Компот из кураги	150	0,42	0,0	20,45	83	0,38	№ 241Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5.Хлеб ржаной	40	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
Уплотненный полдник	Булочка с изюмом или пирожок с повидлом	100	8,04	6,47	45,56	272,65	0,210	№773«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.» ; ТТК №454 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» 2011
		60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,02	
	2. Какао с о сгущ.молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	№ 510«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2012г.
	3,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
7 день Завтрак	1. Каша жидкая гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9	№64«Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях 2007г.

	2. Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи прин.2011
	3.Кофейный напиток с молоком.	180	4,6	4,1	24,4	154,6	0,9	№ 125 «Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2007
2 завтрак	Йогурт	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	Готовый продукт промышленного производства
Обед	1.Огурец свежий	40	0,3	0	1,0	5,6	2,0	№37Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией В.Р.Кучмы 2016
	2.Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	250/15	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№ 36«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3. Котлета куриная	100	16,6 4	15,35	13,44	249,68	1,29	№ 500 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания пр и общеобразовательных школах 2004г. ГТк
	4.Макаронны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	0	№49 Л.Е Курнешова «Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»(Рецептура из справочникаМФССЭБН) /Центр «Школьная книга» г.Москва, 2006 г.
	5. Компот из сух.фруктов	150	0,42	0	20,45	83	0,38	№241 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
Уплотненный полдник	1.Суфле рыбное	70	4,55	7,44	13,3	135,89	0,04	№146 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2.Салат из свеклы с р.м.	40	1,33	7,33	6	95	0,75	№17 «Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москва выпуск 4, 2003г.
	3. Чай с сахаром	137	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 391Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2011.
	4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	№2 Готовый продукт промышленного производства
8 день Завтрак	1.Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	№84 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных

								образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2. Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи прино2011
	3.Кофейный напиток с мол.	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	№ 125 «Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2007
<u>2 завтрак</u>	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	№ 532«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
<u>Обед</u>	1.Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,7	4,3	4,7	6,5	10,9	№15«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи прино2011
	2. Рассольник со сметаной, с мясом	150/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	№ 33«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3. Рыба тушеная с овощами	70	6,7	3,47	30,32	7088	2,77	№144«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2012г.
	4. Рис отварной	120	2,99	4,89	30,09	180,56	0	№ 424«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5.Компот из сух. фрукт.	150	0,42	0	20,45	83	0,38	№241«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотненный полдник</u>	1.Сырник из творога со мол.сгущ.	110,/15	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	№130«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2. Чай с сахаром	137	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№200,264Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.

	3,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
9 день Завтрак	1. Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	0,67	№10 Л.Е Курнешова «Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»(Рецептура из справочникаМФССЭБН) /Центр «Школьная книга» г.Москва, 2006 г.
	2. Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2011
	2. Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	№ 248«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
2 завтрак	Ацидолакт	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	Готовый продукт промышленного производства
Обед	1.Помидор свежий	30	0,3	0,06	1,1	7,1	8	№39«Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2016 г.Москва
	2. Суп картофельный с клецками , с мясом птицы	170,10	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	№37 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в2-х частях под ред. доц.Доброседова И.И., доц.Коровка Л.С.и др. Уральский региональный г.центр питания 2004
	3.Голубцы ленивые в смет соусе	100/20	8,22	6,36	5,98	113,76	12,46	№151 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в2-х частях под ред. доц.Доброседова И.И., доц.Коровка Л.С.и др. Уральский региональный г.центр питания 2004 №226 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в2-х частях под ред. доц.Доброседова И.И., доц.Коровка Л.С.и др. Уральский региональный г.центр питания 2004
	4.Компот из сух.фрукт.	150	0,42	0	20,45	83	0,38	№241«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.

	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотнен ный полдник</u>	1,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
	1. Винегрет овощной 2.сельдь	80	7,21	10,01	1,79	125	039	№110 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г. №35/1 Детский сад «Питание»
		45	2,25	0,09	3,74	24,75	4,5	
	2. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	№122 Готовый продукт промышленного производства
	3. Чай с сахаром	137	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№ 391Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2011.
<u>10 день Завтрак</u>	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	6,35	8,51	21,86	187	1,98	№93«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2. Бутерброд с маслом	30/8	2,01	3,87	12,13	91,33	0,00	№1Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2005
	3.Кофейный напиток с мол.	180	4,6	4,1	24,4	154,6	0,9	№ 125 «Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2007
<u>2 завтрак</u>	Сок	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№130 «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2007 г.Москва
<u>Обед</u>	1.Огурец свежий	40	0,3	0	1,0	5,6	2,0	№37 Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организационных коллективах. М.2016

	2. Борщ с капустой свежей, с мясом, со сметаной	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	№27 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3. Картофельная запеканка с мясом	125	14,5 5	17,25	11,81	260,68	2,47	№387 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2012г.
	4. Компот из св. яблок	180	0,18	0,18	20,07	99	0	№ 859 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания редакц. А.И.Здобнов 2005г. 2004г.
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотненный полдник</u>	1,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
	2. Омлет натуральный 3. Кукуруза консервированная	60	4,33	8,26	28,73	155,5	0,23	№110 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г. готовая продукция
	3. Молоко кипяченое	150	4,19	4,79	7,56	90,99	0,38	№529 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 11.01.2021 № 9а
заведующий
МБДОУ «Детский сад №59»

С Н.В. Сергина



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-8 ЛЕТ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 59»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>1 день</u> <u>Завтрак</u>	1. Макароны с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№ 206 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г. г.
	2. Бутерброд с маслом	35/9	2,81	3,97	16,96	114,66	0,00	№1 «Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного – В.А.Тутельян 2011
	3. Чай с сахаром	158	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№391 «Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного – В.А.Тутельян 2011
<u>2 завтрак</u>	Сок или фрукты (150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№532 «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Пермская государственная академия Уральский региональный центр питания 2012г. №368 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011г. г.
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5,0	
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	69	10,0	
	Апельсин	100	0,6	0,14	15,0	66	40,0	
	Мандарин)	100	0,56	0,14	15,2	64	26,6	
<u>Обед</u>	1. Помидор свежий	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	№39 «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» 2016г. г. Москва
	2. Суп рыбный из консервов	200	9,67	5,49	12,77	142,58	7,29	№168 «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2012г.
	3. Капуста тушеная с туш. мясом	150	3,02	5,66	10,14	109,5	29,81	№200 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений /2004

	4.Компот из кураги	180	0,51	0	24,23	99	0,4	№241 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004.
	5. Хлеб ржаной	50	7,55	0,08	14,62	136		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотненный полдник</u>	1. (фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№ 368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
	2. Салат картофельный с огурцами солеными,зеленый горошек с 1/2 яйца	60	0,84	6,79	5,64	88	6,64	№ 43 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2. Закао на сгущенном молоке	180	3,34	3,45	22,04	133,35	0,34	№ 510«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2012г.
	4.Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0	№122 Готовый продукт промышленного производства
<u>2 день Завтрак</u>	1.Каша вязкая пшениная молочная	200	7,0	8,09	28,39	213	1,95	№96«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2.Бутерброд с джемом или повидлом или слив.маслом	50	1,6	5,7	27,9	166,9	0,6	№2 №1 «Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П.Могильного – В.А.Тутельян 2005,2006
	3. Кофейный напиток. с молоком	150	3,44	3,78	16,13	109,01	5,52	№ 126 «Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2007
<u>2 завтрак</u>	Йогурт	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	Готовый продукт промышленного производства

3 день Завтрак		200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№ 88 «Сборник технологических нормативов , рецептур
	9. Каша манная молочная	10.180		11.6	12.8,51	13.21,86	14.187	№ 93 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральского регионального центра питания 2004г.
	2.Чай с сахаром	158	0	0	11,98	45	0,5	№ 391 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» МогольныйМ,П Тутельян В,А, 2011
	3.Бутерброд с маслом	40	2,81	3,97	16,96	114,66	0	№1 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» МогольныйМ,П Тутельян В,А, 2011
2 завтрак	Ацидолакт	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	Готовый продукт промышленного производства
Обед	1.Помидор свежий	40	0,3	0	1,0	5,6	2,0	№39 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Москва 2016
	2. Суп лапша по домашнему с кур.мясом	200/15	4,16	5,80	15,7	115,15	7,88	№ 47 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» МогольныйМ,П Тутельян В,А, 2005.
	3.Суфле с куриным мясом	70	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	№183 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральского регионального центра питания 2004г.
	4.Компот из сух. фруктов	200	0,51	0,0	24,23	99	0,46	№241 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
Уплотненный полдник	1,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства

								Готовый продукт промышленного производства
	2.Запеканка из творога	100	13,6	9,26	9,92	183,13	0,27	№ 17 «Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Л.Е.Курнешова
	3. Кисель из варенья	200	0,04	0	11,13	44,7	5,25	№ 383 Детский сад «Питание»
4 день								
<u>Завтрак</u>	1.Каша вязкая рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	№173 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи принт2005
	2. Бутерброд с маслом	40/9	2,81	3,97	16,96	114,66	0	№1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи принт2005
	3. Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	№ 248 «Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
<u>2 завтрак</u>	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	№ 532 «Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
<u>Обед</u>	1.Салат из свежих помидор и огурцов растит.маслом	50	0,7	4,1	2,1	50,1	11,2	№15Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи принт2011
	2. Суп картофельный с горохом , с мясом,гренками	200/15	8,8	6,85	22	180	6,1	№ 5 ,44 «Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» .
	3.Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03	№43 «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией Л.Е.Курнешова
	4. Картофельное пюре	90	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	№206 «Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных

								образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5. Компот из сух.фруктов	200	0,51	0	24,23	99	0,46	№ 241 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	6. Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,15	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотненный полдник</u>	1.Лапшевник с творогом	200	8,59	7,52	20,13	182,58	0,83	№212 Детский сад «Питание»
	2.Чай с сахаром	158	2,28	2,36	23,08	119	0,08	№252«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
<u>5 день Завтрак</u>	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	№93«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2. Бутерброд с маслом	40/9	2,81	3,97	16,96	114,66	0	№1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2005
	3.Чай с сахаром	158	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 391Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2011.
<u>2 завтрак</u>	Ацидолакт	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	Готовый продукт промышленного производства
<u>Обед</u>	1.Огурец свежий	40	3,2	0,4	12,5	56,4	40,0	№37 Технологическая инструкция по производству продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организационных коллективах»Москва 2016
	2.Щи из свежей капусты,с мясом и со сметаной	200/10/6	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№ 56 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г..

	3. Гуляш мясной	45/45	6,75	8,55	2,78	185,4	0,90	№152 Сборник технологических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей дошкольных образовательных учреждениях/под.ред.
	4.Рис отварной							
	5. Компот из с/ф	200	0,51	0	24,23	99	0,46	№241 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотненный полдник</u>	1.Булочка домашняя	70	4,33	8,26	28,73	55,5	0,23	№274 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2.Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	№248Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3.							№ 532,368«Сборник технологических нормативов ,
	4(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г. Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
<u>6 день Завтрак</u>	1. Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,30	63	0	№213 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников»организаций 2011г.
	2. Икра кабачковая или кукуруза консервиров. (прмыш.произ.)	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	№146 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3. Бутерброд с маслом, сыром	30/9/14	5,06	7	14,62	145	0,03	№3 Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.ДеЛи принт.2010
	4.Чай с сахаром	200/12	0	0	11,98	45	0,5	№ 391Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи принт2011.

2 завтрак	Ацидолакт	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	Готовый продукт промышленного производства
Обед	1.Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	1,46	3,08	4,29	50	5,8	№15 Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организационных коллективах. М.2004
	2.Суп гречневый с мясом,	200/15	4,7	4,63	19,32	134,29	14,87	№80Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» 2011
	3.Жаркое по - домашнему с мясом	230	19,0 2	17,23	20,05	322,6	9,2	№51 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» 2006г.Москва
	4. Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6	№ 241Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
Уплотненный полдник	1.Булочка с изюмом или пирожок с повидлом	100	8,04	6,47	45,56	272,65	0,210	№773«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 г.» ; ТТК
		80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	№454 Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» 2011
	2. Какао с о сгущ.молоком	180	3,34	3,45	22,04	133,35	0,34	№ 510«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2012г.
	3,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
7 день Завтрак	1. Каша жидкая гречневая молочная	200	6,98	10,42	25	22,38	0,9	№64«Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» 2007г.
	2. Бутерброд с маслом	40/9	2,81	3,97	16,96	114,66	0	№1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи прин.2011

	3.Кофейный напиток с молок.	180	4,6	4,1	24,4	154,6	0,9	№ 125 «Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2007
2 завтрак	Йогурт	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	Готовый продукт промышленного производства
Обед	1.Огурец свежий	40	0,3	0	1,0	5,6	2,0	№37 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией В.Р.Кучмы 2016
	2.Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне	250/15	6,5	5,2	22,09	150	6,10	№ 36«Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3. Котлета куриная	100	16,6 4	15,35	13,44	249,68	1,29	№ 500 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания пр и общеобразовательных школах 2004г.ТТк
	4.Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	0	№49 Л.Е Курнешова «Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»(Рецептура из справочникаМФССЭБН) /Центр «Школьная книга» г.Москва, 2006 г.
	5. Компот из сух.фруктов	200	0,51	0	24,23	99	0,46	№241 «Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
Уплотненный полдник	1.Суфле рыбное	80	9,58	12,16	8,06	179,89	0,05	№146 «Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2.Салат из свеклы с р.м.	60	1,33	7,33	6	95	0,75	№17 «Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений г.Москва выпуск 4, 2003г.
	3.Чай с сахаром	158	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 391Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи принто2011.
	4. Хлеб пшеничный	40	2,93	0,2	20	94,67		№2 Готовый продукт промышленного производства
	5,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368«Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства

								Готовый продукт промышленного производства
8 день Завтрак	1.Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	№84 «Сборник технологических нормативов , рецептов блюдов и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2. Бутерброд с маслом	40/6	2,04	2,63	12,98	93,33	0	№1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи принт2011
	3.Кофейный напиток с мол.	180	4,6	4,1	24,4	154,6	0,9	№ 125 «Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2007
2 завтрак	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	№ 532«Сборник технологических нормативов , рецептов блюдов и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
Обед	1.Салат из свежих помидор и огурцов	50	0,7	4,3	4,7	6,5	10,9	№15«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи принт2011
	2. Рассольник со сметаной, с мясом	200/10/ 6	4,1	7,16	20,93	145	8,2	№ 33«Сборник технологических нормативов , рецептов блюдов и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3. Рыба тушеная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	3,17	№144«Сборник технологических нормативов , рецептов блюдов и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2012г.
	4. Рис отварной	150	3,74	6,11	37,61	225,7	0	№ 424«Сборник технологических нормативов , рецептов блюдов и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5.Компот из сух. фрукт.	200	0,51	0	24,23	99	0,46	№241 «Сборник технологических нормативов , рецептов блюдов и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
	1.Сырник из творога со мол.сгущ.	120/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№130«Сборник технологических нормативов , рецептов блюдов и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.

<u>Уплотнен ный полдник</u>	2.Чай с лимоном	200/5	0,04	0	12,13	47	2,0	№200,264Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
<u>9 день Завтрак</u>	1. Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	0,67	№10 Л.Е Курнешова «Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях»(Рецептура из справочникаМФССЭБН) /Центр «Школьная книга» г.Москва, 2006 г.
	2. Бутерброд с маслом	40/8	2,04	2,63	12,98	93,33	0	№1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2011
	3. Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	№ 248«Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
<u>2 завтрак</u>	Ацидолакт	200	1,0	0,2	20,2	92	4,0	Готовый продукт промышленного производства
<u>Обед</u>	1.Помидор свежий	30	0,3	0,06	1,1	7,1	8	№39«Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2016 г.Москва
	2. Суп картофельный с клецками , с мясом птицы	170,10	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	№37 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в2-х частях под ред. доц.Доброседова И.И., доц.Коровка Л.С.и др. Уральский региональный г.центр питания 2004
	3.Голубцы ленивые в смет соусе	140/30	11,5	8,9	8,38	159,26	17,44	№151 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в2-х частях под ред. доц.Доброседова И.И., доц.Коровка Л.С.и др. Уральский региональный г.центр питания 2004 №226 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в2-х частях под ред. доц.Доброседова И.И., доц.Коровка Л.С.и др. Уральский региональный г.центр питания 2004

	4.Компот из сух.фрукт.	200	0,51	0	24,23	99	0,46	№241 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотненный полдник</u>	1,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производств Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
	2.Винегрет с зел.горош. с р.м. 3.Сельдь соленая	200	2,6	21,6	13,6	260	16,8	№82 Методические указания организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» № 35/1 Детский сад Питание
	2. Хлеб пшеничный	50	2,2	0,2	15	71,0		№122 Готовый продукт промышленного производства
	4.Чай с сахаром	158	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 391Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2011.
<u>10 день Завтрак</u>	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187	1,98	№93 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	2. Бутерброд с маслом	40/9	2,81	3,97	16,96	114,66	0	№1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М :ДеЛи приню2005
	3. Какао с молоком	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	№ 248 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
<u>2 завтрак</u>	Сок	150	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0	№130 «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» М.2007 г.Москва
<u>Обед</u>	1.Огурец свежий	40	0,3	0	1,0	5,6	2,0	№37 Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организационных коллективах. М.2016

	2. Борщ с капустой свежей, с мясом, со сметаной	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117	9,74	№27 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	3. Картофельная запеканка с мясом	200	23,31	27,63	18,91	417,5	3,96	№387 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2012г.
	4. Компот из св. яблок	180	0,18	0,18	20,07	99	0	№ 859 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий общественного питания редакц. А.И.Здобнов 2005г. 2004г.
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95		№1 Готовый продукт промышленного производства
<u>Уплотненный полдник</u>	1,(фрукты , конфета Мармелад Зефир вафли)							№ 532,368 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства Готовый продукт промышленного производства
	2. Омлет натуральный 3. Кукуруза консервированная	100 60	9,01 3	12,51 0,12	2,24 4,98	156,25 33	0,49 66	№110 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г. №38 «Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» Уральский региональный центр питания 2004г.
	4. Чай с сахаром	158	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 391 «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под редакцией М.П. Могильного, М : ДеЛи принт 2011.

С- витаминизация проводится 3-их блюд проводится круглогодично в соответствии с санитарными нормами