

Утверждаю:

Заведующий муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад № 1 «Улыбка»

городского округа город Мантурово
Костромской области

Л.В. Смирнова

(Ф.И.О. подпись)

Приказ № 86 от «30» 12.2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
МБДОУ детский сад № 1, «Улыбка» городского округа
город Мантурово Костромской области**

1 день (сад)

	Меню	Выход	Температура выдачи блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	Сборник рецептов
	Завтрак								
1	Каша вязкая молочная овсяная	150/5	Не менее 65 градусов С	6,5	8,5	25,7	204,7	0,39	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-9к (от 3 до 7 лет)
2	Кофейный напиток с молоком	200	Не менее 75 градусов С	3,8	2,9	11,3	86	0,52	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-23гн (от 3 до 7 лет)
3	Бутерброд с сыром	40/10		6,45	7,27	17,77	177,3	0,10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред.М.П.Могильного – М.: ДеЛи принт. 2005
	Выход	405		16,75	18,67	56,57	468	1,01	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.2011 г.
	2-ой завтрак								
	Фрукт (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	44	10,0	
	Обед								
1	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	14 градусов С	1	3,2	10	73,4	1,9	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-14з (от 3 до 7 лет)
2	Щи со сметаной из свежей капусты со сметаной	180	Не менее 75 градусов С	23,1	28,1	28,6	83	53,8	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-1с (от 1 до 7 лет)
3	Макароны отварные	130	Не менее 65 градусов С	4,68	4,3	28,5	172,3	0	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-1г (от 3 до 7 лет)
4	Гуляш из говядины	70	Не менее 65 градусов С	11,82	11,5	2,8	162,4	0,98	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-2м (от 3 до 7 лет)
5	Компот из сухофруктов	180	20 градусов С	0,45	0	17,82	72,9	0,018	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-1хн (от 3 до 7 лет)
6	Хлеб ржаной	40		2,34	0,54	19,93	106,7	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	650		43,39	47,64	107,65	670,7	56,7	
	Полдник								
1	Молоко кипяченое	200	Не менее 65 градусов С	6,08	5,42	10,07	113,33	2,74	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
2	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,5	0	Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под общ.ред. А.Я. Перевалова, 2013 г.
	Выход	250		9,83	10,32	47,27	321,83	2,74	
	Ужин								
1	Омлет натуральный	150	Не менее 65 градусов С	12,7	18	3,3	225,5	0,3	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-1о (от 3 до 7 лет)
2	Капуста тушеная	130	Не менее 65 градусов С	3,2	3,8	12,65	98,4	27,64	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-8г (от 3 до 7 лет)
3	Чай с сахаром	180	Не менее 75 градусов С	0,18	0	5,85	24,12	0,036	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-2гн (от 3 до 7 лет)
4	Хлеб пшеничный	30		2,13	0,33	13,29	102,34	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	490		18,21	22,13	35,08	450,36	27,97	
	Всего на ребенка	1895		88,58	99,16	256,37	1954,89	98,42	

Стоимость одного дня:

2 день (сад)

	Меню	Выход	Температура выдачи блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	Сборник рецептов
	Завтрак								
1	Каша вязкая пшеничная молочная	180/5	Не менее 65 градусов	7,8	8,28	34,8	243,2	0,49	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-13к (от 3 до 7 лет)
2	Чай с молоком и сахаром	200	Не менее 75 градусов	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4гн (от 3 до 7 лет)
3	Бутерброд с повидлом	40/15		2,94	4,64	16,38	184	0,11	Сборник рецептов и блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011г.
	Выход	440		12,34	14,32	59,88	478,1	0,9	.
	2-ой завтрак								
	Снежок	150		4,35	4,8	6	88,5	1,26	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под ред. Доцента Коровка Л.С., доц. Добросердова .И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
	Обед								
1	Горошек зеленый	60	14 градусов С	1,7	0,1	3,5	22,1	2,4	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-20з (от 3 до 7 лет)
2	Суп картофельный с горохом	180	Не менее 75 градусов С	30,06	20,7	73,3	599,13	21,42	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-8с (от 1 до 7 лет)
3	Картофельное пюре с маслом	150	Не менее 65 градусов С	3,2	5,2	19,8	139,4	10,2	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-11г (от 3 до 7 лет)
4	Печень говяжья по - строгановски	70	Не менее 65 градусов С	11,73	11,1	4,6	165,6	8,7	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-2м (от 3 до 7 лет)
5	Компот из яблок	180	Не ниже +15 градусов С	0,18	0,18	58,1	72,61	5,85	М.И.Снигур «Питание детей»
6	Хлеб ржаной	50		2,34	0,54	19,93	106,7	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	690		49,21	37,82	179,23	1105,54	48,57	
	Полдник								
1	Фрукт (мандарин)	100		0,56	0,14	15,20	64	26,6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций 2011г
2	Чай с лимоном и сахаром	180	Не менее 75 градусов С	0,27	0	6,03	25,1	1.05	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-9к (от 3 до 7 лет)
	Выход	280		0,83	0,14	21,23	89,1	27,65	
	Ужин								
1	Запеканка из творога	200	Не менее 65 градусов С	39,6	14,2	28,9	401,6	0,38	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-1т (от 3 до 7 лет)
2	Молоко сгущенное	20		1,44	1,7	11,2	65,86	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011г.
3	Напиток шиповника	200	20 градусов С	0,6	0,2	15,2	65,3	80	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-13хн (от 3 до 7 лет)
	Выход	420		41,64	16,1	55,3	532,76	80,38	
	Всего на ребенка	1980		107,92	73,18	321,64	2294	158,76	

3 день (сад)

	Меню	Выход	Температура выдачи блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	Сборник рецептов
	Завтрак								
1	Каша «Дружба» с молоком	150/5	Не менее 65 градусов	4	4,4	18,1	126,7	0,4	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-16к (от 3 до 7 лет)
2	Какао с молоком	200	Не менее 75 градусов	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-21гн (от 3 до 7 лет)
3	Бутерброд с маслом	40/7	Не ниже 15 С	3,1	5,8	19,5	144	-	Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред.М.П.Могильного –М.:ДеЛи принт,2005г.
	Выход	402		11,7	13,8	50,2	371,1	1,08	.
	2-ой завтрак								
	Фрукт (банан)	100		1,5	0,5	21,0	95	10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Обед								
1	Помидор в нарезке	50	14 градусов С	0,6	0,08	1,91	10,7	12,5	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-3з (от 1 до 7 лет)
2	Суп рассольник домашний	180	Не менее 75 градусов С	2,29	2,87	5,79	58,03	42,1	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4с (от 1 до 7 лет)
3	Рагу из овощей	130	Не менее 65 градусов С	2,42	6,41	11,8	115,6	10,6	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-9г (от 3 до 7 лет)
4	Котлета из курицы	70	Не менее 65 градусов С	13,44	3,0	9,42	118	0,46	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-5м (от 3 до 7 лет)
5	Компот из изюма	180	20 градусов С	0,36	0,09	16,6	68,2	0	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4хн (от 3 до 7 лет)
6	Хлеб ржаной	50		2,34	0,54	19,93	106,7	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	660		21,45	12,99	65,45	477,23	65,66	
	Полдник								
1	Пряник	50		2,95	2,35	37,5	183	0	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Пермь 2012 г.
2	Кефир	200	Не ниже +15 градусов С	5,8	6,4	8,0	118	1,4	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред.доц. Коровка Л.С., доц, Добросердова И.И. и др..Уральский региональный центр питания, 2004 г.
	Выход	250		8,75	8,75	45,5	301	1,4	
	Ужин								
1	Макароны отварные	130	Не менее 65 градусов С	4,68	4,24	28,42	172,3	0	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-1г (от 3 до 7 лет)
2	Оладьи из печени по - кунцевски	80	Не менее 65 градусов С	14	9,2	12,6	187,4	8,63	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-35м (от 3 до 7 лет)
3	Чай с яблоком и сахаром	200	Не менее 75 градусов С	0,2	0,1	7,5	31,6	0,5	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-46гн (от 3 до 7 лет)
4	Хлеб пшеничный	40		3,19	0,49	20,43	114,75	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	450		22,07	14,03	68,95	506,05	9,13	
	Всего на ребенка	1862		65,47	50,07	251,1	1750,38	87,27	

4 день (сад)

	Меню	Выход	Температура выдачи блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	Сборник рецептов
	Завтрак								
1	Каша жидкая молочная манная	150/5	Не менее 65 градусов	4	4,3	19	130,7	0,4	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-27к (от 3 до 7 лет)
2	Кофейный напиток с молоком	200	Не менее 75 градусов	3,8	2,9	11,3	86	0,52	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-23гн (от 3 до 7 лет)
3	Бутерброд сыром	40/10		6,45	7,27	17,77	177,3	0,10	Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред.М.П.Могильного –М.:ДеЛи принт,2005г.
	Выход	405		14,25	14,47	48,07	394	1,02	.
	2-ой завтрак								
	Фрукт (апельсин)	100		0,6	0,14	15,0	66	40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Обед								
1	Огурец в нарезке	50	14 градусов С	0,41	0,08	1,25	7,08	5	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-3з (от 1 до 7 лет)
2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	180	Не менее 75 градусов С	7,54	2,34	13,14	103,84	7,75	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4с (от 1 до 7 лет)
3	Котлета рыбная	80	Не менее 65 градусов С	9,8	1,83	6,03	79,97	0,08	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-3р (от 3 до 7 лет)
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	Не менее 65 градусов С	7,19	5,46	31,2	202,54	0	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4г (от 3 до 7 лет)
5	Компот из кураги	180	20 градусов С	0,9	0,09	14,13	60,21	0,3	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-2хн (от 3 до 7 лет)
6	Хлеб ржаной	50		2,34	0,54	19,93	106,7	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	670		28,18	10,34	85,68	560,34	13,13	
	Полдник								
1	Кисель	200	Не ниже +15 С	0	0	18	60	0	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
2	Ватрушка с повидлом	60	65 градусов С	3,7	1,7	38,9	185,4	0,1	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-14в (от 1 до 7 лет)
	Выход	260		3,7	1,7	56,9	245,4	0,1	
	Ужин								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	Не менее 75 градусов С	5,5	4,54	17,86	134,22	0,73	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-19к (от 1 до 7 лет)
2	Компот из чернослива	200	20 градусов С	0,5	0,2	19,5	81,3	0,3	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-3хн (от 3 до 7 лет)
4	Хлеб пшеничный	50		3,19	0,49	20,43	114,75	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	450		9,19	5,23	57,79	330,27	1,03	
	Всего на ребенка	1885		55,92	31,88	263,44	1596,01	55,28	

5 день (сад)

	Меню	Выход	Температура выдачи блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	Сборник рецептов
	Завтрак								
1	Каша вязкая молочная пшеничная	150/5	Не менее 65 градусов	6	7,7	28,2	206,2	0,41	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-6к (от 3 до 7 лет)
2	Чай с молоком и сахаром	200	Не менее 75 градусов	1,6	1.1	8,7	50.9	0,3	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4гн (от 3 до 7 лет)
3	Бутерброд с джемом или повидлом	40/15		2,94	4,64	16,38	184	0,11	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2011г.
	Выход	410		10,54	13,44	53,28	441,1	0,82	.
	2-ой завтрак								
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	Не ниже +15 градусов С	4,35	4,8	6	88,5	1,05	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред.доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др..Уральский региональный центр питания, 2004 г.
	Обед								
1	Салат из свежих огурцов и помидор	50	14 градусов С	0,5	2,58	1,5	31,33	9,58	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-5з (от 1 до 7 лет)
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	Не менее 75 градусов С	4,23	4,46	9,1	99,32	6,08	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-2с (от 1 до 7 лет)
3	Запеканка картофельная с говядиной	150	Не менее 65 градусов С	17,7	17,4	19,8	306,5	9,9	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-14м (от 3 до 7 лет)
4	Компот из смеси сухофруктов	200	20 градусов С	0,5	0	19,8	81	0,02	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-1хн (от 3 до 7 лет)
5	Хлеб ржаной	50		2,34	0,54	19,93	106,7	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	630		25,27	24,98	70,13	624,85	25,58	
	Полдник								
1	Фрукт (яблоко)	70		0,28	0,28	6,86	30,8	7	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011г.
2	Напиток из шиповника	180	Не менее 20 градусов С	0,54	0,18	13,68	58,77	72	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-13хн (от 3 до 7 лет)
	Выход	250		0,94	0,46	20,54	89,57	79	
	Ужин								
1	Тефтели рыбные (минтай)	80	Не менее 20 градусов С	10,3	6,4	10,1	139	0,56	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-11р (от 1 до 7 лет)
2	Рис отварной	150	Не менее 65 градусов С	3,7	4,8	36,5	203,5	-	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-6г (от 3 до 7 лет)
3	Соус белый основной	10	Не менее 75 градусов С	0,27	0,38	0,44	6,25	0,067	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-2соус (от 3 до 7 лет)
4	Чай с сахаром	200	Не менее 75 градусов С	0,2	0	6,5	26.8	0,04	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-2гн (от 3 до 7 лет)
5	Хлеб пшеничный	40		3,19	0,49	20,43	114,75	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	680		18,16	12,27	51,87	571,6	0,967	
	Всего на ребенка	2120		59,26	55,95	201,82	1815,62	107,41	

6 день (сад)

	Меню	Выход	Температура выдачи блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	Сборник рецептов
	Завтрак								
1	Каша жидкая молочная гречневая	150/5	Не менее 65 градусов	5,3	4,4	20	140,5	0,38	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-20к (от 3 до 7 лет)
2	Какао с молоком	200	Не менее 75 градусов	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-21гн (от 3 до 7 лет)
3	Бутерброд с маслом	40/7	Не ниже +15 градусов С	3,06	5,8	19,49	144	-	Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного – М.:ДеЛи принт, 2005г. организаций 2011г.
	Выход	402		12,96	13,8	52,09	384,91	1,06	.
	2-ой завтрак								
	Фрукт (банан)	100		1,5	0,5	21,0	95	10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Обед								
1	Кукуруза сахарная	50	14 градусов С	1,0	0,16	5,08	26,08	0,95	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-21з (от 1 до 7 лет)
2	Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	Не менее 75 градусов С	7,77	5,45	12,53	130,34	6,71	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-5с (от 1 до 7 лет)
3	Картофельное пюре	130	Не менее 65 градусов С	2,77	4,5	17,16	120,81	8,84	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-11г (от 3 до 7 лет)
4	Котлета рыбная (минтай)	70	Не менее 65 градусов С	9,03	2,8	4,27	78,54	0,65	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-16р (от 1 до 7 лет)
5	Компот из яблок	180	Не ниже +15 градусов С	0,18	0,18	58,1	72,61	5,85	М.И.Снигур «Питание детей»
6	Хлеб ржаной	50		2,34	0,54	19,93	106,7	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	660		23,09	13,63	117,07	535,08	23	
	Полдник								
1	Кипяченое молоко	200	Не менее 65 градусов С	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях. 2011г
2	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,5	-	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под общ.ред. А.Я. Перевалова 2013г.
	Выход	250		9,83	10,32	47,27	321,83	2,73	
	Ужин								
1	Макароны отварные с сыром	180	Не менее 65 градусов С	9,47	8,15	34,31	249,23	0,05	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-3г (от 3 до 7 лет)
2	Чай без сахара	200	Не менее 75 градусов С	0,2	0	0,1	1,4	0,04	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4з (от 3 до 7 лет)
3	Хлеб пшеничный	40		3,19	0,49	20,43	114,75	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
4	Конфета шоколадная	30		1,73	8,92	13,1	136,75	0,62	Сборник технологических нормативов. Детское питание 2003г.
	Выход	450		14,59	17,56	67,94	502,13	0,71	
	Всего на ребенка	1862		61,97	56,11	300,37	1838,95	37,5	

7 день (сад)

	Меню	Выход	Температура выдачи блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	Сборник рецептов
	Завтрак								
1	Каша жидкая молочная рисовая	150/5	Не менее 65 градусов	3,9	4,1	21,5	138,4	0	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-21к (от 3 до 7 лет)
2	Кофейный напиток с молоком	200	Не менее 75 градусов	3,8	2,9	11,3	86	0,52	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-23гн (от 3 до 7 лет)
3	Бутерброд с сыром	40/10		6,45	7,27	17,77	177,3	0,10	Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред.М.П.Могильного – М.:ДеЛи принт 2005 г.
	Выход	405		14,15	14,27	50,57	401,7	0,62	.
	2-ой завтрак								
	Снежок	150	Не ниже +15 градусов С	4,35	4,8	6	88,5	1,05	Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для дошкольников образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред.доц.КоровкаЛ.С., доц.ДобросердоваИ.И. и др.,Уральский региональный центр питания 2004 г.
	Обед								
1	Салат из белокачанной капусты	50	14 градусов С	1,33	5,08	5,16	71,41	29	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-7з (от 1 до 7 лет)
2	Суп картофельный с клецками	180	Не менее 75 градусов С	4,16	2,95	10,26	84,18	3,31	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-6с (от 1 до 7 лет)
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	Не менее 65 градусов С	7,19	5,46	31,2	202,54	0	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4г (от 3 до 7 лет)
4	Котлета из говядины	70	Не менее 65 градусов С	12,78	12,22	11,57	206,54	0,09	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4м (от 3 до 7 лет)
5	Соус красный основной	10	Не ниже 75 градусов С	0,33	0,24	0,89	7,08	0,26	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-3соус (от 1 до 7 лет)
6	Компот из яблок и мандарин	180	Не ниже +15 градусовС	0,38	0,16	25,05	103,19	6,48	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Пермь 2012г.
7	Хлеб ржаной	50		2,34	0,54	19,93	106,7	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Выход	670		28,51	26,65	104,06	781,64	39,14	
	Полдник								
1	Чай с лимоном и сахаром	180	Не менее 75 градусов С	0,27	0	6,03	25,11	1,04	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-9к (от 3 до 7 лет)
2	Фрукт (мандарин)	100		0,56	0,14	15,20	64	26,6	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций 2011г
	Выход	280		0,83	0,14	21,23	89,11	27,64	
	Ужин								
1	Пудинг из творога с яблоком	200	Не менее 65 градусов С	30,5	14,4	20,53	300,35	1,9	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4т (от 3 до 7 лет)
2	Молоко сгущенное	20		1,44	1,7	11,2	65,86	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях. 2011г
3	Компот из кураги	200	20 градусов С	1	0,1	15,7	66,9	0,32	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
4	Печенье	30		2,25	2,94	22,32	125,1	-	Сборник технологических нормативов. Детское питание 2003г.
	Выход	450		35,19	19,14	69,75	558,21	2,93	
	Всего на ребенка	1955		83,03	65	252,15	1919,16	71,35	

8 день (сад)

	Меню	Выход	Температура выдачи блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	Сборник рецептов
	Завтрак								
1	Каша вязкая молочная пшеничная	180/5	Не менее 65 градусов	7,43	8,28	34,79	243,23	0,49	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-13к (от 3 до 7 лет)
2	Чай с молоком и сахаром	200	Не менее 75 градусов	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4гн (от 3 до 7 лет)
3	Бутерброд с повидлом	40/15		2,94	4,64	16,38	184	0,11	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций 2011г.
	Выход	440		11,97	14,02	59,87	478,13	0,9	.
	2-ой завтрак								
	Фрукт (апельсин)	100		0,6	0,14	15,0	66	40	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Обед								
1	Винегрет с растительным маслом	50	14 градусов С	0,5	4,41	3,41	55,91	1,88	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-16з (от 3 до 7 лет)
2	Суп картофельный куриный с макаронными изделиями	180	Не менее 75 градусов С	4,64	2,5	16,65	107,64	6,19	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-6с (от 1 до 7 лет)
3	Запеканка картофельная с печенью	150	Не менее 65 градусов С	17,2	8,3	24,1	240	22,8	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-18м (от 3 до 7 лет)
4	Компот из чернослива	200	20 градусов С	0,5	0,2	19,5	81,3	0,3	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-3хн (от 3 до 7 лет)
5	Хлеб ржаной	50		2,34	0,54	19,93	106,7	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций. 2011г.
	Выход	630		25,18	15,95	83,59	591,55	31,17	
	Полдник								
1	Кефир	200	Не менее +15 градусов С	5,8	6,4	8,0	118	1,43	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций. 2011г
2	Вафли	50		1,6	14,6	31,33	257	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций. 2011г
	Выход	250		7,4	21	39,33	375	1,43	
	Ужин								
1	Плов с курой	160	Не менее 65 градусов С	21,86	6,5	26,56	251,73	1,88	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-12м (от 3 до 7 лет)
2	Помидор в нарезке	50		0,58	0,08	1,91	10,66	12,5	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-3з (от 1 до 7 лет)
3	Напиток из шиповника	200	20 градусов С	0,6	0,2	15,2	65,3	80	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-13хн (от 3 до 7 лет)
4	Хлеб пшеничный	40		3,19	0,49	20,43	114,75	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций. 2011г
	Выход	450		26,23	7,27	64,1	442,44	94,38	
	Всего на ребенка	1870		71,38	58,38	261,89	1953,12	167,88	

9 день (сад)

	Меню	Выход	Температура выдачи блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	Сборник рецептов
	Завтрак								
1	Каша жидкая молочная кукурузная	180/5	Не менее 65 градусов	5,27	5,27	29,75	187,07	0,46	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-1к (от 3 до 7 лет)
2	Какао с молоком	200	Не менее 75 градусов	4,6	3,6	12,6	100,4	0,68	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-21гн (от 3 до 7 лет)
3	Бутерброд с маслом	40/5		3,06	5,81	19,49	144	-	Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников./ Под ред,М.П.Могильного –ДеЛи принт 2005г.
	Выход	430		12,93	14,68	61,84	431,47	1,14	.
	2-ой завтрак								
	Фрукт (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	44	10,0	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Обед								
1	Огурец в нарезке	50	14 градусов С	0,41	0,08	1,25	7,08	5	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-3з (от 1 до 7 лет)
2	Суп рассольник домашний	180	Не менее 75 градусов С	1,75	5,16	10,42	104,45	7,57	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4с (от 1 до 7 лет)
3	Рагу из курицы	150	Не менее 65 градусов С	15,7	5,3	13,2	163,1	8,45	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-27м (от 3 до 7 лет)
4	Кисель	180	Не менее 65 градусов С	0	0	16,2	54	0	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И. и др.. Уральский региональный центр питания 2004г.
5	Хлеб ржаной	50		2,34	0,54	19,93	106,7	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций. 2011г.
	Выход	610		20,2	11,08	61	435,33	21,02	
	Полдник								
1	Молоко кипяченое	190	Не менее 65 градусов С	5,78	5,15	9,57	107,66	2,59	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций. 2011г
2	Ватрушка с повидлом	60		3,7	1,7	38,9	185,4	0,1	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-14в (от 1 до 7 лет)
	Выход	250		9,48	6,85	48,47	293,06	2,69	
	Ужин								
1	Макароны отварные	150	Не менее 65 градусов С	5,4	4,9	32,8	198,8	-	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-1г (от 3 до 7 лет)
2	Яйцо вареное	40	16 градусов С	4,8	4	0,3	56,6	0	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-6о (от 1 до 7 лет)
3	Чай без сахара	200	Не менее 75 градусов С	0,2	0	0,1	1,4	0,04	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4з (от 3 до 7 лет)
4	Зефир	25		1,2	0,98	12,33	67,33	0,00	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций. 2011г
	Выход	450		11,6	9,88	45,53	324,13	0,04	
	Всего на ребенка	1840		54,61	42,89	226,64	1527,99	34,89	

10 день (сад)

	Меню	Выход	Температура выдачи блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин «С»	Сборник рецептов
	Завтрак								
1	Каша вязкая молочная пшеничная	180/5	Не менее 65 градусов	7,2	9,23	33,84	247,43	0,47	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-6к (от 3 до 7 лет)
2	Чай с сахаром	200	Не менее 75 градусов	0,2	0	6,5	26,8	0,04	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-2гн (от 3 до 7 лет)
3	Бутерброд с сыром	40/15		6,45	7,27	17,77	177,3	0,1	Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников./ Под ред,М.П.Могильного –ДеЛи принт 2005г.
	Выход	440		13,85	16,5	58,11	451,53	0,61	.
	2-ой завтрак								
	Фрукт (банан)	100		1,5	0,5	21,0	95	10	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.
	Обед								
1	Салат из свеклы отварной	50	14 градусов С	0,66	2,25	3,83	38	1,9	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-13з (от 3 до 7 лет)
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	Не менее 75 градусов С	4,23	4,46	9,1	99,32	6,08	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-2с (от 1 до 7 лет)
3	Плов из отварной говядины	180	Не менее 65 градусов С	13,79	13,19	34,79	313,43	0,64	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-11м (от 3 до 7 лет)
4	Компот из сухофруктов	150	Не менее 65 градусов С	0,37	0	14,85	60,75	0,01	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-1хн (от 3 до 7 лет)
5	Хлеб ржаной	50		2,34	0,54	19,93	106,7	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организациях. 2011г.
	Выход	610		21,39	20,44	82,5	618,2	8,63	
	Полдник								
1	Компот из изюма	200	Не менее 65 градусов С	0,4	0,1	18,4	75,8	-	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-4хн (от 1 до 7 лет)
2	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,5	-	Сборник технологических нормативов , рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Под общ.ред. А.Я.Перевалова 2013г.
	Выход	250		4,15	5	55,6	284,3	-	
	Ужин								
1	Суп молочный с гречневой крупой	200	Не менее 75 градусов С	5,74	4,82	15,92	129,92	0,72	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-17к (от 1 до 7 лет)
2	Напиток лимонный	200	Не выше 14 градусов С	0,1	0	9,2	40,0	2,6	Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания детей в дошкольных образовательных организациях. Новосибирск 2022г. № рецептуры: 54-6о (от 1 до 7 лет)
3	Хлеб пшеничный	50		3,98	0,61	25,53	143,43	-	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций 2011г.
	Выход	450		9,82	5,43	50,65	313,35	3,32	
	Всего на ребенка	1850		50,71	47,87	267,86	1762,38	22,56	