

Согласовано:
 Заведующий МДОУ д/с № 89
 /А.В.Переходнова/
 подпись расшифровка
 «07» октября 2025г.



Утверждаю:
 Директор ООО "Комбинат питания"
 /Н.А.Мундашева/
 подпись расшифровка
 «07» октября 2025г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
 В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
 в возрасте от 3 лет до 7 лет с дневным пребыванием 12 часов (сад)**

1 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 5,2 | 9,6 | 21,5 | 145 |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,8 | 0,5 | 11,0 | 55 |
| | Кондитерские изделия | 25 | 1,0 | 10,0 | 15,8 | 126 |
| | Итого за прием пищи: | 425 | 8,1 | 20,1 | 58,3 | 366 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 81/2011 | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 5,4 | 5,6 | 13,1 | 108 |
| 282/2011 | Шницель из говядины рубленый | 70 | 10,4 | 7,8 | 10,5 | 161 |
| 400/2022 | Макароны отварные с овощами (лук, морковь) | 130 | 5,2 | 5,7 | 27,5 | 186 |
| т.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,0 | 22 |
| 820/2022 | Компот из плодов сухих | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 640 | 24,5 | 19,9 | 96,6 | 655 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 94/2011 | Суп молочный с крупой | 180 | 8,0 | 5,8 | 16,8 | 143 |
| 654/2004 | Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 180 | 0,2 | 0,0 | 32,2 | 138 |
| 738/2004 | Пирожки печеные сдобные с повидлом | 100 | 5,8 | 6,3 | 48,0 | 282 |
| | Итого за прием пищи: | 460 | 14,0 | 12,1 | 97,0 | 563 |
| | Всего: | | 48,1 | 52,2 | 272,9 | 1675 |

2 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 4,4 | 8,4 | 27,0 | 192 |
| 394/2011 | Чай с молоком | 180 | 3,6 | 3,1 | 15,1 | 103 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 400 | 10,5 | 12,2 | 57,5 | 372 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 57/2011 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной | 180/10 | 1,7 | 5,2 | 10,4 | 110 |
| 256/2011 | Котлеты рыбные любительские | 70 | 11,1 | 7,8 | 7,0 | 146 |
| 735/2002 | Соус томатный | 30 | 1,3 | 2,3 | 2,4 | 27 |
| 321/2011 | Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)* | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,7 | 119 |
| т.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,0 | 22 |
| 820/2022 | Компот из плодов сухих | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 1,0 | 22,0 | 108 |
| | Итого за прием пищи: | 700 | 21,6 | 20,7 | 91,8 | 644 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 428/2022 | Запеканка из творога с яблоками с соусом молочным | 150/30 | 21,9 | 19,5 | 31,8 | 390 |
| 351/2011 | сладким | | | | | |
| ТТК 23А | Чай каркаде с сахаром | 180 | 0,2 | 0,0 | 13,6 | 53 |
| 473/2011 | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 5,1 | 26,9 | 153 |
| | Итого за прием пищи: | 410 | 26,0 | 24,6 | 72,3 | 596 |
| | Всего: | | 59,6 | 57,6 | 242,6 | 1703 |

* При отсутствии протирочного механизма готовить картофель отварной

3 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 85/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 6,0 | 9,2 | 26,3 | 188 |
| 774/2022 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180 | 2,8 | 1,7 | 23,4 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 400 | 11,3 | 11,6 | 65,1 | 377 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 76/2011 | Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной | 180/10 | 4,5 | 5,5 | 13,9 | 118 |
| 298/2011 735/2002 | Голубцы ленивые с соусом томатным | 50/50 | 7,1 | 6,9 | 10,2 | 127 |
| 314/2011 | Каша гречневая вязкая | 130 | 4,0 | 4,3 | 17,8 | 153 |
| г.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,0 | 22 |
| 820/2022 | Компот из плодов сухих | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 1,0 | 22,0 | 108 |
| | Итого за прием пищи: | 700 | 20,4 | 17,9 | 96,2 | 640 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 322/2002 | Рагу из овощей | 180 | 2,9 | 7,1 | 14,0 | 138 |
| 654/2004 | Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 180 | 0,2 | 0,0 | 32,2 | 138 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 2,4 | 10,8 | 19,7 | 154 |
| | Итого за прием пищи: | 420 | 7,6 | 18,5 | 79,1 | 496 |
| | Всего: | | 40,8 | 48,1 | 261,4 | 1604 |

4 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 5,1 | 8,3 | 22,5 | 156 |
| 394/2011 | Чай с молоком | 180 | 3,6 | 3,1 | 15,1 | 103 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 1,0 | 22,0 | 108 |
| | Итого за прием пищи: | 415 | 12,1 | 12,4 | 59,6 | 367 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 85/2011 | Суп картофельный с клецками | 180 | 1,6 | 2,4 | 8,8 | 62 |
| 500/2004 | Биточки рубленые из птицы | 70 | 13,3 | 12,2 | 8,4 | 167 |
| 514/2004 | Бобовые отварные | 130 | 11,3 | 6,0 | 26,4 | 201 |
| т.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,0 | 22 |
| 820/2022 | Компот из плодов сухих | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 650 | 30,0 | 21,6 | 93,5 | 652 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| ГТК 2 | Каша "Дружба" с маслом сливочным | 180/5 | 8,0 | 8,4 | 34,1 | 254 |
| 393/2011 | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41 |
| 1006/2022 | Булочка с повидлом обсыпная | 100 | 7,4 | 15,4 | 54,4 | 384 |
| | Итого за прием пищи: | 482 | 15,5 | 23,8 | 98,7 | 679 |
| | Всего: | | 59,1 | 57,9 | 272,8 | 1789 |

5 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергети- ческая ценность, ккал |
|----------------------------|---|---------------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 5,1 | 9,3 | 19,0 | 175 |
| 774/2022 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180 | 2,8 | 1,7 | 23,4 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 400 | 10,4 | 11,7 | 57,8 | 364 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 82/2011 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 2,1 | 3,6 | 13,7 | 91 |
| 304/2011 | Плов из птицы | 200 | 19,3 | 16,2 | 34,0 | 339 |
| т.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,0 | 22 |
| 820/2022 | Компот из плодов сухих | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 2,7 | 0,9 | 19,8 | 99 |
| | Итого за прием пищи: | 655 | 25,5 | 20,9 | 99,8 | 663 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 422/2002 | Икра свекольная | 150 | 3,5 | 12,6 | 19,7 | 194 |
| 215/2011 | Омлет натуральный | 75 | 5,4 | 12,8 | 1,2 | 147 |
| 783/2022 | Чай фруктовый | 180 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 38 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 435 | 11,2 | 26,0 | 43,3 | 445 |
| | Всего: | | 48,6 | 58,7 | 221,9 | 1563 |

6 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 5,2 | 9,6 | 21,5 | 134 |
| 392/2011 | Чай с сахаром | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 40 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Кондитерские изделия | 25 | 1,0 | 9,0 | 15,8 | 126 |
| | Итого за прием пищи: | 430 | 8,4 | 19,2 | 60,5 | 366 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 67/2011 | Щи "Новгородские" со сметаной прокипяченной | 180/10 | 1,7 | 4,9 | 7,5 | 82 |
| 287/2011 735/2002 | Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным | 60/30 | 11,1 | 13,2 | 11,2 | 209 |
| 314/2011 | Каша гречневая вязкая | 130 | 4,0 | 4,3 | 17,8 | 153 |
| т.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,0 | 22 |
| 820/2022 | Компот из плодов сухих | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 670 | 20,3 | 23,2 | 82,0 | 644 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 93/2011 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,7 | 8,9 | 18,8 | 145 |
| 654/2004 | Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 180 | 0,2 | 0,0 | 32,2 | 138 |
| 993/2022 | Булочка "Забава" | 100 | 13,4 | 3,6 | 55,6 | 296 |
| | Итого за прием пищи: | 460 | 19,3 | 12,5 | 106,6 | 579 |
| | Всего: | | 49,5 | 55,0 | 270,1 | 1680 |

7 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 6,0 | 9,2 | 26,3 | 180 |
| 394/2011 | Чай с молоком | 180 | 3,6 | 3,1 | 15,1 | 103 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 400 | 12,1 | 13,0 | 56,8 | 360 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК 30 | Суп «Снежок» птицей отварной | 180/10 | 6,6 | 7,8 | 14,7 | 177 |
| 255/2011 | Биточки рыбные запеченные | 70 | 9,4 | 6,7 | 8,4 | 113 |
| 321/2011 | Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)* | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,7 | 119 |
| т.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,0 | 22 |
| 820/2022 | Компот из плодов сухих | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,4 | 0,8 | 17,6 | 88 |
| | Итого за прием пищи: | 660 | 22,5 | 19,7 | 90,7 | 631 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 189/2011 | Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким | 150/30 | 10,4 | 15,8 | 55,8 | 362 |
| 392/2011 | Чай каркаде с сахаром | 180/10 | 0,1 | 0,0 | 10,0 | 40 |
| 473/2011 | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,9 | 5,1 | 26,9 | 153 |
| | Итого за прием пищи: | 420 | 14,4 | 20,9 | 92,7 | 555 |
| | Всего: | | 50,5 | 53,7 | 261,2 | 1637 |

* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

8 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,7 | 9,2 | 25,0 | 171 |
| 774/2022 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180 | 2,8 | 1,7 | 23,4 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 420 | 11,0 | 11,6 | 63,8 | 360 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 81/2011 | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 5,4 | 5,6 | 13,1 | 108 |
| ТТК 1 | Гуляш из филе птицы | 40/40 | 13,2 | 7,6 | 7,5 | 153 |
| 317/2011 | Макаронные изделия отварные | 130 | 4,8 | 6,3 | 22,9 | 146 |
| т.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,0 | 22 |
| 820/2022 | Компот из плодов сухих | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 90 |
| | Итого за прием пищи: | 660 | 27,6 | 20,5 | 93,4 | 631 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 443/2011 | Вареники из полуфабриката промышленного производства отварные с картофелем с маслом сливочным | 180/10 | 18,6 | 6,5 | 38,1 | 283 |
| 393/2011 | Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 41 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Кондитерские изделия | 30 | 2,4 | 10,8 | 19,7 | 154 |
| | Итого за прием пищи: | 447 | 23,2 | 17,9 | 81,2 | 544 |
| | Всего: | | 63,3 | 50,1 | 259,4 | 1626 |

9 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 5,1 | 9,3 | 19,0 | 180 |
| 394/2011 | Чай с молоком | 180 | 3,6 | 3,1 | 15,1 | 103 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 400 | 11,2 | 13,1 | 49,5 | 360 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| ГТК 1 | Свекольник горячий со сметаной прокипяченной | 180/10 | 1,3 | 7,1 | 9,6 | 112 |
| 500/2004 | Биточки рубленые из птицы | 70 | 13,3 | 12,2 | 8,4 | 167 |
| 321/2011 | Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)* | 130 | 2,7 | 4,2 | 17,7 | 119 |
| т.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,0 | 22 |
| 820/2022 | Компот из плодов сухих | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,4 | 1,0 | 22,0 | 108 |
| | Итого за прием пищи: | 670 | 22,1 | 24,7 | 90,0 | 640 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 42/2002 | Каша молочная гречневая жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 7,0 | 9,7 | 26,8 | 223 |
| 783/2022 | Чай фруктовый | 180 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 38 |
| 470/2011 | Булочка дорожная | 100 | 7,1 | 14,8 | 56,1 | 388 |
| | Итого за прием пищи: | 482 | 14,3 | 24,5 | 92,1 | 649 |
| | Всего: | | 49,1 | 62,4 | 252,6 | 1740 |

* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

10 день

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|---|------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| 185/2011 | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 4,4 | 8,4 | 27,0 | 192 |
| 774/2022 | Кофейный напиток злаковый на молоке | 180 | 2,8 | 1,7 | 23,4 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,5 | 0,7 | 15,4 | 77 |
| | Итого за прием пищи: | 400 | 9,7 | 10,8 | 65,8 | 381 |
| 2-ой завтрак | | | | | | |
| 399/2011 | Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| | Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Обед | | | | | | |
| 86/2011 | Суп-лапша домашняя | 180 | 1,7 | 4,7 | 9,6 | 81 |
| 304/2011 | Плов из птицы | 200 | 19,3 | 16,2 | 34,0 | 339 |
| т.24/1996 | Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла) | 50 | 0,8 | 0,2 | 4,0 | 22 |
| 820/2022 | Компот из плодов сухих | 180 | 0,6 | 0,0 | 28,3 | 112 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,8 | 0,8 | 17,6 | 90 |
| | Итого за прием пищи: | 650 | 25,2 | 21,9 | 93,5 | 644 |
| Уплотненный полдник | | | | | | |
| 101/2004 | Консервы овощные закусочные (порциями) (икра кабачковая) | 150 | 2,1 | 8,1 | 13,5 | 194 |
| 215/2011 | Омлет натуральный | 75 | 5,4 | 12,8 | 1,2 | 147 |
| 654/2004 | Кисель из плодов шиповника (витаминный) | 180 | 0,2 | 0,0 | 32,2 | 138 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,1 | 0,6 | 13,2 | 66 |
| | Итого за прием пищи: | 435 | 9,8 | 21,5 | 60,1 | 545 |
| | Всего: | | 46,2 | 54,3 | 240,4 | 1661 |

| | | | | | |
|---|--|--------------|--------------|----------------|--------------|
| Всего за 10 дней: | | 503,6 | 559,8 | 2 459,1 | 16594 |
| Средний итог в целом за период реализации: | | 50,4 | 56,0 | 245,9 | 1659 |

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 630с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Под ред. Ф.Л. Марчука - М.: Хлебпродинформ, 1996. - 620с.