

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Детского сада № 42 «Рябинушка»
 М.В. Мамедова
 « 31 » « 09 » « 2022 » г.



10-ти дневное меню

Возрастная категория 1,5 – 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры, Редакция.
		Б	Ж	У		
первый день						
завтрак						
Каша молочная с маслом, сахаром	1/150	4,3	9,6	25,6	211,0	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кофейный напиток на молоке	1/150	4,2	4,8	19	132,5	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, сыр порционный	1/15 1/4	1,3 1,9	0,28 23,3	8,95 2,9	46,6 36,4	
итого за завтрак	350	11,7	37,98	56,45	426,6	
2 завтрак						
Кефир или ряженка	1/85	3,7	4,2	5,5	92,4	
хлеб пшеничный	1/15	0,78	0,8	10,4	41,4	
итого за 2 завтрак	100	4,48	5	15,9	133,8	
обед						
Суп картофельный с фрикадельками	1/150	6,8	3,6	14,5	123,9	№ 63, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Макароны	1/70	9,1	3,2	26,3	206	№ 317, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
котлета рыбная	1/50	10,4	2	7	86	
компот из сухофруктов	1/150	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных

						организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	15/30	1,3/ 2,8	0,56/0, 4	8,95/2,9 2	46,6/ 83	
итого за обед	450	23,35	15,96	88,83	562,7	
ПОЛДНИК						
оладьи с маслом	1/110/5	4,73	5,73	29,7	170	№ 449, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
чай с сахаром	1/150	0,13	0	0	1,8	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,6	
Фрукты	1/108	1,3	0,0	11,8	64	
кондит. изделие	1/12	0,4	1,9	18,4	38,2	
итого за полдник	400	7,86	7,91	68,85	320,6	
Итого	1300	51,26	40,25	189,98	1418, 2	

второй день

завтрак						
Каша молочная с маслом и сахаром	1/150	5,9	7,7	30,3	222	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Какао на молоке	1/150	2,8	3,2	19	114,8	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, сыр порционный	1/15 1/4	1,3 1,9	0,28 23,3	8,95 2,9	46,6 36,4	
итого за завтрак	350	11,7	37,98	56,45	426,6	
2 завтрак						
Кефир или ряженка	1/85	3,5	3,8	5,6	77,5	
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,6	
итого за 2 завтрак	100	4,48	5	15,9	133,8	
обед		17,18	18,41	61,3	435,9	№ 139, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Суп картофельный с клецками	1/180	4,43	4,53	24,18	157,0 7	
Жаркое по-домашнему	1/150	13,7	15,6	15,6	221,1	№ 276, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Свекла отварная	1/20	0,48	0	2,2	15,8	

Компот из с/фруктов	1/150	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	1,3/ 2,8	0,56/0,4	8,95/2,92	46,6/83	
итого за обед	450	23,35	15,96	88,83	562,7	
полдник		36,13	21,54	114,88	782,3	
сырники из творога с повидлом	1/120/12	15,2	9,2	18,9	251,0	№ 237, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Кофейный напиток	1/150	0,1	0	1,35	42	№ 97, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Фрукты	1/108	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	400	5,56	7,68	36,25	264,9	
Итого за день	1300	35,81	34,91	261,09	1143,93	
третий день						
завтрак						
каша молочная с маслом, сахаром	1/150	5,5	6,4	17,2	147,7	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Чай с сахаром	1/150	4,2	4,8	19,0	42,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,6	
Сыр порционный	1/4	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	350	11,7	37,98	56,45	426,6	
2 завтрак						
Ряженка или кефир	1/78	3,7	4,3	5,5	75,6	
Кондитерское изделие	1/22	0,62	0,64	6,12	33,1	
итого за 2 завтрак	100	17,18	18,41	61,3	341,4	
обед						
рассольник со сметаной	1/180/9	1,23	4,24	9,61	154,03	№ 73, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
картофельное пюре	1/80	9,1	3,2	26,3	206	№ 321, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
котлета мясная	1/60	5,3	1,22	5,7	67,7	№ 282, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Икра свекольная	1/30	4,41	12,8	22,6	220,5	№ 139, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кисель из фруктового сока	1/150	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и

						кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	1,3/ 2,8	0,56/0,4	8,95/2,92	46,6/83	395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
итого за обед	450	23,35	15,96	88,83	562,7	
полдник		13,06	9,82	67,14	487,93	
Омлет натуральный, икра кабачковая	1/90/50	12,23/1,9	21,35/7	2,36/7,0	250,54/108,0	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Чай с сахаром	1/150	4,2	4,8	19,0	42,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Фрукты	1/108	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	400	11,10	7,34	86,97	328,7	
Итого за день	1300	65,42	47,29	263,15	1593,2	
четвертый день						
завтрак						
вареники ленивые с маслом, сахаром, сметаной	1/145/5/5	21,4	11,5	34,0	335,0	№ 230, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кофейный напиток на молоке	1/150	2,8	3,2	19,6	114,8	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,6	
Сыр порционный	1/4	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	350	13,41	14,91	56,75	465,9	
2 завтрак						
Ряженка или кефир	1/78	3,5	3,8	5,6	77,5	
печенье	1/22	1,14	0,0	15,24	48,63	
итого за 2 завтрак	100	17,18	18,41	61,3	341,4	
обед						
щи из свежей капусты	1/180	2,08	6,61	18,74	146,07	№ 67, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
рагу из кур	1/150	13,7	15,6	15,6	221	№ 56, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
свекла отварная	1/20	3,3	9,1	16,2	157,5	
Компот из с/фруктов	150	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	1,3/ 2,8	0,56/0,4	8,95/2,92	46,6/83	

			4	2	83	
итого за обед	450	24,23	31,99	62,44	734,97	
ПОЛДНИК						
каша молочная с сахаром, маслом	1/150	5,5	6,4	17,2	147,7	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Чай с сахаром	1/150	4,2	4,8	19,0	42,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Фрукты	1/108	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	400	7,53	7,62	42,85	292,7	
Итого за день	1300	43,94	59,98	158,14	1526,47	
пятый день						
завтрак						
Каша «Боярская»	1/150	7,4	10,8	35,6	258,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кофейный напиток на молоке	1/150	2,8	3,2	19,6	114,8	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Сыр порционный	1/4	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	350	13,41	14,91	56,75	465,9	
2 завтрак						
Кефир или ряженка	1/78	3,7	4,3	5,5	75,6	
Хлеб пшеничный	1/22	1,3	0,28	8,95	46,7	
итого за 2 завтрак	100	17,18	18,41	61,3	341,4	
обед						
Суп рыбный	1/180	10,0	2,4	18	147,2	№ 87, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
оладьи из печени	1/70	12,2	10,2	4,1	155	№ 292, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
картофельное пюре	1/80	9,1	3,2	26,3	206	№ 321, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кисель из сухофруктов	1/150	109,5	0	34,2	22,5	№ 378, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Икра кабачковая	1\50	20,0	0	0	0	
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	1,3/ 2,8	0,56/0,4	8,95/2,92	46,6/83	

итого за обед	450	12,13	10,09	106,44	517,77	
полдник						
ватрушка (творог, картофель, повидло)	1/110	2,16	5,9	14,1	114,2	№ 458, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
сок фруктовый	1/200	0,1	0	10,4	42,0	
Фрукты	1/108	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	400	5,0	6,08	39,05	327,3	
Итого за день	1300	33,51	34,58	212,44	1345,97	
шестой день						
завтрак						
Суп молочный с крупой	1/150	5,5	6,4	17,2	147,7	№ 458, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Чай с сахаром	1/150	0,03	0	10,4	42,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,6	
Сыр порционный	1/4	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	350	13,41	14,91	56,75	465,9	
2 завтрак						
Ряженка или кефир	1/78	3,5	3,8	5,6	77,5	
Кондитерское изделие	1/12	0,78	0,8	7,65	41,4	
итого за 2 завтрак	100	17,18	18,41	61,3	341,4	
обед						
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/180	3,12	4,32	13,4	104,8	№ 63, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Котлета мясная с томатным соусом	1/60	13,5	7,5	17,4	138,0	№ 282, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Макароны	1/100	9,1	3,2	26,3	206,0	№ 317, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Компот из с/ фруктов	1/150	109,5	0	34,2	22,5	№ 378, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	1,3/ 2,8	0,28/0,4	8,95 2,9	46,6 83,2	
итого за обед	450	34,17	21,8	119,37	816,6	
полдник						
Яйцо вареное	1/40	5,04	4,78	0,21	66,0	
Овощи тушеные	1/150	2,61	2,63	11,4	105,9	№ 137, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян

Сок фруктовый	1/200	0,8	0	6,9	36	
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Фрукты	1/108	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	400	11,05	7,69	39,26	318,5	
Итого за день	1300	57,23	38,5	210,53	1495,0	
седьмой день						
завтрак						
каша молочная с маслом, сахаром	1/150	4,5	4,8	16,4	116,0	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кофейный напиток на молоке	1/150	2,8	3,2	19,6	114,8	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный,	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
итого за завтрак	350	13,41	14,91	56,75	465,9	
2 завтрак						
Ряженка или кефир	1/88	3,7	4,3	5,5	75,6	
Хлеб пшеничный	1/12	0,78	0,8	7,65	41,4	
итого за 2 завтрак	100	17,18	18,41	61,3	341,4	
обед						
суп крестьянский	1/180	2,2	2,3	7,9	109,38	№ 139, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
рыба запеченная по -русски	1/150	14,8	10,4	17	222	№ 91, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Икра кабачковая	1/20	0,03	0,2	0,2	48,5	
Компот из с/ фруктов	1/150	109,5	0	34,2	22,5	№ 378, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	1,3/ 2,8	0,28/0,4	8,95/ 2,9	46,6/ 83,2	
итого за обед	450	19,9	24,66	77,21	595,28	
полдник						
Запеканка манно-творожная со сметаной	1/150	7,2	7,2	50,7	149,4	№ 212, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
кофейный напиток	1/150	0,03	0	10,4	42,0	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Фрукты	1/108	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	400	9,33	9,28	67,45	409,1	

Итого за день	1300	45,61	41,35	211,61	1455,28	
восьмой день						
завтрак						
суп молочный с крупой, маслом	1/150	4,9	6,2	26,2	180,8	№ 94, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Какао на молоке	1/150	5,1	6,0	23,1	175,4	№ 378, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный,	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Сыр порционный	1/4	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	350	13,41	14,91	56,75	465,9	
2 завтрак						
Ряженка или кефир	1/85	3,5	3,8	5,6	77,5	
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
итого за 2 завтрак	100	7,58	13,35	49,42	339,7	
обед						
борщ со свежей капустой	1/180	2,2	2,3	7,9	109,38	№ 57, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
ленивые голубцы	1/150	4,7	10,3	17,9	185,0	№ 298, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
свекла отварная	1/25	0,45	0	1,76	12,6	
Кисель из сухофруктов	1/150	0,15	0	28,0	109,5	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	1,3/ 2,8	0,28/0,4	8,95/ 2,9	46,6/ 83,2	
итого за обед	450	19,9	24,66	77,21	595,28	
полдник						
Яйцо отварное	1/40	6,35	5,75	0,35	78,5	№ 318, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Икра свекольная	1/125	7,92	21,84	38,88	378,0	
Чай с сахаром	1/150	0,03	0	10,4	42,0	№ 391, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Конфета железная	1/12	0,4	1,9	18,4	38,2	

итого за полдник	400	8,05	9,38	53,27	292,4	
Итого за день	1300	43,33	61,3	207,75	1509,64	
девятый день						
завтрак						
каша молочная с маслом, сахаром	1/150	4,5	4,8	16,4	116,0	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кофейный напиток на молоке	1/150	2,8	3,2	19,6	114,8	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Сыр порционный	1/4	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	350	13,41	14,91	56,75	465,9	
2 завтрак						
Кефир или ряженка	1/78	3,7	4,3	5,5	75,6	
Кондитерское изделие	1/12	0,78	0,8	7,65	41,4	
итого за 2 завтрак	100	7,58	13,35	49,42	339,7	
обед						
Свекольник со сметаной	1/180	4,43	4,53	24,18	157,07	№ 186, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Плов из птицы	1/150	12,1	10,4	21,5	231,0	№ 304, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
огурец консервированный	1/20	9,1	3,2	26,3	26	
Компот из с/фруктов	150	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	1,3/ 2,8	0,28/0,4	8,95 2,9	46,6 83,2	
итого за обед	450	12,33	13,9	58,53	319,5	
полдник						
Оладьи с шоколадным соусом	110/20	4,73 1,12	5,72 1,12	29,7 2,0	287,0 53,2	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
сок фруктовый	1/200	0,0	0,0	16,5	67,5	
Хлеб пшеничный, ржаной	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Фрукты	1/108	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	400	22,1	15,38	70,05	567,6	
итого за день	1300	46,44	34,29	180,48	1301,4	

десятый день						
завтрак						
суп молочный с крупой с маслом, сахаром	1/150	7,7	7,7	27,3	222	№ 94, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
какао на молоке	1/150	1,6	3,06	24,3	129,2	№ 97, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Сыр порционный	1/4	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	350	13,41	14,91	56,75	465,9	
2 завтрак						
Ряженка или кефир	1/78	3,6	4,25	5,4	75,5	
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
итого за 2 завтрак	100	4,9	4,78	14,35	122,2	
обед						
Суп картофельный с бобовыми	1/180	1,44	3,2	13,6	92,8	№ 81, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Картофельная запеканка с мясом	1/150	10,4	11,7	27,3	251	№ 284, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Свекла вареная	1/30	12,6	0,38	2,7	1,76	№ 6 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДО. Под редакцией Могольного М.П. и Тутельяна В.А., 2011 г.
Компот из с/фруктов	1/150	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	15/40	1,3/ 2,8	0,28/0,4	8,95 2,9	46,6 83,2	
итого за обед	450	14,95	15,18	87,57	496,3	
полдник						
печень тушеная с луком со сметаной	1/60	10,4	11,7	27,3	251	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Каша рассыпчатая гречневая	1/80	2,2	4,61	31,2	190,8	№ 449, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Фрукты	1/108	1,3	0,0	11,8	64	
Чай с сахаром	1/150	0,03	0	10,4	42,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Булочка домашняя с изюмом	1/40	2,1	4,41	29,2	186,8	№ 452, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных

						организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
итого за полдник	400	10,86	10,38	73,75	450,8	
Итого за день	1300	44,12	45,25	232,42	1535, 2	
Среднее за 10 дней	1300	42,0	47,0	203,0	1400	