



Согласовано
Директор АНО ДО «Счастливые Дети Молоково»

Горшкова А.Е.

01 ноября 2025 г.



Индивидуальный предприниматель

Джурсаева М.Е.

01 ноября 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ АНО ДО «СЧАСТЛИВЫЕ ДЕТИ МОЛОКОВО»

Адрес: Московская область, с Молоково, Ново-Молоковский б-р, д. 4, помещ. 6
на период с 01 ноября 2025 г. по 28 февраля 2026 г.

ИП Джурсаева Марина Евгеньевна
г. Москва, пос. Первомайское, 1-й Рушниковский переулок, дом 5
ИНН 61/4310633268 ОГРНИП 320774600506642

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	5	5	28	177	10442	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДО и ДОУ. Под общей редакцией профессора А.Я. Перавакова. УРП. Пермь, 2013. №261
	Масло сливочное порционное	5		4		31	12108	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №61
	Сыр полутвердый порционный	12	3	3		43	12110	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №7
	Чай с молоком и сахаром	150	1	1	9	53	12584	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №413
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельнича. Москва, 2011 год. №7012
	Итого за завтрак		347	11	14	52	383	
Завтрак 2								
Сок яблочный (сок яблочный, выгускешевый промышленностью)		150	1		15	69	13816	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Коль И.Г., и др., 2007 г., №130
Итого за завтрак 2		150	1		15	69		
Обед								
Обед	Биндюжник овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масло подсолн.)	40	1	3	3	40	11898	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №61
	Борщ на м/б со сметаной (говядина, свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук реп., томат-паста, сахар, масло сл., петрушка, соль, уксус, лимонный)	150	4	3	5	75	11920	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №68
	Рыба тушеная с овощами (треска филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолн., петрушка (корень), сахар-песок)	80	6	3	3	63	12381	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №261
	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное)	100	4	2	19	121	11995	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №3561
	Компот из ягод быстрозамороженных	150			10	43	13797	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Коль И.Г., и др., 2007 г., №123
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	16168	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельнича. Москва, 2011 год. №7012
	Хлеб ржаной	20	1	1	9	42	13810	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельнича. Москва, 2011 год. №700
	Итого за Обед		540	18	12	59	437	
	Полдник							
	Кисель плодово-ягодный		170			16	65	12053
Транжик (пряник промышленного производства)		30	1	1	23	101	12742	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №489
Итого за Полдник		200	1	1	39	166		
Ужин								
Салат из свежих огурцов (огурец, лук зеленый (перо), масло подсолн.)		30		1	1	16	11886	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №13
Гуляш из говядины (говядина (гн б/к), лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная, масло подсолн., масло сливочное, соль, петрушка)		40	6	3	3	57	12461	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №233
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)		110	7	6	31	211	7098	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельнича. Москва, 2011 год. №414
Чай с сахаром		180			5	19	12572	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных общ. организаций. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №411
Хлеб ржаной		30	2		13	63	13810	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельнича. Москва, 2011 год. №700
Итого за Ужин		390	15	10	53	366		
Итого за день		1 627	46	37	218	1 421		

Данн. 2

Примен лиции	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энерге- тическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшенично-молочная (молоко, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, гыква, масло сливочное, соль)	120	4	3	21	121	12224 2016. №183	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Масло сливочное порционное	5		4		31	12108 2016. №6	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Ябло куриное, сваренное вкрутую	45	6	5		71	1457 2016. №386. 572	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Какао-напиток на молоке (молоко, вода, сахар-песок, какао-порошок)	150	2	2	19	108	12590 2016. №416	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168 2016. №701.2	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельной. Москва, 2011 год. №701.2	
	Итого за Завтрак	350	14	15	55	410			
Завтрак 2									
	Яблоко	100			10	47	13802 Москва 2017. №338	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могилынский М.П. Дели Плюс.	
	Итого за Завтрак 2	100			10	47			
Обед									
	Помидоры (свежие)	40			2	10	8519 2013. №14.	Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предпринимательского общественного питания. Могилынский М.П. Дели Плюс	
	Суп гороховый на курином бульоне (бульон куриный прозрачный, картофель, горох (зерно), морковь, лук репчатый, масло подсолн.)	160	6	5	11	120	11938 2016. №87	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Печень порогованоски (печень говяжья, сметана, масло подсолн., масло сливочное, мука пшеничная выс. сорт)	60	9	10	2	133	16945	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Книга I-9., и др.	
	Каша гречневая (кашута, морковь, лук репчатый, масло подсолн., томат-паста, мука пшеничная, сахар-песок, петрушка (зелень), соль)	120	2	4	3	86	12137 2016. №143	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Компот из сухофруктов (сметан.)	180			17	68	4921	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимательского общественного питания при общеобразовательных школах. Давыдова В.Л. 2004. №639.	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельной. Москва, 2011 год. №701.2	
	Хлеб ржаной	20	1		8	42	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельной. Москва, 2011 год. №700	
	Итого за Обед	600	20	20	54	512			
Полдник									
	Кефир	180	5	6	16	140	12597 2016. №420	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Булочка творожная (мука пшеничная выс. сорт, творог, молоко, масло подсолн., яйцо, сахар-песок, дрожжи, соль, ванилин)	30	2	3	7	71	12704	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Итого за Полдник	210	7	9	23	211			
Ужин									
	Салат из горошка вареного консервированного (горошек консерв. маслом сливочное, зелень)	30	1	1	2	25	11863 2016. №10.	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Фрикадельки рыбные отварные	50	7	2	3	60	11983 2016. №132	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Картофель в молоке	110	2	3	11	89	13051 2016. №337	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180			21	89	340	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельной. Москва, 2011 год. №701.2	
	Итого за Ужин	390	12	7	47	316			
	Итого за день	1650	53	51	189	1496			

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Источник						
			Белки	Жиры	Углеводы									
Завтрак	Каша вязкая молочная (на пшени и риса) "Дружба" (молоко, крупа рисовая, крупа пшеница шлифованная, масло сливочное, сахар-песок, соль)	150	6	12	29	248	16152	Организация питания в ДОУ. Методические указания города Москвы. Конь И.Я., Мосов А.В., Тобис В.И., Чапаню М.М. и др. 2007 г. №65						
		5		4		31	12108							
		15	3	3		54	12110							
		150	2	2	12	76	12586							
		30	2	1	15	79	16168							
		Итого за Завтрак		350	13	22	56		488					
		Завтрак 2	Батон	100	2	1	21		95	13806	Сборник методических рекомендаций по организации питания для детей и подростков в учр. образования Санкт-Петербурга, 1-е изд. 2008 г., Речь - 800 с., №6			
				Итого за Завтрак 2		100	2		1	21		95		
		Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	1	3	9		61	11882	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №29			
				160	8	4	9		107	16153				
30	4			3	1	48	758							
120	2			4	16	113	11989							
150							12582							
20	2			1	10	53	16168							
20	1						13810							
Итого за Обед				550	18	15	65	495	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельнича. Москва, 2011 год. №700					
Полдник	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для ДП			200	6	6	9	120	12585	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №419				
				40	3	2	11	84	12504					
				10			7	28	16145					
				Итого за Полдник		250	9	8	27			232		
				Ужин	Огурец соленый нарезанный	30						4	631	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельнича. Москва, 2011 год. №70
						150	33	33	47			642	12550	
						200	1		20			92	13816	
		30	2			1	15	79	16168					
		Итого за Ужин				410	36	34	83		817	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы, Конь И.Я., и Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельнича. Москва, 2011 год. №701,2		
		Итого за день				1650	78	80	252		2127			

Дан. 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральной замененный (яйцо диетическое, молоко 3.2-3.5%, масло сливочное)	80	7	12	1	148	12305	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №229
	Икра кабачковая для детского питания промышленного производства	40	1	4	3	48	16143	Сборник технологий нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДО и ДДУ. Годовой редакцией
	Сосиски отварные	25	6	12		133	6922	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Мопильный М.П., Тутельян В.А. М.: Дели принт, 2005. - 628 с., №243.
	Чай с молоком и сахаром	180	1	1	11	64	12594	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №413
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мопильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год, №701.2
	Итого за Завтрак	355	17	30	30	472		
Завтрак 2								
	Апельсины	100	1			43	12548	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №389
	Итого за Завтрак 2	100	1		8	43		
Обед								
	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук зеленый, сахар-песок, масло подсолн.)	40	1	2	3	33	6882	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Мопильный М.П., Тутельян В.А. М.: Дели принт, 2005. - 628 с., №47.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, фрикадельки мясные, лук-репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолн.)	160	4	3	7	90	11940	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №89
	Котлета рыбная замоченная (минтай филе, батон пшеничный, масло сливочное, ошари панировочный)	50	4	2	5	55	12401	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №271
	Пюре из цветной капусты и картофеля (капуста цветная б/з, картофель, молоко, масло сливочное, соль)	120	2	5	4	88	8721	Сборник ТК, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 6-е, переработанное и дополненное. ООО Фирма «Летитер». Уфа, 2017 г., №182.
	Компот из облепихи	150		1	3	21	13797	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания городского округа Москва, Конь И.Д., и др. 2007 г., №123
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мопильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год, №701.2
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	13610	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мопильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год, №700
	Итого за Обед	560	14	14	41	392		
Полдник								
	Йогурт питьевой фруктовый	180	5	5	23	155	12597	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №420
	Бисквит	30	3	2	16	114	10492	Питание детей в детском саду. Кожанникова И.Г. Москва 1961
	Итого за Полдник	210	8	7	39	269		
Ужин								
	Салат из капусты белокочанной, огурца и сладкого перца	30		2	3	33	11870	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №17
	Жаркое по-домашнему из говядины (говядина, картофель, кабачок, капуста ца, томат, лук реп., масло сл. подсолн.)	160	18	10	13	219	16844	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №292
	Компот из фруктов и ягод б/з	180			15	63	13797	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москва, Конь И.Д., и др. 2007 г., №123
	Хлеб ржаной	30	2		13	63	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мопильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год, №700
	Итого за Ужин	400	20	12	44	378		
	Итого за день	1 625	60	63	162	1 544		

Данн. 5

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Питаемые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Источник	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Сырники из творога	130	24	16	15	312	12339	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №245	
	Соус молочный сладкий (молоко 3,2-3,5%, мука пшеничная, масло сливочное, соль, сахар-песок)	30	1	1	5	25	12030	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №369	
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для ДП	200	6	6	9	120	12595	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №419	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №701.2	
	Итого за Завтрак	390	33	24	44	536			
Завтрак 2	Груша	100			10	47	13804	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 2008 г. №7	
	Итого за Завтрак 2	100			10	47			
Обед	Салат из моркови и яблок	40		2	3	32	13804	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №41	
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	160	5	2	8	79	13799	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №87	
	Сырце в соусе (сырце говяжье, сметана, масло подсолн., масло сливочное, мука пшеничная выс. сорт, чеснок)	50	6	6	3	94	6920	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДО и ДОО. Под общей редакцией просвещенной А.Я. Певельковой, УРЦП, Петербург, 2013. №408	
	Котлеты картофельные (картофель, мука пшеничная выс. сорт, масло подсолн., яйцо, масло сливочное)	120	4	10	18	208	8759	Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Могильный М.П. Дели Плюс 2013. №209	
	Напиток лимонный	180			22	91	13505	Сборник методических рекомендаций по организации питания для детей и подростков в уч. образовани Санкт Петербурга. Те-на 2008 г. Речь - 800 с. №436	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №701.2	
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №700	
	Итого за Обед	590	18	21	73	597			
	Полдник	Сметан. - яблочно-кисломолочный	180	5	5	19	142	12597	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №420
		Булочка ангарная (мука пшеничная выс. сорт, сахар-песок, морковь, яйцо, масло подсолн., дрожжи, соль, ванилин)	30	3	2	12	88	12700	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №468
Итого за Полдник	210	8	7	31	230				
Ужин	Салат из картофеля с помидорами	30	1	1	2	24	11875	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №25	
	Котлеты рыбные лобстеровые (треска филе, морковь, яйцо, лук репчатый, молоко 3,2-3,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное)	40	4	2	3	42	12405	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №272	
	Карпоса тушеная (карпоса, морковь, лук репчатый, масло подсолн., томат-паста, мука пшеничная, сахар-песок, петрушка (крупн.) соль)	120	2	4	3	86	12137	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №443	
	Чай с сахаром	180			5	19	12572	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №411	
	Хлеб ржаной	30	2		13	63	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №700	
	Итого за Ужин	400	9	7	26	234			
	Итого за день	1690	68	61	184	1644			

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы	Чистность			
Завтрак	Смелт парового с мясом (ябло диетическое, молоко 3,2%, уль-растворенованное обогащенное дл. (соединяет отваренная, масло сливочное)	85	10	9	1	121	12323	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №238	
	Огурец свежий	50			1	7	8710	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №15	
	Масло сливочное порционное	5			4	31	12108	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №6	
	Какао-напиток на молоке (молоко, вода, сахар-песок, какао-порошок)	150	2	2	19	108	12590	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Мопильный М.П. Дели Плюс Москва 2016. №416	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16188	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Мопильного и В.А. Тутельнича. Москва, 2011 год. №701,2	
	Итого за Завтрак		320	14	16	36	346		
	Завтрак 2								
	Сок яблочно-персиковый		200	1		33	140	13816	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Конь И.Г. и др. 2007 г. №130
	Итого за Завтрак 2		200	1		33	140		
	Обед								
Внутренне с кашеной картошкой (картофель, свекла, огурцы соленые, капуста квашеная, лук									
зеленый, морковь, масло подсолн., соль)									
Суп картофельный с рыбными консервами (картофель, консервы рыбные, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолн.)									
Печень куриная по-строгановски (печень куриная, сметана, масло подсолн., масло сливочное, мука пшеничная выс. сорт)									
Овощи в молочном соусе (морковь, картофель, капуста белокачанная, молоко, горошек зеленый консерв., мускатный орех, сахар-песок, соль)									
Компот из яблоков (смак)									
Хлеб пшеничный									
Хлеб ржаной									
Итого за Обед									
		550	25	18	49	485	13810		
Полдник									
Кисель плодово-ягодный									
Ватрушка с творогом									
Итого за Полдник									
		220	7	14	29	281			
Ужин									
Салат заправленный с огурцами и помидорами									
Котлеты рубленные из птицы (мясо куриное бедро, молоко, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло подсолн., соль)									
Картофель тушеный в соусе									
Чай с молоком и сахаром									
Булочка "к чаю"									
Итого за Ужин									
		420	11	15	47	406			
Итого за день									
		1 710	58	63	194	1 659			

Данн. 7

Проект лишн	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6	8	27	200	13808	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 6-е, переработанное и дополненное, ООО "Финдиз" СПб, 2017 г., №184
	Сыр полутвердый порционный	15	3	3		54	12110	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №77
	Масло сливочное порционное	5		4		31	12108	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №61
	Чай с лимоном	150			8	32	12582	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №412
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год, №701,2
Итого за Завтрак		350	11	16	50	396		
Завтрак 2								
Мандарины		100	1		8	38	12550	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №389
Итого за Завтрак 2		100	1		8	38		
Обед								
Салат из картофеля с зелеными горошком (картофель, огурцы соленые, морковь, лук зеленый, горошек, консервированный)		40	1	2	3	36	11879	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №25
Уха из океанической рыбы		150	8	2	5	73	11925	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №73
Птица тушенная в соусе с овощами (картофель, мясо индейки, морковь, лук репчатый, сметана, прованские травы, мука пшеничная в/с, масло сл.)		150	14	5	15	164	12516	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №319
Компот из ягод бруснично-ягодных		150			10	43	13797	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, Методические указания города Москвы, Конь И.Я., и др. 2007 г., №123
Хлеб пшеничный		20	2	1	10	53	16168	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год, №701,2
Хлеб ржаной		20	1		9	42	13810	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год, №700
Итого за Обед		530	26	10	52	411		
Полдник								
Реженица		170	5	7	7	112	12597	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №420
Булочка молочная		50	5	1	22	136	12696	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №466
Итого за Полдник		220	10	8	29	248		
Ужин								
Икра кабачковая для детского питания промышленного производства		40	1	4	3	48	6519	Сборник рецептур на продукцию детского питания для предприятий общественного питания, Могилынский М.П., Дели Плюс 2013, №14
Сыр из отварного мяса (говядина тч, яйцо, масло сливочное, крупа рисовая)		50	10	6	2	104	12465	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №295
Макаронный изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное)		110	4	3	21	134	11995	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях, Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016, №335
Сок яблочный (сок яблочный, высушенный промышленностью)		150	1		15	69	13816	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, Методические указания города Москвы, Конь И.Я., и др. 2007 г., №130
Хлеб ржаной		30	2		13	63	13810	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год, №700
Итого за Ужин		380	18	13	54	418		
Итого за день		1580	66	47	193	1511		

Пример пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	110	3	3	26	145	13153	Сборник технических нормативов для питания детей в ДОУ. МР и ПД / П.В. Гращенков, П.И. Николаева. - Екатеринбург. 2011 год. №7/4
	Яйцо куриное, свернутое вкрутую	45	6	5		71	1457	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №386. 372
	Масло сливочное порционное	5		4		31	12108	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №61
	Кофейный напиток из цикория (с молоком)	150	2	2	12	76	12586	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №414
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16188	Сборник рецептов блинов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельной. Москва. 2011 год. №701.2
	Итого за Завтрак	340	13	15	53	402		
Завтрак 2								
	Банан	100	2	1	21	95	13806	Сборник методических рекомендаций по организации питания для детей и подростков в учр. образования Санкт Петербурга. 1-я изд. 2008 г. Рель - 800 с. №6
	Итого за Завтрак 2	100	2	1	21	95		
Обед								
	Икра свекольная (свекла, томат-паста, лук репчатый, масло подсолн., сахар-песок)	40	1	1	5	37	11908	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №65
	Щи из свежей капусты с картофелем (капуста б.к., картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолн., томат-паста, петрушка, масло сливочное)	150	1	3	5	55	11925	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №73
	Сердце в соусе	60	8	8	4	113	6920	Сборник технологических нормативов, рецептов блинов и кулинарных изделий для ДО и ДОО: Под общей редакцией профессора А.В. Паровалова. УРЦП. Петерб. 2013. №408.
	Пюре гороховое	110	10	9	19	201	10411	Сборник ТК, рецептов блинов кулинарных изделий для детского питания, издание С-е, переведенное и дополненное. ООО Редлайн «Петербург», Уфа. 2017 г. №107
	Компот из яблок	180	1		13	83	12051	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №394
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	16188	Сборник рецептов блинов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельной. Москва. 2011 год. №701.2
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	13810	Сборник рецептов блинов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельной. Москва. 2011 год. №700
	Итого за Обед	580	24	22	65	584		
Полдник								
	Кефир	180	5	6	16	140	12697	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №420
	Булочка дрожжевая (мука пшеничная в/с, картофель, сахар-песок, масло подсолн., тывава б/з, соль, яйцо, дрожжи сухие, молоко)	50	5	2	27	171	12703	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №469
	Итого за Полдник	230	10	8	43	311		
Ужин								
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	1	4	2	49	11874	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №21
	Пудинг рыбный паровой (горбуша филе, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное)	50	7	2	2	51	12443	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №286
	Соус сметанный белый с луком (сметана, мука пшеничная, соль, лук репчатый, масло сливочное)	30		1	4	23	12035	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П. Дети Плюс Москва 2016. №574
	Пюре из цветной капусты и картофеля (капуста цветная б/з, картофель, молоко, масло сливочное, соль)	110	2	5	4	80	8721	Сборник ТК, рецептов блинов кулинарных изделий для детского питания, издание Б-е, переведенное и дополненное, ООО Редлайн «Петербург», Уфа. 2017 г. №182
	Компот из фруктов и ягод б/з	180			15	63	13797	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Княз И.Я., и др. 2007 г. №123
	Хлеб ржаной	30	2		13	63	13810	Сборник рецептов блинов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельной. Москва. 2011 год. №700
	Итого за Ужин	370	26	17	37	329		
	Итого за День	1620	75	63	219	1721		

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Источник		
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Сырники из творога	130	24	16	15	312	12339	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №245		
	Сок молочный сладкий (молоко 3,2-3,5%, мука пшеничная, масло сливочное, соль, сахар-песок)	30	1	1	5	25	12030			
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для ДП	200	6	6	9	120	12595		Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №419	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168			
	Итого за Завтрак		390	33	24	44	536		В.А. Тугельяна, Москва, 2011 г. год. №701.2	
Обед	Рыбно	100				47	13802	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могилынский М.П. Дели Плюс. Москва 2017. №338		
	Итого за Обед		100			10	47			
Ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры, огурец, лук зеленый, масло подсолн.)	40		2	1	29	11868	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №15		
	Суп весенний со шпинатом (шпинат б/з, мясо куриное бедро, сметана, лук зеленый, яйцо, лук репчатый, масло сл., мука пшеничная выс. пшеница, укроп)	150	5	7	4	96	131			
	Оладьи из картофеля и мяса (картуста б/к, говядина, мука пшеничная выс. молоко, яйцо, масло сливочное, укроп)	160	10	10	12	206	10291		Питание детей в Детском саду. Кожевникова И.Г. Москва 1961	
	Компот из фруктов и ягод б/з	180			15	63	13797			
	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	53	16168		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №701.2	
	Хлеб ржаной	20	1		9	42	13810			
	Итого за Обед		570	18	20	51	489		В.А. Тугельяна, Москва, 2011 г. год. №700	
	Итого за Обед	Испорт гашеной фруктовой	170	5	4	22	146		12597	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №420
		Печенье печенье промышленного производства)	50	4	5	37	81		16149	
	Итого за Ужин		220	9	9	59	227			
Ужин	Салат из соевых стручков с луком (стручки соевые, лук репчатый, масло подсолн.)	30		2	1	19	11673	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №20		
	Биточки рубленные из птицы паровые (мясо куриное бедро, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль)	40	6	5	3	83	16167			
	Картофель в молоке	110	2	3	11	89	13051		Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №337	
	Сок мультифруктовый фруктовый (сок мультифруктовый, витаминизированный)	200	1		20	92	13816			
	Хлеб ржаной	30	2		13	63	13810		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 г. год. №700	
	Итого за Ужин		410	11	10	48	346			
Итого за день		1 890	71	63	212	1 645				

День 10

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Источник	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша манная молочная	150	4	3	24	145	13661	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2017. №181	
	Ябло куриное, сваренное вкрутую	45	6	5		71	1457	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №386, 572	
	Масло сливочное порционное	5		4		31	12108	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №6	
	Кофейный напиток из цикория (с молоком)	150	2	2	12	76	12386	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №414	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №701.2	
	Итого за Завтрак	380	14	15	51	402			
	Завтрак 2								
	Груша		100			10	47	13804	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 2008 г. №7
	Итого за Завтрак 2		100			10	47		
	Обед	Салат из моркови с куратой	40		1	3	24	11895	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №43
Суп с рыбными консервами (сайра)		150	5	7	8	114	16857	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №87	
Печень посторожанская (печень говяжья, сметана, масло подсолн., масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль)		40	5	6	3	86	16945	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Конь И.Я., и др. 2007 г. №102	
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)		110	7	6	31	211	7098	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №414	
Напиток лимонный		150			18	76	13505	Сборник методических рекомендаций по организации питания для детей и подростков в учр. образования Санкт-Петербурга, 1-е изд. 2008 г. Речь - 800 с. №436	
Хлеб пшеничный		20	2	1	10	53	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №701.2	
Хлеб ржаной		20	1		9	42	13610	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №700	
Итого за Обед		530	20	21	82	606			
Полдник									
Снежок - напиток изстомоготочный		170	5	4	18	134	12597	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №420	
Булочка осенняя (мука пшеничная в/с, маргарин, сахар-песок, морковь, яйцо, соль, дрожжи опашивые)	30	2		12	70	12694	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №465		
Итого за Полдник	200	7	4	30	204				
Ужин	Салат из свежих овощей с яблоком (свежая, яблоки, масло подсолн., сахар-песок)	30		3	4	40	11898	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №36	
	Фарш мясной с луком	50	12	4		86	12084	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №494	
	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное)	110	4	3	21	134	11995	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №335	
	Чай с сахаром	150		2		16	309		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	18	10	42	63	906		
	Итого за Ужин	370	18	10	42	339			
	Итого за день	1 620	63	55	222	1 684			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы	Дата 1			
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5	5	28	177	10442	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДО и ДОУ. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. УРЦП. Пермь, 2013. №261.	
	Масло сливочное порционное	5		4		37	12108	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №61.	
	Сыр полутвердый порционный	20	5	5		68	12110	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №7.	
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	12584	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №413.	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №701.2.	
	Итого за Завтрак		405	14	17	55	432		
	Завтрак 2								
	Сок яблочный (сок яблочный, вылущаемый промышленностью)		200	1		20	92	13816	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Коль И.Я. и др. 2007 г., №130.
	Итого за Завтрак 2		200	1		20	92		
	Обед								
Винегрет овощной (картофель, свекла, огурцы соленые, морковь, лук репчатый, масла подсолн.)									
	Борщ на м/б со сметаной (говядина, свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репч., томат-паста, сахар, масло сл., петрушка, соль, кислот. лимонная)	200	5	4	7	100	11920	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №68.	
	Рыба тушеная с овощами (треска филе, морковь, лук репчатый, томат-паста, масло подсолн., петрушка (корень), салат-парсы)	80	8	4	4	83	12381	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №261.	
	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное)	120	4	3	23	146	11985	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №335.	
	Компот из ягод быстрозамороженных (ягоды)	200			14	57	13787	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Коль И.Я. и др. 2007 г., №123.	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №701.2.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	13810	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №700.	
Итого за Обед		720	22	16	80	589			
Полдник									
	Кисель плодово-ягодный	200			19	77	12053	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №395.	
	Пряник (пряник промышленного производства)	30	1	1	23	101	12742	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №489.	
Итого за Полдник		230	1	1	42	178			
Ужин									
	Салат из свежих огурцов (огурец, лук репчатый, масло подсолн.)	50		2	1	27	11866	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №13.	
	Гуляш из говядины (говядина (гн б/к), лук репчатый, морковь, томат-паста, мука пшеничная, масло подсолн., масло сливочное, соль, петрушка)	60	9	4	4	86	12461	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №293.	
	Каша гречневая рассыпчатая (курица гречневая, масло сливочное)	110	7	6	31	211	7098	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №414.	
	Чай с сахаром	200			5	21	12572	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №41.	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84	13810	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №700.	
Итого за Ужин		460	18	12	59	429			
Итого за день		2 015	56	46	256	1 720			

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы	Дневная норма			
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная (молоко, крупа пшено шлифованное, сахар-песок, масло сливочное, соль)	150	5	3	26	151	12224	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №183	
	Масло сливочное порционное	5		4		37	12108	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №85	
	Яйцо (куриное, сваренное вкрутую)	45	6	5		71	1457	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №386, 572	
	Какао-напиток на молоке (молоко, вода, сахар-песок, какао-порошок)	200	3	3	26	144	12590	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №416	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №701.2	
Итого за Завтрак									
		430	16	16	67	482			
Завтрак 2									
	Ряблечко	100			10	47	13802	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2017. №338	
Итого за Завтрак 2									
		100			10	47			
Обед									
	Томидоры (свежие)	60	1		2	14	8519	Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Могилынский М.П. Делти Плюс 2013. №14.	
	Суп гороховый на курином бульоне (бульон куриный прозрачный, картофель, горох (зерно), морковь, лук репчатый, масло подсолн.)	200	7	6	14	150	11938	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №87	
	Печенье по-строгановски (печень говяжья, сметана, масло подсолн., масло сливочное, мука пшеничная выс. сорт)	80	10	12	5	172	16845	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Князь И.Я. и др. 2007 г. №102.	
	Каруста тушеная (капуста, морковь, лук репчатый, масло подсолн., томат-паста, мука пшеничная, сахар-песок, петрушка (корень), соль)	150	3	5	4	108	12137	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №143	
	Кашкот на овсянфруктозе (соль)	200			19	76	4921	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Тугельяна В.А. 2004. №339	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №701.2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №700	
Итого за Обед									
		750	25	24	72	662			
Полдник									
	Кефир	200	6	6	17	155	12597	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №420	
	Булочка Творожная (мука пшеничная выс. сорт, молоко, масло подсолн., яйцо, сахар-песок, дрожжи, соль йодированная)	50	4	5	12	119	12704	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №470	
Итого за Полдник									
		250	10	11	29	274			
Ужин									
	Салат из зеленого горошка	50					11863	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №10.	
	Фрикадельки рыбные отварные	60	8	3	4	72	11983	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №132	
	Картофель в молоке	110	2	3	11	89	13051	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №337	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200			24	99	340	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Делти Плюс Москва 2016. №390	
	Хлеб пшеничный	40	3	1	21	105	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №701.2	
Итого за Ужин									
		460	13	7	60	365			
Итого за День									
		1990	64	58	238	1830			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" (молоко, крупа рисовая, крупа пшено шлифованное, масло сливочное, сахар-песок, соль)	150	6	12	29	248	16152	Организация питания в ДОУ. Методические указания города Москвы. Конь И.Я., Мосов А.В., Тобис В.И., Цепенко М.М. и др. 2007 г., №66
	Масло сливочное порционное	5		4		37	12108	
	Сыр полутвердый порционный	20	5	5		68	12110	
	Кофейный напиток из цикория (с молоком)	200	3	3	16	101	12586	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	
Итого за Завтрак		405	16	25	60	533		
Завтрак 2								
Банан		100	2	1	21	95	13806	Сборник методических рекомендаций по организации питания для детей и подростков в Учр. образований Санкт-Петербурга. 1-е изд. 2008 г., Речь - 800 с., №6
Итого за Завтрак 2		100	2	1	21	95		
Обед								
Салат из свеклы с черносливом		60	1	3	10	74	11882	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №29
Суп овсяный на курином бульоне (бульон куриный прозрачный, картофель, горошек зеленый консервированный, капуста цветная, морковь, петрушка (зелень))		200	9	5	11	134	16153	
Сельдь с луком и растительным маслом		60	8	6	1	97	758	Сборник ТК, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 6-е, переизданное и дополненное. ООО Фирма «Партнер», Уфа, 2017 г., №51
Пюре картофельное (картофель, молоко 3.2-3.5%, масло сливочное)		150	3	5	19	141	11989	
Напиток из плодов шиповника		200	1		15	95	12582	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №39
Хлеб пшеничный		30	2	1	15	79	16168	
Хлеб ржано-пшеничный		30	2		13	63	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №700
Итого за Обед		730	26	20	84	683		
Полдник								
Молоко ультрапастеризованное обогащенное для ДП		200	6	6	9	120	12595	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №419
Блины		50	4	2	14	105	12804	
Джем		20			14	55	16145	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №430
Итого за Полдник		270	10	8	37	280		
Ужин								
Огурец соленый нарезанный		50			1	7	631	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №70
Плов из птицы (мясо цыплят-бройлеров (бедро), крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, томат-паста)		180	39	40	57	771	12520	
Сок мультифруктовый		200					13816	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Конь И.Я. и др. 2007 г., №130
Хлеб пшеничный		40	3	1	21	105	16168	
Итого за Ужин		470	42	41	79	883		
Итого за день		1 975	96	95	281	2 474		

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак								
	Омлет натуральный запеченный (яйцо диетическое, молоко 3.2-3.5%, масло сливочное)	100	9	16	2	185	12305	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №229
	Икра кабачковая для детского питания промышленного производства	40	1	4	3	48	16143	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДО и ДОУ. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. УРЦП, Пермь, 2013. №121
	Соусики отварные	50	11	24		266	6922	В.А.М.: Дели принт, 2005. - 628 с. №243.
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	12594	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №413.
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16169	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №701.2
Итого за Завтрак		420	25	47	32	649		
Завтрак 2								
	Апельсины	100	1		8	43	12548	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №389
Итого за Завтрак 2		100	1		8	43		
Обед								
	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук зеленый, сахар-песок, масло подсолн.)	60	1	3	5	49	6882	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могилынский М.П., Тугельяна В.А. М.: Дели принт, 2005. - 628 с. №47.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (картофель, фрикадельки мясные, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолн.)	200	5	4	8	112	11940	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №89
	Котлета рыбная запеченная (минтай филе, батон пшеничный, масло сливочное, сырари ландровские)	80	7	4	7	89	12401	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №271
	Плов из цветной капусты и картофеля (капуста цветная б/з, картофель, молоко, масло сливочное, соль)	150	3	6	6	110	8721	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, издание 6-е, переизданное и дополненное. ООО Фирма «Гарнтер», Уфа, 2017 г., №182.
	Морс на облепихе	200		1	4	28.	13797	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Книга И.Б. и др. 2007 г. №123
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №701.2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	13810	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №700
Итого за Обед		750	20	19	58	530		
Полдник								
	Йогурт питьевой фруктовый	200	6	5	26	172	12597	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №420
	Бисквит	50	5	3	27	190	10492	Питание детей в Детском саду. Кожевникова И.Г. Москва 1961
Итого за Полдник		250	11	8	53	362		
Ужин								
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	1	3	5	55	11870	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №17
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	22	12	17	274	16844	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №292
	Компот из фруктов и ягод б/з	200			17	69	13797	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Книга И.Б. и др. 2007 г. №123
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84	13810	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна. Москва, 2011 год. №700
Итого за Ужин		490	25	15	57	482		
Итого за День		2 010	82	89	208	2 066		

День 5

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Сырники из творога	170	32	22	19	408	12339	Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №245	
	Соус молочный сладкий (молоко 3,2-3,5%, мука пшеничная, масло сливочное, соль, сахар-песок)	30	1	1	5	25	12030	Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №369	
	Молочный ультрапастеризованный обогащенный для ДП	200	6	6	9	120	12595	Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №419	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №701.2	
	Итого за Завтрак	430	41	30	48	632			
Завтрак 2	Груша	100			10	47	13804	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 2008 г. №7	
Итого за Завтрак 2		100			10	47			
Обед	Салат из моркови и яблок	60	1	3	5	48	13804	Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №41	
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	6	3	10	99	13799	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №87	
	Сердце в соусе	80	10	10	5	151	6920	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для ДО и ДОО. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова. УРЦП. Петерб. 2013. №408.	
	Котлеты картофельные (картофель, мука пшеничная выс. масла подсолн., яйцо, масло сливочное)	150	5	12	23	288	8759	Сборник рецептов на производство диетического питания для предприятий общественного питания. Могилынский М.П. Дети Плюс 2013. №209.	
	Напиток лимонный	200			24	101	13505	Сборник методических рекомендаций по организации питания для детей и подростков в Уч. образования Санкт-Петербурга. 1-е изд. 2008 г. Реч. - 800 с. №436	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №701.2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №700	
	Итого за Обед	750	28	29	95	799			
	Полдник	Снежок - напиток кисломолочный	200	5	5	22	158	12597	Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №420
	Булочка янтарная (мука пшеничная выс. сахар-песок, морковь, яйцо, масло подсолн., дрожжи, соль, ванилин)	50	5	3	20	146	12700	Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №468	
	Итого за Полдник	250	10	8	42	304			
	Ужин	Салат из картофеля с помидорами	50	1	2	4	40	11875	Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №25
Котлеты рыбные лобительские (гребка филе, морковь, яйцо, лук репчатый, молоко 3,2-3,5%, хлеб пшеничный, масло сливочное)		60	6	3	4	63	12405	Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №272	
Капусту тушеная (капуста, морковь, лук репчатый, масло подсолн., томат-паста, мука пшеничная, сахар-песок, петрушка (корень), соль)		150	3	5	4	108	12137	Сборник рецептов для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №143	
Чай с сахаром		200			5	21	12572	Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дети Плюс Москва 2016. №411	
Хлеб ржано-пшеничный		40	2		18	84	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №700	
Итого за Ужин		500	12	10	35	316			
Итого за день		2030	89	77	230	2098			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК	Источник	
			Белки	Жиры	Углеводы				
День 6									
Завтрак									
	Омлет пшеничный с мясом (яйцо диетическое, молоко 3,2% ультрапастеризованное)	100	12	11	2	151	12323	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №238	
	Обогащенное дл. говяжья отварная, масло сливочное)	50			1	7	8710		
	Огурец свежий	5			4	37	12108		Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №61
	Масло сливочное порционное	200	3	3	26	144	12590		Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №416
	Какао-напиток на молоке (молоко, вода, сахар-песок, какао-порошок)	30	2	1	15	79	16168		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №701.2
	Хлеб пшеничный	385	17	19	44	418			
Завтрак 2									
	Сок яблочно-персиковый 200 мл	200	1			33	140	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы». Ковь И.Я., и др. 2007 г., №130	
	Итого за Завтрак 2	200	1			33	140		
Обед									
	Винегрет с квашеной капустой (картофель, свекла, огурцы соленые, капуста квашеная, лук зеленый, морковь, масло подсолн. соль)	60	1	3	3	45	6128	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №46	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (картофель, фрикадельки рыбные, лук репчатый, морковь, томат-паста, масло подсолн.)	200	13	4	8	141	11941		Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №90
	Печень куриная по-строгановски (печень куриная, сметана, масло подсолн., масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль)	80	11	13	3	178	13805	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Ковь И.Я., и др. 2007 г., №102	
	Овощи в молочном соусе (морковь, картофель, капуста белокочанная, молоко, горошек зеленый) консерв. мука пшеничная, масло сливочное, сахар-песок, соль)	120	2	2	7	70	12011	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №350	
	Компот из сухофруктов (самсы)	200			18	76	4821	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общепитобразовательных школах. Лепшина В.Т., 2004. №639	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №701.2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №700	
	Итого за Обед	720	31	23	68	652			
Полдник									
	Кисель плодово-ягодный	200				19	77	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №396	
	Ватрушка с творогом	50	7	14	13	216	12659		Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №441
	Итого за Полдник	250	7	14	32	293			
Ужин									
	Салат зеленый с орехом и растительным маслом	50	1	3	1	37	6879	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: Дели плюс. 2005. - 628 с. №19.	
	Котлеты рубленные из птицы (мясо куриное бедро, молоко, хлеб пшеничный, сухари даны, растительное, масло подсолн. соль)	60	8	4	6	108	12521		Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №322
	Картофель тушеный	120	2	6	13	126	12139	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №144	
	Чай с молоком и сахаром	200	2	2	12	71	12584	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №413	
	Булочка Городская	50	4	4	20	151	12708	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могильный М.П., Дели Плюс Москва 2016. №472	
	Итого за Ужин	480	17	19	52	493			
	Итого за день	2 035	73	75	229	1 996			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза			
День 7									
Завтрак									
	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6	8	27	200	13808	Сборник ТК, рецептур блока кулинарных изделий для детского питания, издание 6-е, переизданное и дополненное, ООО "Фирма «Партнер», Уфа, 2017 г., №184	
	Сыр полутвердый порционный	20	5	5		68	12110	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №87	
	Масло сливочное порционное	5		4		37	12108	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №61	
	Чай с лимоном	200			10	43	12582	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №412	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептур блока и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна, Москва, 2011 год, №701.2	
Итого за Завтрак		405	13	18	52	427			
Завтрак 2									
	Мандарины	100	1		8	38	12550	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №389	
Итого за Завтрак 2		100	1		8	38			
Обед									
	Салат из картофеля с зеленым горошком (картофель, огурцы соленые, морковь, лук зеленый, горошек консерв., Масло подсолн.)	60	1	3	4	54	11879	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №26	
	Уха из океанической рыбы	200	11	2	6	97	11925	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №73	
	Птица тушенная в соусе с овощами (картофель, мясо индейки, морковь, лук репчатый, сметана, горошек зеленый, Мука пшеничная выс. масло сл.)	200	18	7	21	219	12516	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №319	
	Компот из ягод быстрозамороженных (смесь)	200			14	57	13797	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Книга И.Я. и др. 2007 г., №123	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептур блока и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна, Москва, 2011 год, №701.2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	13810	Сборник рецептур блока и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна, Москва, 2011 год, №700	
Итого за Обед		720	34	13	73	569			
Полдник									
	Ряженка	200	6	8	8	132	12597	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №420	
	Булочка молочная	50	5	1	22	136	12696	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №466	
Итого за Полдник		250	11	9	30	268			
Ужин									
	Икра кабачковая для детского питания промышленного производства	40	1	4	3	48	8619	Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Могилынский М.П. Дели плюс 2013. №14	
	Суфле из отварного мяса с рисом (говядина "ч", яйцо, масло сливочное, крупа рисовая)	60	13	7	3	125	12465	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №295	
	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное)	120	4	3	23	146	11995	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №335	
	Сок яблочный (сок яблочный, витаминизированный)	200	1		20	92	13816	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Книга И.Я. и др. 2007 г., №130	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84	13810	Сборник рецептур блока и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тугельяна, Москва, 2011 год, №700	
Итого за Ужин		480	21	14	67	495			
Итого за День		1935	80	54	230	1797			

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энерге- тическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза			
День 8									
Завтрак									
	Каша рисовая молочная	150	5	4	35	198	13153	Сборник технических нормативов для питания детей в ДО: МР и ТД / Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, - Екатеринбург, 2011 год. №7/4.	
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	45	6	5		71	1457	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №386, 572	
	Масло сливочное порционное	5		4		37	12108	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №6.	
	Кофейный напиток из цикория (с молоком)	200	3	3	16	101	12586	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №414	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №701.2	
Завтрак 2									
	Банан	100	2	1	21	95	13806	Сборник методических рекомендаций по организации питания для детей и подростков в учр. образования Санкт-Петербурга. 1-е изд. 2008 г. Речь - 800 с. №6	
Итого за Завтрак 2		100	2	1	21	95			
Обед									
	Икра свекольная (свежая, томат-паста, лук репчатый, масло подсолн., сахар-песок)	60	2	2	7	56	11908	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №55	
	Щи из свежей капусты с картошкой (капусты б/к, картофель, морковь, лук репчатый, Масло подсолн., томат-паста, петрушка, масло сливочное)	200	1	4	7	73	11925	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №73	
	Сердце в соусе	80	10	10	5	151	6920	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДО и ДОУ. Под редакцией преподавателя профессора А.Я. Перевалова, УЧУП, Тверь, 2013. №408	
	Люре гороховое	110	10	9	19	201	10411	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, изданные Б-е, переизданное и дополненное, ООО Фирма «Глентер», Уфа, 2017 г., №107	
	Компот из яблок	200	1	15	93	12051	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №394		
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №701.2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	2	13	63	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №700	
Итого за Обед		710	28	26	81	716			
Полдник									
	Кефир	200	6	6	17	155	12597	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №420	
	Булочка деревенская (мука пшеничная в/с, картофель, сахар-песок, масло подсолн., тыква б/з, соль, яйцо, дрожжи сухие, молоко)	50	5	2	27	171	12703	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №469	
Итого за Полдник		250	11	8	44	326			
Ужин									
	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	40	1	4	2	49	11874	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №21.	
	Пудинг рыбный паровой (судак, молоко, хлеб пшеничный, яйцо, масло сливочное)	60	8	2	3	61	12443	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №286	
	Соус сметанный белый с луком (сметана, мука пшеничная, соль, лук репчатый, масло сливочное)	30		1	4	23	12035	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П., Дели Плюс Москва 2016. №374	
	Пюре из цветной капусты и картофеля (капуста цветная б/з, картофель, молоко, Масло сливочное, соль)	120	2	5	4	88	8721	Сборник ТК, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, изданные Б-е, переизданное и дополненное, ООО Фирма «Глентер», Уфа, 2017 г., №182.	
	Компот из фруктов и ягод б/з	200			17	69	13797	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Коль И.Я. и др. 2007 г. №123	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год. №700	
Итого за Ужин		490	13	12	48	374			
Итого за День		1 980	70	64	260	1 997			

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы	День 9			
Завтрак	Сырники из творога	170	32	22	19	408	12339	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №245	
	Соус молочный сладкий (молоко 3,2-3,5%, мука пшеничная, масло сливочное, соль, сахар-песок)	30	1	1	5	25	12030	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №389	
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное для ДП	200	6	6	9	120	12995	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №419	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна Москва, 2011 год. №701.2	
	Итого за Завтрак	430	41	30	48	632			
	Завтрак 2								
	Яблоко	100			10	47	13802	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2017. №338	
	Итого за Завтрак 2	100			10	47			
	Обед								
	Салат из свежих помидоров и огурцов (помидоры, огурец, лук зеленый, масло подсолн.)	60	1	4	2	44	11868	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №115	
Суп весенний со шпинатом (шпинат б/з, мясо куриное бедро, сметана, лук зеленый, яйцо, лук репчатый, масло бл., мука пшеничная выс. пектрика, укроп)	200	6	9	6	128	131	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Коль И.Р. и др. 2007 г., №131		
Оладьи из капусты и мяса (капуста бл., говядина, мука пшеничная выс. молоко, яйцо, масло сливочное, укроп)	200	13	13	16	257	10291	Питание детей в Детском саду. Коженникова И.Г. Москва 1991		
Компот из ягод быстрозамороженных (смесь)	200			14	57	13797	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Коль И.Р. и др. 2007 г., №123		
Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №701.2		
Хлеб ржаног-пшеничный	30	2		13	63	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №700		
Итого за Обед	720	24	27	66	628				
Полдник									
Йогурт питьевой фруктовый	200	6	5	26	172	12597	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №420		
Печенье (печенье промышленного производства)	50	4	5	37	204	16149			
Итого за Полдник	250	10	10	63	376				
Ужин									
Салат из соевых огурцов с луком (огурцы соевые, лук репчатый, масло подсолн.)	30		2	1	19	11873	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №20		
Биточки рубленые из птицы паровые (мясо куриное бедро, хлеб пшеничный, масло сливочное, соль)	60	8	7	5	125	16167	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №323		
Картофель в молоке	150	3	4	15	122	13051	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Дели Плюс Москва 2016. №337		
Сок мультифруктовый	200					13816	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы. Коль И.Р. и др. 2007 г., №130		
Хлеб ржаног-пшеничный	40	2		18	84	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна Москва, 2011 год. №700		
Итого за Ужин	480	13	13	39	350				
Итого за День	1 980	88	80	226	2 033				

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ ТК	Источник
			Белки	Жиры	Углеводы	Дневн. 10			
Завтрак									
	Каша манная молочная	150	4	3	24	145	13661	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могилынский М.П. Глосс Москва 2017. №181	
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	45	6	5		71	1457	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Глосс Москва 2016. №386, 572	
	Масло сливочное порционное	5		4		37	12108	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Глосс Москва 2016. №61	
	Корфейный напиток из цикория (с молоком)	200	3	3	16	101	12586	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Глосс Москва 2016. №414	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №701.2	
Итого за Завтрак		430	15	16	55	433			
Завтрак 2									
	Груша	100				10	47	13804	Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, 2008 г., №7
Итого за Завтрак 2		100				10	47		
Обед									
	Салат из моркови отварной с кунжуком	60	1		10	44	11895	Сборник рецептов для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Глосс Москва 2016. №43	
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	6	9	10	152	16857	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №87	
	Печенье по-строгановски (печенье говяжья, сметана, масло подсолн., масло сливочное, мука пшеничная в/с, соль)	80	10	12	5	172	16845	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. Методические указания города Москвы, Коль И.Я. и др. 2007 г., №102	
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	110	7	6	31	211	7098	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №414	
	Напиток лимонный	200			24	101	13505	Сборник методических рекомендаций по организации питания для детей и подростков в Учр. образовательной Санкт-Петербурга, 1-4 кв 2006 г. - Речь - 800 с., №438	
	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	79	16168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №701.2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		13	63	13810	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могилынского и В.А. Тутельяна. Москва, 2011 год. №700	
Итого за Обед		710	28	28	108	822			
Полдник									
	Снежок - напиток кисломолочный	200	5	5	22	158	12597	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Глосс Москва 2016. №420	
	Булочка осенняя (мука пшеничная в/с, маргарин, сахар-песок, морковь, яйцо, соль, дрожжи сухие)	50	3		20	116	12694	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Глосс Москва 2016. №465	
Итого за Полдник		250	8	5	42	274			
Ужин									
	Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук зеленый, сахар-песок, масло подсолн.)	30		1	2	24	11888	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Глосс Москва 2016. №36	
	Фарш мясной с луком	60	15	5	1	104	12084	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Глосс Москва 2016. №494	
	Макаронные изделия отварные с маслом (макаронные изделия, масло сливочное)	120	4	3	23	146	11995	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных обр. организациях. Могилынский М.П. Глосс Москва 2016. №335	
	Най с сахаром	200			5	21	309		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2		18	84	906		
Итого за Ужин		450	21	9	49	379			
Итого за день		1940	72	58	264	1955			