

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная	150	5,41	6,59	19,77	159,91	7/1
	Кофейный напиток на молоке	180	2,80	2,97	9,95	77,75	11/3
	Бутерброд с джемом	30	1,92	3,63	15,48	102,20	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	13	45	340	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	112/3
	Борщ	150	4,38	6,70	9,97	117,53	25/3
	Азу с чесноком и картофелем*	150	10,36	10,27	19,20	210,51	14/3
	Компот из чернослива	150	0,21	0,06	11,17	46,05	15/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	18	18	62	484	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420/9
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	4	17	124	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат грушево-яблочный с сахаром	30	0,14	0,12	4,61	20,17	33/7
	Сырники из творога.*	130	27,54	9,18	18,53	266,86	245/9
	Подлив сметанный сладкий	30	0,44	2,37	3,72	37,88	10/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	31	12	48	423	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1580	65	48	182	1413	

Утверждаю:
Заведующая



Хрутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2		0	0	0	0	
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,34	7,18	16,60	152,28	14/1
	Кисель молочный	180	3,10	3,39	14,19	99,69	9/1
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	15	44	350	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	НЕКТАРИН	50	1,10	0,90	6,28	37,56	11/0
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	1	1	6	38	
			0	0	0	0	
ОБЕД							
	-Салат из свежих огурцов	30	0,27	1,93	0,61	20,81	13/9
	Суп с манными клецками	150	5,42	5,97	15,30	136,38	3/6
	Слоёные голубцы с мясом*	150	10,47	11,04	11,47	187,07	31/2
	Компот яблочный*	150	0,11	0,11	8,73	36,38	1/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	19	20	56	484	
			0	0	0	0	
ПОЛДНИК							
	-Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	420/9
	Булочка венская.	50	4,18	3,81	24,84	150,31	15/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	8	41	265	
			0	0	0	0	
УЖИН							
	Свекла порционная.	30	0,52	0,05	2,16	11,20	34/1
	-Рагу из овощей с тыквой*	110	2,12	2,64	10,67	74,81	360/9
	Рыбное суфле*	60	9,38	3,65	0,72	73,11	110/2
	Чай с лимоном	180	0,08	0,02	6,66	27,12	19/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	14	7	35	257	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1540	53	50	182	1393	

Утверждаю:
Заведующая

Крутякова Т. И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	150	6,13	7,03	19,46	165,55	4/1
	Какао с молоком	180	2,91	3,09	10,41	81,14	7/3
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	13	13	43	336	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра овощная сборная	30	0,40	2,17	1,96	28,80	11/2
	Суп гороховый	150	7,18	5,51	15,42	139,77	36/3
	Картофельное пюре*	110	2,38	3,47	15,56	102,89	9/1
	язык тушеный в томате	60	8,67	8,89	2,92	126,44	231/2
	Компот лимонный*	150	0,10	0,03	7,83	31,93	16/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	22	21	64	533	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	420/9
	-Яблоки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	Вафли	17	0,48	0,56	13,14	59,52	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	217	5	6	24	166	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра свекольная с чесноком	30	0,55	2,45	2,17	32,83	22/2
	Драчена*	130	7,17	11,33	7,85	161,93	228/3
	-Апельсины свежие	50	0,45	0,10	4,05	18,90	118/3
	Кофейный напиток без молока.	180	0,13	0,03	5,63	23,29	34/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	11	14	34	307	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1639	51	54	175	1386	

Страница 3

Утверждаю:
Заведующая

Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующая		Крутякова Т.И.		Возрастная категория: До 3 лет				МБДОУ № 43 «Лесная сказка»	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4			0	0	0	0			
ЗАВТРАК			0	0	0	0			
	Каша кукурузная молочная	150	5,35	6,66	21,96	169,06	8/1		
	Чай насыщенный с молоком	180	0,87	0,96	7,42	41,77	35/1		
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	10	13	40	314			
10 ЧАСОВ			0	0	0	0			
	-Сливы свежие	50	16,00	1,35	19,20	152,95	118/3		
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	16	1	19	153			
ОБЕД			0	0	0	0			
	Салат из сладкого перца	30	0,20	2,41	1,00	26,38	9/4		
	Щи со свежей капустой	150	4,63	6,71	10,36	120,13	56/3		
	Картофель аппетитный*	110	2,62	3,27	16,35	105,37	11/1		
	Суфле мясное (мясо-филе)*	60	10,64	11,31	1,27	149,46	24/3		
	Компот из кураги*	150	0,47	0,03	10,58	44,43	23/3		
	Хлеб прибрежный.	20	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	20	24	50	497			
			0	0	0	0			
ПОЛДНИК	Кисель из плодового или ягодного конфе	150	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3		
	-Персики свежие	50	0,45	0,05	4,75	21,25	386/9		
	Зефир	20	0,20	0,00	16,20	65,60			
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	1	0	28	114			
			0	0	0	0			
УЖИН	Винегрет	30	0,59	2,46	2,65	35,10	30/1		
	Капуста тушеная с томатом*	110	2,02	2,30	5,94	52,43	10/1		
	Котлеты из трески 94гр.	60	8,44	3,04	7,77	92,19	14/1		
	Чай сладкий*	180	0,00	0,00	6,01	24,01	3/3		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32			
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	13	8	37	274			
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1581	60	47	173	1352			

Страница 4

Утверждаю:
Заведующая

Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	150	5,66	6,67	20,95	166,41	13/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,77	2,91	10,99	81,22	10/3
	Бутерброд с джемом	30	1,92	3,63	15,48	102,20	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	13	47	350	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из свежей капусты	30	0,41	2,13	1,38	26,20	38/2
	Суп фасолевый со сметаной	150	4,98	6,77	10,93	124,46	52/4
	Макаронные изделия с маслом*	110	3,70	2,72	21,24	124,14	6/1
	Соус красный основной*	15	0,17	0,39	1,00	8,28	2/3
	Котлеты мясные 84гр	60	5,33	6,50	4,32	99,14	15/0
	Компот из сухих фруктов*	150	0,21	0,04	5,00	21,20	20/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	18	20	64	507	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт 2,5%	150	4,50	3,75	16,50	117,75	420/9
	Булочка домашняя	50	4,95	4,10	27,39	166,13	3/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	8	44	284	
УЖИН			0	0	0	0	
	Картофельное пюре красное*	120	2,36	3,33	14,55	97,41	13/5
	Рыба, тушеная в томатном соусе*	60	9,30	2,37	2,92	70,02	144/1
	Чай с шиповником	180	0,08	0,04	7,13	29,13	26/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	15	6	44	290	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1615	53	47	210	1474	

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшенная	150	5,93	7,03	21,15	171,53	3/1
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	11,24	81,29	4/3
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	14	45	351	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Виноград свежий	50	0,30	0,30	7,70	34,70	368/8
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	8	35	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра из баклажан	30	0,56	2,15	1,97	29,27	19/2
	Суп из тофульный с вермишелью	150	4,81	5,88	11,26	118,99	38/1
	Плов с грибами*	150	2,75	5,21	26,39	163,35	3/3
	Компот из апельсинов, сухофруктов или	150	0,35	0,09	10,90	45,68	14/2
	Хлеб слоистый	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	12	15	71	459	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	420/9
	Хачапури	55	6,91	6,56	23,85	182,03	11/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	11	10	30	258	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из кукурузы и яблок	30	0,51	0,15	5,93	27,06	90/4
	Пудинг творожный*	130	25,49	10,14	14,25	250,20	10/3
	-Соус молочный	30	0,64	1,70	2,17	26,43	368/9
	Компот из кураги*	180	0,47	0,03	10,58	44,43	23/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	29	12	48	418	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1535	63	52	201	1521	

Утверждаю:
Заведующая

Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующая		Крутякова Т.И.		Возрастная категория: до 3 лет				Итого за 2 день	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2			0	0	0	0			
ЗАВТРАК			0	0	0	0			
	Каша молочная пшеничная	150	5,93	6,67	21,40	169,29	8/1		
	Какао с молоком	180	2,91	3,09	10,41	81,14	7/3		
	Бутерброд с сыром	32	3,72	2,59	12,85	89,55	3/9		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	362	13	12	45	340			
10 ЧАСОВ			0	0	0	0			
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9		
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43			
ОБЕД			0	0	0	0			
	-Салат из свежей капусты со свеклой	30	0,57	1,94	1,65	26,22	8/3		
	Суп картофельный с мясными фрикадел	150	5,02	6,37	8,39	110,76	39/1		
	Бигус с мясом*	150	10,09	9,93	6,41	155,27	9/2		
	Компот из чернослива	150	0,21	0,06	11,17	46,05	15/3		
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,28			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	19	20	43	412			
ПОЛДНИК			0	0	0	0			
	-Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	420/9		
	-Бананы свежие	50	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	4	27	162			
УЖИН			0	0	0	0			
	Картофельно-гороховое пюре*	110	6,23	2,97	18,15	124,39	21/1		
	-Печень по-строгановски*	75	13,61	7,09	5,60	140,60	403/3		
	Чай без сахара*	120	0,00	0,00	0,02	0,06	36/8		
	Конфеты	20	0,39	0,40	2,72	16,03			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32			
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	23	11	41	351			
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1597	59	47	170	1333			

Страница 7

Утверждаю:
Заведующая

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,34	7,18	16,60	152,28	14/1
	Молоко кипяченое	180	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Бутерброд с маслом и сыром	31	3,36	5,34	10,31	102,77	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	361	13	17	34	344	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Груши свежие	50	0,20	0,15	5,15	22,75	9/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	5	23	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра из кабачков	30	0,37	2,21	1,84	28,56	2/2
	Суп с мушкетерами	150	5,62	6,16	15,31	138,98	37/1
	Пюре из гороха с маслом*	110	10,98	3,47	22,53	165,30	7/1
	Бефстроганов из мяса*	50	6,16	7,03	1,75	94,93	19/3
	Компот яблочный*	150	0,11	0,11	8,73	36,38	1/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	23	23	70	567	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,36	4,90	6,00	84,60	420/9
	-Булочка дорожная*	50	5,03	4,78	25,89	167,96	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	10	10	32	253	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из сладкого яблок, бананов с сг.	30	0,23	0,10	4,21	19,57	34/1
	Запеканка творожная с морковью*	130	18,22	6,91	15,17	195,68	13/3
	Пудинг сметанный сладкий	30	0,44	2,37	3,72	37,98	10/2
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	Хлеб столичный	30	2,03	0,24	14,76	70,32	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	21	10	44	350	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1541	71	57	186	1537	

Страница 8

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующая		Крутикова Т.И.		Возрастная категория: До 3 лет		МБДОУ № 43 «Лесная сказка»	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша рисовая молочная	150	4,54	5,98	21,56	158,12	19/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,31	2,43	9,13	67,69	10/3
	Бутерброд с джемом	30	1,92	3,63	15,48	102,20	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	9	12	46	328	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
			0	0	0	0	
ОБЕД		30	0,33	0,06	1,14	6,42	112/3
	-Помидоры свежие	150	2,38	4,57	11,39	99,37	80/2
	Суп "Кудрявый" со сметаной *	150	8,24	4,28	19,90	150,94	363/5
	Жаркое из сердца	150	0,10	0,03	7,93	31,93	16/3
	Компот лимонный*	40	3,08	1,20	20,04	100,28	
	Углеб с овощной	520	15	13	61	393	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
			0	0	0	0	
ПОЛДНИК		150	0,11	0,07	6,61	27,52	25/3
	Кисель из плодового или ягодного конфе	50	1,10	0,90	6,28	37,56	11/0
	НЕКТАРИН	200	1	1	13	65	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
			0	0	0	0	
УЖИН		30	0,52	0,05	2,16	11,70	34/1
	Свежая паршиковая.	110	2,02	2,30	5,94	52,43	10/1
	Капуста тушеная с томатом*	60	8,44	3,04	7,77	92,19	14/1
	Котлеты из трески 94гр	180	0,00	0,00	6,01	24,01	3/3
	Чай сладкий*	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
	Углеб с овощной	410	13	5	37	290	
ИТОГО ЗА УЖИН			1590	38	29	1079	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ							

Страница 9

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: До 3 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная	150	5,41	6,59	19,77	159,91	7/1
	Чай насыщенный с молоком	180	0,87	0,96	7,42	41,77	35/1
	Бутерброд с маслом.	30	1,91	4,36	12,89	98,32	1/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	8	12	40	300	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,10	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из томатов в о/с	80	0,34	2,03	1,14	26,64	31/1
	Свекольник	150	4,30	6,71	10,06	117,91	34/1
	Каша пшеничная рассыпчатая*	110	3,01	2,93	25,50	137,38	3/1
	Котлеты из говядины 84гр	60	5,93	6,50	4,82	99,14	13/1
	Супо супекарный с томатом и луком*	15	0,24	1,19	1,20	15,80	5/2
	Компот из сухих фруктов*	150	0,01	0,04	5,00	21,20	20/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	17	20	63	521	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт 2,5%	150	4,50	3,75	16,50	117,75	420/9
	Булочка с маком	50	4,18	3,01	24,34	150,31	15/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	6	41	268	
УЖИН			0	0	0	0	
	Винегрет	40	0,59	2,46	2,65	35,10	30/1
	Рыба под овощами	150	10,55	3,28	11,86	119,08	144/1
	Чай с сахаром и с лимоном*	180	0,05	0,01	6,40	25,87	412/9
	Хлеб столичный	30	2,28	0,24	14,76	70,92	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	13	6	36	250	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1615	43	43	135	1383	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15833	561	475	1841	13978	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1583	56	43	184	1398	
			0	0	0	0	
	Соотношение БЖУ в % от калорийности		13	21	53	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ" г. Пермь 2001 г.

- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей на гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 6 В.Ф. Ведрашко, Б.Г. Кисляковская "Питание детей в детском саду"
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания, 2004г.
- 9 Могильный М.П., Гутельян В.А., 2015г. " СБОРНИК РЕЦЕПТУР на продукцию для питания в дошкольных образовательных организациях."

Утверждаю:
Заведующая

Крютякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующая	Крыжова Т.И.	Возрастная категория: 3 до 7 лет (мбдоу № 43 «Солнышко»)					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша манная молочная	200	6,56	8,09	25,30	200,30	7/1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,06	3,23	12,46	91,13	11/3
	Бутерброд с джемом	35	2,29	3,77	18,70	117,90	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	15	56	409	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,70	112/3
	Есриц	200	4,91	7,48	12,77	138,13	25/3
	Азу с чесноком и картофелем*	200	13,46	14,25	23,61	276,65	14/3
	Компот из чернослива	180	0,25	0,08	13,32	54,95	15/3
	Хлеб столбичный	50	3,85	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	23	23	77	610	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	-Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,62	420/9
	-Бананы свежие	70	0,75	0,25	10,50	47,25	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	5	18	139	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат грушево-яблочный с сахаром	50	0,19	0,16	6,72	29,11	33/7
	Сырники из творога.*	150	31,33	9,79	24,54	311,53	245/9
	Подлив сметанный сладкий	40	0,61	3,52	5,51	56,16	10/2
	Кисель из плодового или ягодного конче	200	0,11	0,08	7,68	31,83	25/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,58	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	35	14	64	522	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1945	77	57	225	1723	

Страница 1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Заведующая	Крутякова Г.И.			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2				0	0	0	0	
ЗАВТРАК				0	0	0	0	
		Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,96	9,13	23,54	204,22	14/1
		Кисель молочный	200	4,10	4,48	17,59	127,05	9/1
		Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	13	18	57	443	
10 ЧАСОВ				0	0	0	0	
		НЕКТАРИН	50	1,10	0,90	6,28	37,56	11/0
		ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	1	1	6	38	
ОБЕД				0	0	0	0	
		-Салат из свежих огурцов	50	0,41	2,15	0,97	24,75	13/9
		Суп с мажными клецками	200	6,33	7,04	17,61	159,37	3/6
		Слоёные голубцы с мясом*	200	13,53	15,48	14,40	250,99	31/2
		Компот яблочный*	180	0,17	0,17	11,20	47,03	1/2
		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	20,05	129,10	
		ИТОГО ЗА ОБЕД	680	21	23	63	611	
ПОЛДНИК				0	0	0	0	
		-Снежок	130	4,86	4,50	19,44	137,70	420/9
		Булочка зерновая.	70	6,23	5,61	38,86	230,73	15/1
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	58	368	
УЖИН				0	0	0	0	
		Сыкпа порционная.	50	0,94	0,09	3,52	19,21	34/1
		-Рагу из овощей с тыквой*	130	2,56	3,20	12,72	89,99	360/9
		Рыбное суфле*	80	12,16	5,15	1,40	100,54	110/2
		Чай с лимоном	200	0,10	0,03	7,85	32,00	19/3
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	10,38	93,73	
		ИТОГО ЗА УЖИН	500	13	9	45	335	
		ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1915	69	64	235	1794	

Страница 2

Утверждаю:
Заведующая

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша гречневая на молоке	200	7,27	8,62	23,74	201,65	4/1
	Какао с молоком и витаминами*	200	2,90	3,20	13,68	96,13	502/10
	Бутерброд с сыром	40	4,88	3,53	15,42	112,97	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	15	15	53	410	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,10	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра овощная сборная	50	0,61	3,23	3,34	44,80	11/2
	Суп гороховый	200	7,77	6,10	16,22	158,91	36/3
	Картофельное пюре*	130	3,11	5,09	19,30	136,46	9/1
	язык тушеный в томате	70	10,00	10,29	3,41	146,31	231/2
	Компот фруктовый	100	0,14	0,14	9,19	37,71	16/3
	Хлеб столичный	50	3,95	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	25	25	79	654	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,92	5,76	7,20	101,52	420/9
	-Яблочки свежие	50	0,20	0,20	4,90	22,20	386/9
	Вафли	17	0,43	0,16	13,14	59,52	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	247	6	6	25	183	
УЖИН			0	0	0	0	
	Икра саекольная с чесноком	50	0,38	3,19	4,12	49,00	22/2
	Драчена*	150	8,50	14,54	8,93	200,46	228/3
	-Апельсины свежие	50	0,45	0,10	4,05	18,90	118/3
	Кофейный напиток без молока.	200	0,16	0,06	7,76	31,93	34/1
	Хлеб столичный	40	3,94	0,52	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	13	13	45	384	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1957	60	66	211	1693	

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующая		Крутикова Т.И.		Возрастная категория: 3 до 7 лет		Медосл. № 40		Медосл. № 40	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4			0	0	0	0			
ЗАВТРАК			0	0	0	0			
	Каша кукурузная молочная	200	6,33	8,15	26,80	205,94	8/1		
	Чай насыщенный с молоком	200	1,13	1,28	8,39	51,69	35/1		
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	12	17	51	403			
10 ЧАСОВ			0	0	0	0			
	-Сливы свежие	50	15,00	1,35	19,20	152,95	118/3		
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ		50	15	1	19	153			
ОБЕД			0	0	0	0			
	Салат из сладкого перца	50	0,33	3,12	2,01	37,32	9/4		
	Щи со свеклой на тугой	200	5,23	7,64	12,79	140,87	56/3		
	Картофель запеченный*	130	3,00	3,38	20,44	129,90	11/1		
	Суфле мясное (мясо-филе)*	90	14,34	16,38	2,30	221,36	24/3		
	Компот из кураги*	130	0,17	0,03	12,30	50,97	23/3		
	Хлеб прибрежный	25	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб отрубчатый	25	1,93	0,75	12,53	64,65			
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	26	32	63	647			
ПОЛДНИК			0	0	0	0			
	Напиток с витаминами "Витоша"	180	0,00	0,00	0,00	0,00	507/10		
	-Персики свежие	50	0,45	0,35	4,75	21,25	386/9		
	Зефир	20	0,00	0,00	16,30	66,60			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	0	0	21	37			
УЖИН			0	0	0	0			
	Винегрет	50	0,04	3,31	4,36	52,71	30/1		
	Закуска тушеная с томатом*	100	2,77	3,72	7,49	73,75	10/1		
	Копченая колбаса 94гр.	70	8,14	5,04	7,77	110,17	14/1		
	Майонезный*	200	0,00	0,00	7,01	28,01	3/3		
	Хлеб отрубчатый	40	3,04	0,12	19,68	98,76			
ИТОГО ЗА УЖИН		490	15	13	46	358			
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1925	73	63	200	1849			

Страница 4

Утверждаю:
Заведующая
Кострюкова Т. И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующая		Возрастная категория		Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Б	Ж		У				
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5					0	0	0	0	
ЗАВТРАК					0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	200	6,70	8,18	25,57	202,71	13/1		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	3,23	12,46	91,13	10/3		
	Бутерброд с джемом	35	2,29	3,77	15,70	117,90	2/9		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	12	15	57	412			
10 ЧАСОВ					0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,50	0,10	10,10	43,30	418/9		
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	10	43			
ОБЕД					0	0	0	0	
	Салат из свежей капусты	50	1,10	3,16	3,44	46,65	38/2		
	Суп пюре овощной со сметаной	200	5,91	7,56	13,91	143,23	52/4		
	Макаронные изделия с маслом*	130	5,10	3,93	29,09	171,26	6/1		
	Соус сливочный основной*	20	0,79	0,79	1,54	14,33	2/3		
	Соевые кашки основной*	70	5,33	8,50	4,32	117,12	15/0		
	Компот из сухих фруктов*	180	0,25	0,25	6,00	25,47	20/3		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,10			
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	22	25	64	650			
ПОЛДНИК					0	0	0	0	
	Йогурт 0,5%	180	5,70	4,50	12,80	141,30	420/9		
	Пюре из картофеля	70	6,23	5,22	33,33	215,07	3/3		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	10	56	356			
УЖИН					0	0	0	0	
	Картофель отварной с красной рыбой*	130	2,72	4,22	10,01	112,08	13/5		
	Рыба, тушеная в томатном соусе*	70	12,38	4,35	4,32	107,09	144/1		
	Чай с лимоном	200	0,14	0,06	9,03	37,22	26/3		
	Хлеб пшеничный	60	3,60	0,10	24,90	117,20			
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	16	9	58	376			
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1935	61	59	251	1836			

Страница 5

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша пшеничная	200	7,03	8,62	25,81	208,95	3/1
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	11,71	87,21	4/3
	Бутерброд с маслом.	35	2,28	4,50	15,46	111,40	1/9
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			435	12	16	53	408
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Виноград свежий	50	0,00	0,00	7,70	34,70	368/8
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ			50	0	0	8	35
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра из баклажан	50	0,88	3,16	3,28	44,98	19/2
	Суп заправки с вермишелью	200	5,43	6,93	14,30	136,65	38/1
	Плов с курицей*	180	3,18	6,99	32,99	208,84	3/3
	Компот из апельсинов, сухофруктов или	180	0,03	0,09	12,83	52,58	14/2
	Хлеб с отрубями	50	3,05	1,00	20,05	120,10	
ИТОГО ЗА ОБЕД			660	11	13	63	575
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Рябучка	100	5,22	4,50	7,56	91,82	420/9
	Хачапури	75	9,42	8,91	32,15	248,42	11/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			255	15	13	40	338
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из огурцов и яблок	50	0,73	0,22	8,88	40,00	90/4
	Пудинг творожный*	150	28,35	11,30	18,63	289,66	10/3
	Сыр творожный	45	0,67	2,04	2,98	36,03	368/9
	Компот с витаминами и кальцием "Вито	200	0,00	0,00	0,00	0,00	505/10
	Хлеб с отрубями 4, 1%	40	3,04	0,02	19,38	90,73	
ИТОГО ЗА УЖИН			480	33	14	50	490
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			1890	71	63	219	1315

Страница 6

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша молочная пшеничная	200	7,03	8,18	26,12	206,23	8/1
	Какао с молоком	200	3,55	3,75	12,31	97,16	7/3
	Бутерброд с сыром	40	4,88	3,53	15,42	112,97	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	15	15	54	416	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Сок промышленного производства	100	0,10	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	1	0	10	43	
ОБЕД			0	0	0	0	
	-Салат из свежей капусты со свеклой	50	0,00	3,16	2,69	42,69	8/3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,03	7,50	10,30	134,89	39/1
	Бигус с мясом*	200	13,48	14,30	9,24	222,22	9/2
	Компот из черноплода	100	0,75	0,08	13,32	54,95	15/3
	Хлеб сдобный	50	3,75	1,70	20,05	120,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	25	27	61	504	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Орешки	100	4,86	4,50	19,44	137,70	420/9
	Бананы свежие	70	0,75	0,35	10,50	47,25	386/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	5	30	185	
УЖИН			0	0	0	0	
	Картофельное пюре*	100	8,11	5,23	20,01	171,08	21/1
	-Пюре картофельное*	95	19,32	11,35	9,32	214,03	403/3
	Чай без сахара*	200	0,00	0,00	0,02	0,07	36/8
	Конфеты	20	0,69	0,70	2,72	16,03	
	Хлеб сдобный	40	3,04	0,72	10,38	90,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	31	17	65	436	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1955	77	64	210	1734	

Страница 7

Утверждаю:
Заведующая



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	200	6,96	9,13	23,54	204,22	14/1
	Молоко кипяченое	130	5,22	5,76	8,43	106,56	255/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,91	7,16	15,46	145,86	3/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	425	17	22	47	457	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	-Груши свежие	50	0,19	0,15	5,15	22,75	9/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	50	0	0	5	23	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра из кабачков	50	0,53	3,25	2,69	41,89	2/2
	Суп с мушкетерами	200	5,53	6,53	17,62	153,25	37/1
	Пюре из картофеля с маслом*	130	13,21	4,53	26,65	199,29	7/1
	Бефстроганов из мяса*	70	8,19	10,57	2,39	140,69	19/3
	Кисель яблочный*	130	0,17	0,7	11,20	47,03	1/2
	Хлеб столичный	50	3,75	1,50	25,05	129,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	23	27	86	711	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	420/9
	Булочка дорожная*	70	6,00	5,15	36,17	217,12	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	11	43	319	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из вареного яблока, бананов с с	50	0,13	0,19	8,32	36,03	34/1
	Запеканка творожная с морковью*	150	21,36	8,16	17,90	230,43	13/3
	Пудинг сметанный сладкий	40	0,61	3,52	5,51	56,16	10/2
	Кисель из плодового или ягодного конфе	200	0,11	0,03	7,68	31,63	25/3
	Хлеб столичный	40	3,04	0,32	10,63	90,79	
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	23	12	59	430	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1895	83	72	211	1389	

Утверждаю:
Заведующая

Крутякова Т.И.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3 до 7 лет МБДОУ № 43 «Лесная сказка»

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			0	0	0	0	
			0	0	0	0	
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная	200	5,46	7,47	26,52	195,20	19/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,05	3,23	12,46	91,13	10/3
	Бутерброд с джемом	35	2,29	3,77	19,70	117,90	2/9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	11	14	58	404	
10 ЧАСОВ							
	-Сок промышленного производства	100	0,10	0,10	10,10	43,30	418/9
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	10	43	
ОБЕД							
	Помидоры свежие	60	0,55	0,10	1,90	10,70	112/3
	Суп "Будничей" со сметаной *	130	3,28	4,85	11,25	113,77	80/2
	Жареное мясо	200	9,78	6,09	23,89	192,22	363/5
	Компот лимонный*	130	0,14	0,04	9,19	37,71	16/3
	Чай с лимоном	50	3,05	1,10	25,65	120,10	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	13	13	71	434	
ПОЛДНИК							
	Желе из фруктов или ягодного конфе	100	0,11	0,08	7,08	31,83	25/3
	Йогурт	70	1,10	0,00	6,26	37,56	11/0
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	0	0	14	69	
УЖИН							
	Салат овощной	50	0,04	0,09	3,52	19,21	34/1
	Картофельная котлета с томатом*	130	2,77	3,72	7,48	73,75	10/1
	Котлеты из говядины 24гр	70	8,43	5,04	7,77	110,17	14/1
	Чай с лимоном*	200	0,00	0,00	7,91	26,01	3/3
	Чай с лимоном	50	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	13	9	43	324	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1935	45	36	201	1724	

- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 6 В.Ф. Ведрашко, В.Г. Кисляковская "Питание детей в детском саду"
- 7 Л.Л. Татарская "Кулинария и организация производства детского питания"
- 8 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Уральский региональный центр питания. 2004г.
- 9 Могильный.М.П., Тутельян В.А.,2015г " СБОРНИК РЕЦЕПТУР на продукцию для питания в дошкольных образовательных организациях."
- 10 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост.А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. Изд-е доп. и испр - Пермь, 2021- 410 с.