

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ №78 «Ивушка»



И.В. Куликова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ №78 «Ивушка»


ЯСЛИ (с 1 до 3-х лет)

ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ

(Основание СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Сургут

2024

Утверждаю:
Заведующий  Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ №78 Ивушка

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 1			0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша ячневая молочная	150	5,59	6,57	21,91	125,15	99/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,80	3,90	11,17	94,99	10/3
	Батон с маслом сливочным	30	1,92	4,36	12,92	98,48	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	15	46	319	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	343/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра кабачковая консерв.	30	0,51	2,02	2,37	29,66	361/1
	Суп картофельный с рыбными фрикаде	150	8,04	6,13	9,67	125,84	40/3
	Жаркое по-домашнему	180	12,81	12,64	26,77	212,10	153/3
	Компот из изюма	150	0,35	0,08	13,86	57,51	2/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	24	22	70	512	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	20/1
	Гренки с сыром	30	4,04	4,48	11,34	101,80	5/1
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	344/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	9	9	27	228	
УЖИН			0	0	0	0	
	Суфле из печени	60	11,94	7,07	3,98	127,29	171/3
	Рис припущенный с маслом	110	2,69	3,43	28,17	104,30	2/1
	Соус красный основной	30	0,37	0,77	2,10	16,60	228/3
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	6,01	24,02	6/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	18	12	58	359	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1650	63	58	217	1486	

Утверждаю:
Заведующий Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ №78 Ивушка

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 2		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша "Дружба"	150	5,41	6,70	22,86	173,40	84/1
	Кофейный напиток без молока	170	0,31	0,06	6,46	27,61	34/1
	Батон с маслом сливочным	30	1,92	4,36	12,92	98,48	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	351	13	16	43	362	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	343/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Огурец порционный свежий	30	0,20	0,03	0,55	3,26	56/1
	Борщ	150	2,05	4,42	12,58	98,09	25/3
	Куры порционные	70	15,03	12,94	0,72	129,53	181/3
	Картофельное пюре	110	2,67	4,02	18,33	120,19	9/1
	Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,11	8,91	37,26	33/1
	Хлеб столичный	30	2,31	0,90	15,03	77,46	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	22	22	56	466	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	370/1
	Печенье	20	1,28	3,36	13,70	90,16	347/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	7	10	21	195	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из яблок, бананов и апельсинов	40	0,54	0,12	8,93	38,94	34/7
	Суфле морковно-творожное	150	11,06	6,07	20,09	117,19	15/5
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	232/2
	Кисель молочный	150	4,38	4,80	16,26	125,74	9/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	19	14	64	390	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1611	61	61	199	1481	

Утверждаю:
Заведующий

И. В. Куликова
Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ №78 Ивушка

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	
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	348/1
	Каша пшенная молочная	150	6,09	7,00	23,44	121,10	96/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	9,79	81,89	7/3
	Батон с маслом слив., сыр	40	4,71	7,18	12,92	135,01	322/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	14	18	50	357	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	343/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из огурцов и помидоров	30	0,29	2,34	0,97	26,09	12/2
	Рассольник	150	3,79	6,02	12,90	120,85	50/2
	Бефстроганов из мяса	60	9,97	11,20	2,84	111,89	148/3
	Макаронные изделия отварные	110	3,77	3,49	24,02	102,58	256/11
	Компот из шиповника*	150	0,41	0,17	10,79	46,29	29/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	21	24	69	495	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	2/1
	Пирожок с капустой	80	5,25	6,29	27,00	155,42	2/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	10	10	33	232	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рыбные фрикадельки	60	9,63	2,25	2,68	69,48	147/1
	Картофель в сметане	130	3,36	4,50	25,42	155,55	24/1
	Чай с лимоном	180	0,09	0,01	5,31	21,68	19/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	16	7	51	334	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1660	61	59	220	1486	

Утверждаю: 
 Заведующий Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ №78 Ивушка

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 4		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Каша кукурузная молочная	150	5,62	6,60	25,76	184,92	91/1
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	9,24	73,31	4/3
	Батон с маслом сливочным	30	1,92	4,36	12,92	98,48	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	10	14	48	357	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	343/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеной капусты	30	0,57	2,34	2,14	31,95	44/2
	Свекольник с яйцом	150	4,40	6,68	12,31	126,91	34/3
	Суфле куринное	60	12,84	13,03	1,68	145,28	183/3
	Картофель аппетитный	110	2,83	3,23	18,46	114,24	11/1
	Компот из кураги и изюма	150	0,35	0,04	10,17	42,42	2/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	23	26	55	510	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	6/1
	Банан	50	0,75	0,05	9,60	41,85	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	4	26	157	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из тушеной моркови на молоке	60	1,33	2,52	7,65	58,53	39/1
	Пудинг творожный	120	23,56	9,32	15,93	201,75	10/3
	Соус молочный сладкий	40	0,87	1,61	5,56	40,21	369/1
	Кисель из клюквы (брусники)	180	0,16	0,05	11,71	47,89	27/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	415	27	14	48	381	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1595	65	57	193	1473	

Утверждаю:

Заведующий



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ №78 Ивушка

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 5		0	0	0	0	
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша манная молочная	150	5,34	6,49	20,73	162,65	90/1
	Какао с молоком	170	3,55	3,79	10,41	89,86	7/3
	Батон с маслом сливочным	30	1,92	4,36	12,92	98,48	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	351	16	19	44	414	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	343/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Помидор свежий	30	0,32	0,06	1,12	6,30	54/1
	Суп рисовый с чесноком	150	3,40	4,58	12,43	104,44	60/2
	Бигус с мясом	180	12,35	12,17	8,44	192,66	77/2
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,48	0,11	9,31	40,10	392/9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	19	18	49	430	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	20/1
	Ватрушка с джемом	50	3,67	3,74	26,89	155,79	289/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	9	33	240	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рыба под овощами	180	15,96	7,44	15,60	193,20	144/1
	Чай полусладкий	180	0,00	0,00	6,01	24,02	6/3
	Конфеты	18	0,35	0,36	2,45	14,43	350/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	413	19	9	41	318	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1609	62	54	184	1471	

Утверждаю:
Заведующий Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ №78 Ивушка

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							
ЗАВТРАК							
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	348/1
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	5,64	7,27	19,41	105,59	93/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	11,97	89,80	10/3
	Батон с маслом слив., сыр	40	4,71	7,18	12,92	135,01	322/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390	14	18	48	349	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	343/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД							
	Салат картофельный с соленым огурцо	30	0,69	2,44	4,80	43,76	7/1
	Суп крестьянский с пшеном	150	4,03	6,10	13,35	124,25	42/3
	Рулет мясной с яйцом	70	12,97	12,76	2,82	107,92	169/3
	Гарнир свекольно-морковный	120	2,54	4,92	13,68	109,13	334/1
	Напиток из шиповника	150	0,41	0,17	11,79	50,28	29/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	23	27	64	522	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	2/1
	Булочка российская	50	4,53	3,69	29,35	118,62	457/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	7	36	195	
УЖИН							
	Сердце в соусе	100	17,07	8,47	7,08	112,86	361/8
	Картофельное пюре	130	3,16	4,78	21,67	120,23	9/1
	Чай не сладкий	150	0,00	0,00	0,02	0,06	6/3
	Мармелад	10	0,01	0,16	7,44	31,24	371/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	23	14	54	351	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1670	69	67	218	1485	

Утверждаю:
Заведующий Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ №78 Ивушка

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	
	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84	327/1
	Каша пшеничная молочная	150	5,86	6,57	22,36	172,03	91/1
	Какао с молоком	170	3,55	3,79	10,41	89,86	7/3
	Батон с маслом сливочным	30	1,92	4,36	12,92	98,48	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	351	16	19	46	423	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	343/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Салат из тушеного перца	30	0,35	2,34	2,05	30,67	36/4
	Суп овощной	150	2,04	4,41	11,81	94,97	35/3
	Плов с курами	160	15,30	15,97	29,77	297,90	180/3
	Компот из клюквы (брусники)	150	0,10	0,04	8,72	35,66	22/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	19	23	62	511	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Йогурт	150	5,25	6,00	1,65	81,60	/1
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	370/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	6	7	104	
УЖИН			0	0	0	0	
	Салат из яблок, бананов и апельсинов	60	0,81	0,18	13,43	58,64	34/7
	Сырники творожные	120	26,84	8,50	18,05	206,00	7/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	232/2
	Кисель из ягодного концентрата	180	0,08	0,05	1,22	5,67	25/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	30	11	51	378	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1581	72	60	183	1484	

Утверждаю:

Заведующий

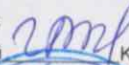
Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ №78 Ивушка

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 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная	150	4,98	6,51	22,72	109,37	98/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,80	3,90	12,17	98,98	10/3
	Батон с маслом сливочным	30	1,92	4,36	12,92	98,48	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11	15	48	307	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	343/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД							
	Икра кабачковая св.	30	0,33	2,41	1,96	30,86	2/2
	Суп сырный	150	6,66	7,37	16,44	158,55	18/5
	Печень в сметанном соусе	80	13,20	5,73	5,37	125,81	97/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,44	4,15	28,27	168,13	256/11
	Компот лимонный	150	0,09	0,01	6,29	25,60	16/3
	Хлеб (пшеничный/столичный)	35	2,68	0,72	17,40	86,80	575/11
	ИТОГО ЗА ОБЕД	575	27	20	76	596	
ПОЛДНИК							
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	6/1
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	82/11
	Вафли	18	0,50	0,59	13,91	63,02	356/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	218	5	5	35	200	
УЖИН							
	Расстегай с рыбой	60	9,55	5,54	19,07	104,24	312/1
	Винегрет	140	3,42	5,38	15,86	125,46	30/1
	Чай с шиповником	180	0,20	0,08	7,91	33,19	26/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	15	12	53	315	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1653	58	52	228	1486	

Утверждаю: 
 Заведующий Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ №78 Ивушка

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 4							
ЗАВТРАК							
	Мандарин	50	0,40	0,10	3,75	17,50	
	Гречка на молоке	150	5,68	6,84	18,71	109,04	43/1
	Чай с молоком	150	2,18	2,40	8,54	64,42	4/3
	Батон с маслом сливочным	30	1,92	4,36	12,92	98,48	345/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	10	14	44	289	
10 ЧАСОВ							
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	343/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД							
	Помидор свежий	30	0,32	0,06	1,12	6,30	54/1
	Рыба в бульоне с гренками	150	11,14	3,03	15,45	133,55	41/3
	Азу с чесноком и картофелем	160	10,95	11,18	19,22	183,15	153/3
	Компот из свежих яблок и груш	150	0,16	0,14	8,01	33,95	24/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	103,28	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	26	16	64	460	
ПОЛДНИК							
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	20/1
	Булочка дорожная	50	3,35	3,26	28,66	157,34	453/9
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	8	35	242	
УЖИН							
	Салат из консер. кукурузы	60	2,16	4,89	10,98	96,52	6/4
	Запеканка из риса с творогом	120	15,67	7,55	22,16	159,21	6/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	232/2
	Кисель из отвара шиповника	180	0,37	0,14	13,68	57,48	28/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	21	15	65	419	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1630	65	53	224	1478	

Утверждаю:
Заведующий Куликова И. В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: до 3 лет МБДОУ №78 Ивушка

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							
ЗАВТРАК			0	0	0	0	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	82/11
	Омлет натуральный с маслом	105	12,72	18,32	2,32	208,99	110/1
	Какао с молоком	180	3,77	4,02	10,75	94,28	7/3
	Батон с маслом слив., сыр	40	4,71	7,18	12,92	135,01	322/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	375	21	30	31	460	
10 ЧАСОВ			0	0	0	0	
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	343/1
	ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ	100	0	0	16	68	
ОБЕД			0	0	0	0	
	Икра овощная сборная	30	0,38	2,39	2,25	31,99	11/2
	Суп картофельный с мясными фрикаде	150	6,47	7,56	8,55	127,94	39/1
	Гуляш мясной	80	9,90	10,59	2,80	116,08	152/3
	Гарнир перловый	110	3,56	3,47	25,47	117,35	3/1
	Напиток из сухих фруктов	150	0,23	0,05	5,00	21,34	20/3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	555	23	25	61	500	
ПОЛДНИК			0	0	0	0	
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	2/1
	Крендель в сахаре	50	4,16	3,77	29,82	109,80	5/3
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	8	36	186	
УЖИН			0	0	0	0	
	Рыбное суфле	70	10,35	6,69	1,05	105,78	110/2
	Капуста тушеная с томатом	130	2,63	2,62	8,06	66,25	10/1
	Чай не сладкий	150	0,00	0,00	0,02	0,06	6/3
	Конфеты	18	0,35	0,36	2,45	14,43	350/1
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	330/1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,16	331/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	403	16	10	29	273	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1633	69	73	174	1487	
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16292	645	594	2038	14817	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1629	65	59	204	1482	
			0	0	0	0	
	Содержание БЖУ в % от калорийнос		15	32	55	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

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

- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребенка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 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 Сборник технологических нормативов, рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. под ред. Могильного М. П. и В.А. Тутельяна 2015 г
- 11 "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, лечебно-профилактических учреждений" Пермь 2021