

	Название блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	к/кал	Источник
5 день							
Завтрак	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	Питание детей табл. №36
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	Азбука питания табл. №21
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическ ая карта № 462
	Печенье	30	2,05	3,7	19,55	25,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Итого	660	22,92	17,1	113,4	604,9	
6 день							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	200	2,2	8,2	21	172	Питание детей табл. № 28
	Сок апельсиновый	200	1,4	-	25,6	108	Питание детей табл. № 21
	Печенье	30	2,05	3,7	19,55	25,3	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	480	12,35	17,35	126,05	607,1	
7 день							
Завтрак	Бефстроганов	80	13,92	9,84	4,16	162,4	Питание детей табл. № 23
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	Азбука питания Рец № 25
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	67,3	259,6	Азбука питания Рец № 59
	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	530	25,57	20,59	150,71	871	
8 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	7,4	12,4	11,4	193,2	Питание детей табл. № 26
	Рис отварной	150	3,15	8,25	21,75	189	Азбука питания табл. №25
	Соус красный основной	50	0,63	1,36	3,69	58,35	Тех.карта № 26
	Рыба припущенная с овощами	100	10,4	6,95	7,05	133,4	Азбука питания табл. №21
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическ ая карта № 462
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	600	25,48	30,41	84,59	756,95	

	Название блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	к/кал	Источник
9 день							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	30/20	3,42	3,97	21	118	Питание детей. Табл. № 34
	Тефтели из говядины с рисом / соус	80/40	9,33	13,6	11,07	209,87	Питание детей табл. №27
	Морковь тушенная	50	2,30	2,21	4,95	48,9	Технологическ ая карта № 407
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	Азбука питания табл. № 26
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	Азбука питания Рец № 54
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	620	28,9	32,38	130,47	912,27	
10 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	7,4	12,4	11,4	193,2	Питание детей табл. № 26
	Рыба припущенная с овощами	100	10,4	6,95	7,05	133,4	Тех.карта № 17
	Картофельное пюре / соус красный основной	200	3,78	9,51	25,44	237,35	Азбука питания табл. №22, Тех.карта № 26
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,6	1,6	24,7	115,4	Азбука питания табл. № 62
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	600	26,88	31,91	94,29	804,35	

Используемые источники:

1. «Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений» изд. «Учитель» Волгоград 2015г. Составитель О.В.Нестерова.
2. «Организация детского питания» Москва 2021г. изд. АРКТИ. под ред. акад. РАЕН И.Я. Конев.
3. «Питание детей дошкольного возраста» 1993г. Москва «Просвещение» Д.Б.Гурвич, Л.П.Васильев, В.Г. Кисляковская.
4. «Азбука питания.» Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргон-ская. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2017. - 144 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией: Лапшиной В.Г. издательство «Хлебпродинформ» 2018 г.
6. СанПИН 2.4.3.1186-03.
7. СанПИН 2.4.1.1249-03
8. СанПИН 2.4.5.2409-08
9. СанПИН 2.3/2.4.3590-20