



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ
Заславский детский сад
Л.А. Цышарева
Приказ от 07.09.2018 г. № 43

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
в МКДОУ Заславский детский сад
на осенне-зимний период
от 3-х до 7-х лет**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 8-10 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ
ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, В ОСЕННЕ—ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой "Артек" №72, сб.2013г	250	9,63	10,49	27,98	243,78	1,37
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб.2013г	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0
Итого за прием		16,32	18,45	64,83	489,24	1,94
Второй завтрак						
Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,9	82,89	9
Итого за прием		1,35	0,45	18,9	82,89	9
Обед						
Салат из белокачанной капусты №5, сб. 2013г.	60	0,91	2,99	5,52	52,03	21,2
Борщ с капустой и картофелем №52, сб.2013г.	250/15	2,13	7,15	12,98	124,24	7,96
Плов из курицы 2 вар № 131, сб. 2013г.	200	25,17	33,02	35,73	543,68	0,71
Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Итого за прием		30,83	43,65	66,95	787,93	29,87
Полдник						
Пудинг из творога с молочным соусом, №212, № 219 сб. 2011г	120/40	21,21	6,22	32,24	269,18	0,22
Кисель из плодов шиповника, ТТК	180	0,24	0,09	29,19	115,76	28,8
Итого за прием		21,45	6,31	61,43	384,94	29,02
Итого за день		69,95	68,86	212,11	1745	69,82

ТК № - номер технологической карты взят со сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», 2013г

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Омлет натуральный №207, сб. 2013 г.	90/4	8,59	13,79	1,66	164,79	0,17
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	5,68	4,38	17,1	97,69	0,91
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,51	0
Итого за прием		17,83	18,61	40,49	400,48	1,08
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат "Студенческий" №38, сб. 2013 г.	40	2,6	4,4	4,69	68,9	2,99
Суп крестьянский с крупой №61, сб. 2013 г.	250/15	3,11	9,11	14,82	154,77	7,19
Жаркое по-домашнему № 91, сб. 2013 г.	180	18,39	18,93	12	292,44	5,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35,36	0
Итого за прием		26,42	32,88	58,38	637,16	19,77
Полдник						
Колбаса вареная отварная ТТК	50	6,89	4,48	0,05	68,01	0
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушеная) №135, №139, сб. 2013 г	100	2,39	3,24	11,17	84,24	15
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44,2	0
Итого за прием		12,22	8,19	35,92	267,53	14,97
Итого за день		57,59	60,05	150,54	1374,24	43,32

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой пшениной №72, сб. 2013г.	250	9,34	7,82	26,29	211,96	1,4
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,1
Кофейный напиток на молоке №268, сб.2013	200	3,11	3,39	15,08	100,6	0,6
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием		17,58	15,35	48,62	400,97	2,04
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат "Здоровье" №29, сб. 2013 г.	60	1,04	2,94	4,39	47,71	1,5
Рассольник домашний №53, сб. 2013 г.	250/10	2,23	5,87	14,33	120,53	11
Голубцы ленивые (2 вар.) № 118, сб. 2013г.	200/30	16,8	13,4	15,18	247,9	23
Кисель из концентрата "Валетек" №283, сб. 2013 г.	200	0	0	17,39	67,65	8
Хлеб пшеничный	37	2,92	0,37	17,87	88,39	0
Хлеб ржаной	28	1,85	0,34	9,35	49,5	0
Итого за прием		25,4	23	82,08	621,68	43
Полдник						
Рыба припущенная №77, сб. 2013 г.	80	17,9	5,7	0,4	124,27	0,2
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,5
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб ржаной	10	0,66	0,12	3,34	17,68	0
Итого за прием		20,67	9,28	25,91	270,06	3,66
Итого за день		63,56	45,14	167,68	1361,8	56,2

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая, № 175, сб.2013	200/5	8	6,79	40,66	256,4	0,81
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 264, сб.2011	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119	0
Итого за прием		15,62	14,76	78,58	510,91	1,33
Второй завтрак						
Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Итого за прием		1,13	0,38	15,75	69,08	7,5
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком №36, сб. 2013 г.	40	1,3	4,02	4,06	57,92	2,65
Щи из свежей капусты с картофелем № 49, сб. 2013 г.	250/15	1,8	6,45	8,68	100,3	12,1
Гуляш № 89, сб. 2013 г.	50/50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94
Макаронные изделия отварные №201, сб. 2013	150	5,28	4,09	32,26	189,93	0
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	119,59	3,6
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием		27,08	31,17	97,14	781,03	19,25
Полдник						
Сырники из творога с повидлом №214, сб. 2013 г.	100/25	18,76	12,76	34,19	322,57	0,62
Чай № 263, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		18,88	12,79	34,21	323,37	0,37
Итого за день		62,7	59,1	225,68	1684,38	28,46

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной №72, сб.2013.	250	9,29	11,94	23,49	237,18	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0
Итого за прием		17,14	19,42	43,41	414,24	2,04
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	36,06	8
Итого за прием		0,32	0,32	7,84	36,06	8
Обед						
Салат "Школьный" №27, сб. 2013 г.	60	0,92	4,45	3,84	58,6	2,64
Суп картофельный с бобовыми №59, сб. 2013г	250	5,78	4,58	18,44	139,56	4,6
Рыба отварная № 78, сб. 2013 г.	70	15,09	4,77	0,39	104,8	0,11
Капуста тушеная №138, сб. 2013 г.	130	2,7	4,16	11,72	94,58	24,5
Компот из свежих плодов (груши) №275, сб. 2013 г.	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием		28,66	18,71	73,78	578,95	32,63
Полдник						
Морковь, тушенная с рисом, № 140, сб. 2013г.	130	2,28	6,54	21,6	154,87	1,42
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Итого за прием		3,96	6,76	40,37	237,89	1,42
Итого за день		50,09	45,21	165 39	1267,2	44,1

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с овощами №73, сб. 2013 г.	250	5,9	7	18,07	159,02	8,72
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47	0
Итого за прием		12,38	15,71	67,11	455,28	9,24
Второй завтрак						
Фрукты свежие	70	1,05	0,35	14,7	64,47	7
Итого за прием		1,05	0,35	14,7	64,47	7
Обед						
Салат из моркови №18 сб. 2013г.	60	0,65	2,99	9,32	65,37	2,5
Суп картофельный с макаронными изделиями №55, сб. 2013 г.	250	2,71	2,82	18,87	113,49	6,6
Биточки рубленые из птицы № 127, сб. 2013г.	60	8,53	9,18	5,84	140,51	0,96
Рагу из овощей № 145, сб. 2013 г.	100	1,88	5,29	10,89	99,3	7,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб пшеничный	17	1,34	0,17	8,21	40,61	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		18,1	21,01	83,34	597,99	21,65
Полдник						
Пирожки печеные с яблоками № 235, сб. 2013г.	80	5,15	4,85	38,66	219,06	0
Чай с молоком ТТК	200	1,47	1,57	2,16	28,33	0,26
Итого за прием		6,62	6,42	40,81	247,39	0,26
Итого за день		38,16	43,48	205,97	1365,13	38,15

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша молочная "Дружба" №187, сб.2013 г.	200/5	8,35	10,42	36,79	274,48	0,91
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием		13,86	18,23	66,4	484,1	1,48
Второй завтрак						
Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
Итого за прием		0,85	0,17	17,17	72,83	3,4
Обед						
Салат витаминный №22, сб. 2013 г.	50	0,75	2,28	5,41	44,44	3,2
Свекольник № 64, сб. 2013 г.	250	2,06	5,19	14,73	113,39	5,4
Биточки паровые № 104, сб. 2013 г.	70/4	9,42	9,54	6,72	150,9	0,06
Картофельное пюре № 137, сб. 2013 г.	100	2,06	3,44	13,07	92,8	3,47
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013г.	200	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,78	0
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		21,15	26,17	103,05	729,22	12,25
Полдник						
Зразы морковные с творогом №151, сб. 2013г	120/40	6,89	6,28	42,36	248,86	1,75
Чай с молоком и сахаром №265, сб.2013 г.	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Итого за прием		8,47	7,57	54,77	314,01	2,4
Итого за день ,		44,32	52,13	241,38	1600,15	19,54

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой №72, сб. 2013г	250	8,17	10,05	24,04	218,22	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Какао с молоком №270, сб.2013г	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	143,34	0
Итого за прием		20,49	17,98	66,75	511,83	1,99
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами № 30, сб. 2013 г.	60	0,41	3,04	2,14	37,37	1,15
Суп из овощей №63 сб. 2013г.	250/15	1,99	6,51	10,8	110,46	8,95
Зразы "Школьные" № 96, сб. 2013 г.	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0
Картофель отварной с маслом № 135, сб. 2013 г.	100/3	1,95	2,74	13,91	89,82	0,86
Напиток из плодов шиповника № 279, сб. 2013 г.	200	0,67	0,27	28,99	118,65	80
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		18,24	28,16	99,77	724,53	90,96
Полдник						
Булочка "Веснушка" №254, сб. 2013 г.	80	8,68	6,01	60,12	332,05	0
Чай, №264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Итого за прием		8,79	6,04	60,14	332,86	0
Итого за день		48,42	52,48	239,26	1624,5	98,95

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями №74, сб. 2013 г.	250	8,38	8,19	24,41	204,4	1,2
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0
Кофейный напиток на молоке № 268, сб. 2013 г.	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	119,45	0
Итого за прием		20,27	16,45	63,86	483,91	1,77
Второй завтрак						
Фрукты свежие	80	0,29	0,29	7,13	32,79	7,27
Итого за прием		0,29	0,29	7,13	32,79	7,27
Обед						
Салат "Пестрый" №28, сб. 2013 г.	60	0,62	3,04	5,82	52,5	2,4
Суп картофельный с клецками № 58, сб. 2013 г.	250/30	3,14	3,78	19,63	126,86	6,57
Запеканка капустная с мясом № 110, сб. 2013г	200	21,03	17,21	22,6	330,41	38,96
Кисель из концентрата "Валетек" №283, сб. 2013г.	180	0	0	15,65	60,88	7,2
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70,71	0
Итого за прием		28,62	24,65	84,3	677,2	55,13
Полдник						
Вареники ленивые № 213, сб. 2013 г.	120/5	18,63	12,65	17,64	261,44	0,48
Чай с сахаром № 264, сб. 2013 г.	200	0,11	0,03	9,1	35,25	0
Итого за прием		18,74	12,67	26,74	296,69	0,19
Итого за день		67,92	54,07	182,03	1490,6	64,37

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша манная молочная жидкая №181, сб. 2013 г.	200/5	8,17	10,41	32,75	257,38	0,92
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком № 270, сб. 2013 г.	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,56	0
Итого за прием		15	18,27	65,84	488	1,44
Второй завтрак						
Фрукты свежие	60	0,9	0,3	12,6	55,26	6
Итого за прием		0,9	0,3	12,6	55,26	6
Обед						
Салат "Степной" №37, сб. 2013 г.	60	0,82	2,31	4,63	42,67	3,26
Уха рыбацкая №66, сб. 2013г.	250/35	9,21	4,43	13,75	132,93	1,94
Тефтели рыбные № 81, сб. 2013 г.	70/30	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44
Овощи припущенные № 143, сб. 2013 г.	140	2,12	3,98	13,52	97,55	2,53
Компот из смеси сухофруктов № 274, сб. 2013 г.	200	0,7	0,03	31,66	123,92	0,4
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием		32,73	24,9	100,47	755,44	10,58
Полдник						
Булочка молочная № 257, сб. 2013 г.	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15
Чай № 263, сб. 2013г.	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Печенье	30	1,92	5,04	20,55	131,13	0
Итого за прием		8,57	6,59	56,94	320,38	0,15
Итого за день		57,2	50,06	235,84	1619,1	18,16

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13**

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10дн.	Сред нее в день	Вы- пол- не- ние, % от нор- мы*
Пищевая ценность														
Белки, г	42,5	69,95	57,59	63,56	62,70	50,09	38,16	44,32	48,42	67,92	57,20	559,90	55,99	132
Жиры, г	47	68,86	60,05	45,14	59,10	45,21	43,48	52,13	52,48	54,07	50,06	530,58	53,06	113
Углеводы, г	205,5	212,11	150,54	167,68	225,68	165,39	205,97	241,38	239,26	182,03	235,84	2025,89	202,59	99
Витамин В ₁ , мг		0,55	0,61	0,96	0,66	0,77	0,58	0,64	0,66	0,81	0,73	6,97	0,70	
Витамин В ₂ , мг		1,10	1,00	1,29	0,95	0,93	0,81	0,94	0,93	1,49	0,84	10,29	1,03	
Витамин С, мг		69,82	43,32	35,93	28,46	44,10	38,15	19,54	98,95	64,37	18,16	460,80	46,08	
Витамин А (рет.экв), мг														
Витамин Е (ток.экв), мг														
Са, мг		698,75	422,70	713,27	595,66	762,37	481,13	631,36	662,54	754,80	511,05	6233,63	623,36	
Р, мг														
Mg, мг														
Fe, мг		8,87	15,34	8,09	10,45	10,55	10,45	10,81	9,27	10,88	8,42	103,13	10,31	
Zn, мг														
I, мг														
Калорий- ность, ккал	1417	1735,18	1365,16	1323,02	1676,37	1258,28	1354,85	1590,87	1614,72	1479,39	1612,56	15010,40	1501,04	106

*нормы взяты с отклонением +5% от нормы (п.16 2 СанПиН 2660-10)

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА,

Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение, г
Молоко	337,50	412,50	201,00	388,00	257,00	373,00	316,00	374,60	363,00	376,45	319,00	3380,55	338,06	0,55
Творог, творожные изд.	30,00	90,00			99,38			19,20		96,00		304,58	30,46	0,46
Сметана с м.д.ж. 15%	8,30	18,00	15,00	10,00	15,00			10,00	15,00			83,00	8,30	0,00
Сыр твердый и мягкий	4,50			15,00		15,00			15,00			45,00	4,50	0,00
Мясо гов. 1 кат. (б/к и на кости)	41,00		95,00	80,00	79,00			52,00	38,00	72,17		416,17	41,62	0,62
Птица	18,00	131,25					44,00					175,25	17,53	-0,48
Рыба	28,00			97,00		84,00					90,53	271,53	27,15	-0,85
Колбасные изделия	5,20		51,00									51,00	5,10	-0,10
Яйцо куриное диетическое	18,00	6,00	74,25	10,00	6,98		5,60	6,24	6,74	60,87		176,68	17,67	-0,33
Картофель	105,00	20,00	177,07	161,00	52,00	50,00	171,50	129,17	157,00	50,00	88,95	1056,68	105,67	0,67
Овощи, зелень	195,00	163,75	159,82	255,53	97,00	313,73	157,72	214,37	116,07	266,30	210,40	1954,70	195,47	0,47
Фрукты (плоды) свежие	75,00	90,00	75,00	75,00	75,00	110,00	98,00	11,25	60,00	96,50	60,00	750,75	75,08	0,08
Фрукты (плоды) сухие	8,30	19,20						24,80	22,88		20,00	86,88	8,69	0,39
Соки фруктовые (овощные)	75,00		200,00		180,00		200,00	170,00				750,00	75,00	0,00

Напитки витаминизированные	37,50			200,00						180,00		380,00	38,00	0,50
Хлеб рж.(рж-пш)	37,50	38,00	45,00	38,00	37,00	37,00	30,00	37,00	45,00	40,00	30,00	377,00	37,70	0,20
Хлеб пшен.	60,00	48,00	60,00	52,00	65,00	50,00	53,00	62,60	73,14	65,00	79,80	608,54	60,85	0,85
Крупы (злаки), бобовые	32,00	73,00	10,00	30,00	33,33	56,00		37,53	15,00	17,60	40,67	313,14	31,31	-0,69
Макаронные изд. группы А	9,00				51,00		10,00			20,00		81,00	8,10	-0,90
Мука пшеничная х/п	22,00	10,60	1,61	1,50	15,92	1,56	40,57	4,80	57,12	24,60	64,97	223,25	22,32	0,32
Мука картоф. (крахмал)	2,30	10,00		6,00						6,00		22,00	2,20	-0,10
Масло сливочное	16,50	17,10	8,20	18,62	23,00	16,17	18,83	22,33	15,30	13,74	19,12	172,41	17,24	0,74
Масло растительное	8,30	13,48	13,36	3,00	8,00	8,83	7,27	9,10	9,50	9,00	7,85	89,39	8,94	0,94
Кондитерские изделия	15,00				25,00		30,00	30,00	30,00		30,00	145,00	14,50	-0,50
Чай, включая фиточай	0,45		0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	0,57	5,13	0,51	0,06
Какао-порошок	0,45		2,00		2,00		2,00		2,00		2,00	10,00	1,00	0,55
Кофейный напиток	0,90	2,00		2,00		2,00		2,00		2,00		10,00	1,00	0,10
Дрожжи х/п	0,38						1,33		1,71		0,70	3,75	0,37	-0,01
Сахар	37,00	54,40	20,17	23,80	22,16	45,37	25,68	80,37	38,76	30,17	36,62	377,49	37,75	0,75
Соль пищевая поваренная	4,50	3,95	4,02	4,15	3,95	4,95	4,35	4,91	5,09	4,82	4,80	44,99	4,50	0,00

Примерное 10-ти дневное меню составлено согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Для составления примерного меню использована действующая на территории Российской Федерации нормативная, технологическая документация, регламентирующая в целом организацию питания детей дошкольного возраста:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродлинформ», под редакцией Марчука Ф.Л., 1996 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. – Москва: Изд-во «Хлебпродлинформ», под редакцией В.Т. Лапиной, 2002 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - Москва: Изд-во «Хлебпродлинформ», под редакцией В. Т. Лапиной, 2004 г.;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001г и 2008гг.;
- Картоотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях, системы здравоохранения, под редакцией М.А.Самсонова, 1995 г.;
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010 г.
- Сборник технологических карт рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания – Уфа: Изд-во ООО Фирма «Партнер», 2013. – 336 с. (составлен на основе указанных выше нормативов).