

Утверждено

Приказом по МБДОУ

«Детский сад № 11»

от 16.12.22 № 110/1-ОД



Основное (организованное) меню

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Рожки	100	4,425	5,775	22,782	130,500	189
	Сыр	15	2,800	0,650	15,500	76,000	
	Чай с сахаром	150	2,100	2,400	14,700	86,100	129
	Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Масло сливочное	8	2,800	0,650	15,500	76,000	120
2-ой завтрак	Сок яблочный	120	0,300	0	16,500	50,400	134
Обед	Салат из свежей капусты	30	0,385	1,500	5,880	32,280	20
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	12,104	13,156	11,415	175,173	48/95
	Гуляш мясной	60	2,650	10,580	22,191	189,285	277/1
	Гречка отварная	110	7,230	7,334	10,580	100,201	
	Хлеб ржаной	30	1,716	0,396	14,685	70,400	148
	Компот из сухофруктов	150	0,405	0	20,888	80,775	13
Подник уплотненный	Каша ячневая молочная	160	12,477	1,269	20,688	182,235	206
	Кофейный напиток с молоком	150	0,045	0	11,985	45,450	10
	Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Всего за 1 день		48,448	42,527	224,374	1375,040	

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошенкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 2	Завтрак:	Каша кукурузная молочная	150	4,425	5,775	22,725	130,500	7/14
		Какао с молоком	180	2,100	2,480	14,700	86,100	397
		Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
		Масло сливочное	8	2,800	0,650	15,500	76,000	120
2-ой завтрак:	Сок виноградный	95	3,500	0	16,250	128,250	439	
Обед:	Огурец соленый (ломтик)	30	0,385	2,900	5,880	32,280	6	
	Суп уха из свежей рыбы	180	18,239	13,553	14,927	160,529	121	
	Голубец ленивый с мясом кур	110	6,316	7,239	30,007	197,538	25	
	Соус томатный	10	2,650	10,580	22,191	189,285		
	Хлеб ржаной	30	2,451	0,566	20,979	100,571	148	
	Компот из изюма	150	0,400	0	20,888	80,775	126	
Полдник уплотненный	Омлет	110	5,700	6,820	17,450	188,340	231/118	
	Чай с сахаром	150	2,100	2,400	14,700	86,1000	189	
	Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151	
	Всего за 2-й день		48,791	45,646	216,876	1364,582		

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доп. Коровка Л.С., доп. Добросердова И.И., доп. Мощенкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3 Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	150	12,400	14,163	7,044	289,805	268/4
	Чай с сахаром	180	0,045	0	11,985	45,450	393
	Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Масло сливочное	8	2,800	0,650	15,500	76,000	120
2-ой завтрак:	Сок яблочный	120	0,300	0	16,500	50,400	134
Обед:	Сельдь соленая (ломтик)	30	0,385	0	5,880	32,280	13
	Суп вермишелевый с мясом кур	180	1,584	7,654	8,586	93,620	24
	Бефстроганов из говяжьей печени	60	2,650	10,580	22,191	189,285	124
	Картофельное пюре	120	7,230	7,334	10,580	100,201	
	Соус томатный	10	2,650	10,580	22,191	189,285	
	Хлеб ржаной	30	2,451	0,566	20,979	100,571	148
	Напиток из шиповника	150	0,405	0	20,888	80,775	126
Полдник уплотненный	Пирожок с повидлом	90	4,425	5,775	22,725	130,500	
	Молоко кипяченое	150	2,100	2,400	14,700	86,1000	
	Всего за 3-й день		48,535	51,846	199,981	1401,533	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доп. Коровка Л.С., доп. Добросердова И.И., доп. Мошкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак:	Каша пшеничная молочная	150	4,425	5,775	22,725	130,500	70	
	Чай с сахаром, лимоном	150	2,100	2,400	14,700	86,100	397	
	Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151	
2-ой завтрак:	Банан	95	3,500	0	16,250	128,250	123	
Обед:	Огурец свежий (ломтик)	30	0,385	0	5,880	32,280	163	
	Свекольник с мясом кур, сметана	180	5,107	4,222	14,881	86,193	138	
	Котлета рыбная	60	6,500	6,2010	9,320	140,258	88/159	
	Рожки отварные	110	7,230	7,334	10,580	100,201		
	Соус томатный	10	3,2556	2,655	3,585	66,550		
	Хлеб ржаной	30	2,451	0,566	20,979	100,571	148	
	Компот из сухофруктов и изюма	150	0,405	0	20,888	80,775	126	
	Полдник уплотненный	Манные биточки с киселем	100	6,941	4,751	19,160	133,042	268
		Какао с молоком	150	2,200	4,610	21,200	130,800	10
Вафля		21	1,800	0,650	11,500	76,000	151	
	Всего за 4-й день		48,148	50,210	225,210	1375,376		

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доп. Коровка Л.С., доп. Добросердова И.И., доп. Мошеноква Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	4,425	5,775	22,725	130,500	64
	Чай с сахаром	180	2,100	2,400	14,700	86,100	129
	Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
2-ой завтрак:	Сок виноградный	120	0,300	0	16,500	50,400	134
	Салат из свежих помидоров	30	0,340	2,540	1,050	32,250	13
Обед:	Суп фасолевый на курином бульоне	180	2,162	3,104	14,516	143,114	94
	Капуста тушеная с мясом кур	110	10,531	16,581	28,734	240,398	98/118
	Хлеб ржаной	30	2,451	0,566	20,979	100,571	148
	Компот из сухофруктов	150	0,405	0	20,888	80,775	126
Подник уплотненный	Творожно-рисовый пудинг	110	8,401	10,640	22,181	160,750	104/118
	Кисель	150	0,045	0	11,985	45,450	211
	Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Всего за 5-й день		44,605	47,493	238,279	1387,550	

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мощенкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене
питания Белова В.Н.

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 6								
	Завтрак:	Рожки отварные с сахаром	100/5	4,425	5,775	22,725	130,500	189
		Чай с сахаром	180	2,100	2,400	14,700	86,100	129
		Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
		Сыр	12	2,451	0,566	20,979	100,571	
2-ой завтрак:	Сок яблочный	120	0,300	0	16,500	50,400	134	
Обед:	Салат из зеленого горошка с луком	30	0,385	2,900	5,880	32,280	20	
		180	10,977	8,205	14,709	206,112	105	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	120	11,056	11,365	23,695	194,700	56	
		30	2,451	0,566	20,979	100,571	148	
		150	0,405	0	20,888	80,775	13	
	Полдник углотненный	Каша пшениная молочная	150	5,690	13,900	8,960	161,500	238/118
			180	0,045	0	11,985	45,450	211
Кофейный напиток с молоком		25	1,800	0,650	11,500	76,000	151	
		Всего за 6-й день		44,854	49,062	220,261	1374,788	

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Моценкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7	Завтрак: Каша ячневая молочная Чай с сахаром Батон нарезной Масло сливочное	150	13,260	14,532	2,759	226,550	268/5/17
		180	1,800	0,650	11,500	76,000	151
		25	2,800	0,650	15,500	76,000	120
		8	2,451	0,566	20,979	100,571	
2-ой завтрак:	Напиток из шиповника	120	0,300	0	16,500	50,400	134
Обед:	Салат «Свеколка» Суп гороховый на мясном бульоне Гуляш мясной Каша гречневая рассыпчатая Хлеб ржаной Компот из изюма	40	0,385	2,900	5,880	32,280	6
		30	11,234	12,033	29,048	184,724	55
		60	3,006	4,552	16,538	194,892	93/118
		110	2,451	0,566	20,979	100,571	148
		30	2,451	0,566	20,979	100,571	126
Полдник уплотненный	Ватрушка с творогом Молоко Всего за 1 день	150	4,425	5,775	22,725	180,500	206
		180	4,425	5,775	22,725	130,500	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мощенко Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене
питания Белова В.Н.

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8	Завтрак: Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Масло сливочное	150	4,425	5,775	22,725	130,500	64
		180	2,100	2,400	14,700	86,100	397
		25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
		8	2,800	0,650	15,500	76,000	120
2-ой завтрак:	Банан	95	3,500	5,333	16,250	128,250	123
Обед:	Помидор свежий (ломтик)	20	0,385	2,900	5,880	32,280	13
	Суп – уха из свежей рыбы	180	7,915	13,387	12,438	127,721	47/1
	Ежик рисовый с мясом кур	100	6,086	7,549	13,954	128,169	104/82
	Соус томатный	10	3,2556	2,655	3,585	66,550	
	Хлеб ржаной	30	2,451	0,566	20,979	100,571	148
	Компот из сухофруктов	180	0,405	0	20,888	80,775	126
Полдник уплотненный	Вермишель молочная	150	5,690	13,900	8,960	161,500	238/118
	Чай с сахаром	180	2,100	2,400	14,700	86,100	129
	Пряник	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Всего за 7-й день		47,023	51,245	232,125	1395,714	

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошеноква Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Номер рецептур
			Б	Ж	У		
День 9	26 мая						
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150	4,425	5,775	22,725	130,500	64
	Какао с молоком	180	2,100	2,400	14,700	86,100	397
	Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Масло сливочное	8	2,800	0,650	15,500	76,000	120
2-ой завтрак:	Сок виноградный	120	3,500	5,333	16,250	128,250	439
Обед:	Салат из свежей капусты	30	0,385	2,900	5,880	32,280	13
	Суп рисовый на курином бульоне	180	4,124	3,747	27,819	152,794	112
	Картофельное пюре	110	9,845	13,235	7,446	98,794	277/1
	Гуляш из мяса кур	60	5,245	15,270	20,264	137,183	
	Хлеб ржаной	30	2,451	0,566	20,979	100,571	148
	Компот из изюма	150	0,405	0	20,888	80,775	126
Полдник углотненный	Творожно-манный пудинг	150	3,499	5,387	18,159	183,824	268
	Кисель	180	0,045	0	11,985	45,450	10
	Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Всего за 9-й день		43,420	45,844	236,091	1390,380	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Моценкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене
питания Белова В.Н.

Прием пищи ЯСЛИ	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10 Завтрак:	Омлет	100	4,944	4,871	10,088	229,812	231/118
	Кофейный напиток с молоком	180	2,100	2,400	14,700	86,100	129
	Батон нарезной	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Масло сливочное	8	2,800	0,650	15,500	76,000	120
	Яблоко	95	0,300	0	16,500	50,400	134
2-ой завтрак:	Отурец свежий (ломтик)	30	0,385	2,900	5,880	32,280	163
	Обед:	180	13,715	10,575	18,216	213,164	112
	Суп - рассольник с мясом кур, со сметаной						
	Биточек рыбный	60	5,245	15,270	20,264	137,183	183/159
	Вермишель отварная	110	9,845	13,235	7,446	98,794	
	Соус томатный	10	3,2556	2,655	3,585	66,550	
	Хлеб ржаной	30	1,716	0,396	14,685	70,400	148
	Напиток из шиповника	150	0,405	0	20,888	80,775	126
Полдник углотненный	Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	4,944	4,871	10,088	229,812	231/118
	Чай с сахаром	160	0,450	0	11,985	45,450	211
	Печенье	25	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Всего за 10-й день		47,130	48,074	219,952	1393,584	

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Моценкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Номер рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак	Рожки	110	4,425	5,775	22,782	130,500	189
	Сыр	20	2,800	0,650	15,500	76,000	
	Чай с сахаром	180	2,100	2,400	14,700	86,100	129
	Булка	35	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Масло сливочное	10	2,800	0,650	15,500	76,000	120
2-ой завтрак:	Сок яблочный	140	0,300	0	16,500	50,400	134
Обед	Салат из свежей капусты	50	0,385	1,500	5,880	32,280	20
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	12,104	13,156	11,415	175,173	48/95
	Гуляш мясной	80	2,650	10,580	22,191	189,285	277/1
	Гречка отварная	120	4,124	3,747	27,819	152,794	
	Хлеб ржаной	45	1,716	0,396	14,685	70,400	148
	Компот из сухофруктов	150	0,405	0	20,888	80,775	13
Полдник уплотненный	Каша ячневая молочная	160	12,477	1,269	20,688	182,235	206
	Кофейный напиток с молоком	180	0,045	0	11,985	45,450	10
	Булка	30	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Всего за 1 день		48,448	42,527	224,374	1375,040	

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Моценкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене
питания Белова В.Н.

Прием пищи САД	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	160	4,425	5,775	22,725	130,500	7/14	
	Какао с молоком	200	2,100	2,480	14,700	86,100	397	
	Батон нарезной	35	1,800	0,650	11,500	76,000	151	
	Масло сливочное	10	2,800	0,650	15,500	76,000	120	
2-ой завтрак:	Сок виноградный	100	3,500	0	16,250	128,250	439	
Обед:	Отурец солёный (ломтик)	40	0,385	2,900	5,880	32,280	6	
	Суп уха из свежей рыбы	200	18,239	13,553	14,927	160,529	121	
	Голубец ленивый с мясом кур	120	6,316	7,239	30,007	197,538	25	
	Соус томатный	20	3,2556	2,655	3,585	66,550		
	Хлеб ржаной	45	2,451	0,566	20,979	100,571	148	
	Компот из изюма	180	0,400	0	20,888	80,775	126	
	Полдник	Омлет	110	5,700	6,820	17,450	188,340	231/118
	уплотненный	Чай с сахаром	180	2,100	2,400	14,700	86,1000	189
Батон нарезной		230	1,800	0,650	11,500	76,000	151	
	Всего за 2-й день		48,791	45,646	216,876	1364,582		

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошеноква Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене
питания Белова В.Н.

пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3	Завтрак: Каша молочная «Дружба» Чай с сахаром Батон нарезной Масло сливочное	200	5,900	7,700	30,300	174,000	7/4
		180	0,060	0	15,980	60,600	393
		35	1,800	0,650	11,500	76,000	151
		10	2,800	0,650	15,500	76,000	120
2-ой завтрак:	Сок яблочный	140	0,400	0	22,000	67,200	134
Обед:	Сельдь соленая (ломтик)	40	0,540	4,060	1,680	45,200	13
	Суп вермишелевый с мясом кур	200	22,200	31,075	31,925	302,250	112
	Бефстроганов из говяжьей печени	80	14,870	7,320	4,320	88,700	277/1
	Картофельное пюре	130	3,120	0,720	26,700	128,000	148
	Хлеб ржаной	45	1,716	0,396	14,685	70,400	
	Напиток из шиповника	160	0,054	0	27,850	107,700	
	Пирожок с повидлом	90	0,386	2,900	1,200	32,285	20
уплотненный	Молоко кипяченое	160	2,800	3,200	19,600	114,800	129
	Всего за 3-й день		68,606	68,587	268,547	1683,666	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошеноква Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4 Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	5,900	7,700	30,300	174,000	93
	Чай с сахаром, лимоном	180	2,800	3,200	19,600	114,800	397
	Багон нарезной	35	1,800	0,650	11,500	76,000	151
2-ой завтрак:	Банан	100	5,600	6,400	19,500	153,900	123
Обед:	Огурец свежий (ломтик)	50	0,540	4,060	1,680	45,200	6
	Свекольник с мясом кур, сметана	200	7,094	15,865	20,669	161,380	43
	Коглета рыбная	65	14,870	7,320	4,320	88,700	
	Рожки отварные	120	4,124	3,747	27,819	152,794	
	Соус томатный	140/40	25,471	15,704	32,549	283,035	88/118
	Хлеб	45	3,120	0,720	26,700	128,00	148
	Компот из сухофруктов и изюма	200	0,054	0	27,850	107,700	126
Полдник уплотненный	Манные биточки с киселем	90/5	8,124	9,235	22,699	204,780	104/118
	Какао с молоком	180	0,060	0	15,980	60,600	
	Вафля	30	3,300	1,300	23,000	112,000	151
	Всего за 14-й день		65,323	65,284	278,42 7	1697,475	

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошеноква Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	Завтрак: Каша геркулесовая молочная Чай с сахаром Багон нарезной	200	5,900	7,700	30,300	174,000	7/14
		180	2,800	3,200	19,600	114,800	129
		35	1,800	0,650	11,500	76,000	151
2-ой завтрак:	Сок виноградный	140	0,400	0	22,000	67,200	134
Обед:	Салат из свежих помидоров	50	0,540	4,060	1,680	45,200	163
	Суп фасолевый на курином бульоне	200	5,125	5,350	16,125	133,250	37
	Капустга тушеная с мясом кур	130	12,123	18,698	33,824	280,700	98/159
	Хлеб ржаной	45	3,120	0,720	26,700	128,000	148
	Компот из сухофруктов	160	0,540	0	27,850	107,700	126
Полдник уплотненный	Творожно-рисовый пудинг Кисель Булка	110	20,210	18,425	18,790	149,850	268/5
		650	0,060	0	15,980	60,600	10
		30	1,800	0,650	11,500	76,000	
	Всего за 15-й день		69,308	66,255	296,74 1	1695,031	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мощенкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 6	Рожки отварные с сахаром	110	5,900	7,700	30,300	174,000	189	
	Чай с сахаром	180	2,800	3,200	19,660	114,800	396	
	Батон нарезной	35	1,800	0,650	11,500	76,000	151	
	Сыр	20	2,800	0,650	15,500	76,000		
2-ой завтрак:	Сок яблочный	140	0,400	0	22,000	67,200	134	
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	40	0,540	4,060	1,680	45,200	20	
	Пи из свежей капустсы на мясном бульоне	200	15,125	9,350	16,125	233,250	17	
	Плов рисовый с мясом	130	26,135	13,563	26,262	219,600	25	
	Хлеб ржаной	45	3,120	0,720	26,700	128,000	148	
	Компот из свежих яблок	160	0,540	0	27,850	107,700	13	
	Полдник	Каша пшениная молочная	160	5,900	17,700	10,300	174,000	104/11
	уплотненный	Кофейный напиток с молоком	180	0,060	0	15,980	60,600	211
		Батон нарезной	30	3,300	1,300	23,000	112,000	702
		Всего за 16-й день		68,590	62,003	270,302	1676,830	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошечкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша ячневая молочная	110	5,900	7,770	30,300	174,000	16	
	Чай с сахаром	120	2,800	3,200	19,600	114,800	397	
	Батон нарезной	180	1,800	0,650	11,500	76,000	151	
	Масло сливочное	35	2,800	0,650	15,500	76,000	120	
			10					
2-ой завтрак:	Напиток из пшпювника							
Обед:	Салат «Свеколка»	140	5,600	6,400	19,500	153,900	439	
	Суп гороховый на мясном бульоне	50	0,540	4,060	4,680	45,200	6	
	Гуляш мясной	200	17,117	5,205	24,749	171,370	112	
	Каша гречневая рассыпчатая	70	4,124	3,747	27,819	152,794		
	Хлеб ржаной	120	12,954	26,612	8,832	229,709	93/159	
	Компот из изюма	45	3,120	0,720	26,700	128,000	148	
		160	0,540	0	27,850	107,700	126	
	Полдник уплотненный	Ватрушка с творогом	160	10,503	4,703	25,301	148,215	339
		Молоко	180	5,600	7,000	9,000	124,000	10
Всего за 1 день		30	3,300	1,300	23,000	112,000	151	
			70,534	71,580	260,512	1700,174		

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошеноква Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи САД 8	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8 Завтрак:	Каша манная молочная	200	5,900	7,770	30,300	174,000	189
	Кофейный напиток с молоком	180	2,800	3,200	19,600	114,800	397
	Батон нарезной	35	1,800	0,650	11,500	76,000	151
	Масло сливочное	10	2,800	0,650	15,500	76,000	120
2-ой завтрак:	Банан	100	5,600	6,400	19,500	153,900	123
Обед:	Помидор свежий (ломтик)	50	0,540	4,060	1,680	45,200	13
	Суп – уха из свежей рыбы	200	10,994	14,705	15,609	191,280	98
	Ежик рисовый с мясом кур	120	14,870	7,320	4,320	88,700	
	Соус томатный	20	25,471	15,704	32,549	283,035	
	Хлеб ржаной	45	13,293	10,678	23,105	123,800	104/82
	Компот из сухофруктов	160	0,054	4,060	1,680	45,200	148
	Вермишель молочная	160	8,680	11,568	30,632	217,552	268
	Чай с сахаром	180	0,540	0	27,850	107,700	126
Полдник уплотненный	Пирог	30	3,300	1,300	23,000	112,000	151
	Всего за 17-й день		70,471	71,883	275,028	1715,283	

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошеноква Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 9	Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	5,900	7,700	30,300	174,000	7/4
		Какао с молоком	180	0,060	0	15,980	60,600	393
		Батон нарезной	35	1,800	0,650	11,500	76,000	151
		Масло сливочное	10	2,800	0,650	15,500	76,000	120
2-ой завтрак:	Сок виноградный	140	0,400	0	22,000	67,200	134	
Обед:	Суп рисовый на курином бульоне	Салат из свежей капусты	50	0,540	4,060	1,680	45,200	40
		Суп рисовый на курином бульоне	200	25,235	16,712	38,122	250,450	112
		Картофельное пюре	120	12,954	26,612	8,832	229,709	
		Гуляш из мяса кур	80	4,124	3,747	27,819	152,794	
		Хлеб ржаной	45	4,536	23,824	19,768	178,514	277/1
		Компот из изюма	160	3,120	0,720	26,700	128,000	148
Полдник углотненный	Творожно-манный пудинг	Творожно-манный пудинг	120	5,900	7,700	10,300	174,000	231/118
		Кисель	150	0,540	0	27,850	107,700	126
		Батон нарезной	30	3,300	1,300	23,000	112,000	151
	Всего за день 19 день		63,166	69,241	291,391	1685,467		

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений
ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Моценкова Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене
питания Белова В.Н.

Прием пищи САД	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак:	Омлет	110	16,540	19,053	3,145	192,550	268/4	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,800	3,200	19,600	114,800	129	
	Батон нарезной	35	1,800	0,650	11,500	76,000	151	
	Масло сливочное	10	2,800	0,650	15,500	76,000	120	
2-ой завтрак:	Яблоко	100	0,400	0	36,400	150,000	134	
Обед:	Огурец свежий (ломтик)	50	0,540	4,060	1,680	45,200	13	
	Суп – рассольник с мясом кур со сметаной	200	17,660	31,688	52,022	234,950	45	
	Биточек рыбный	65	14,870	7,320	4,320	88,700		
	Вермишель отварная	110	25,471	15,704	32,549	283,035		
	Соус томатный	20	3,400	0,280	11,760	62,440	50	
	Хлеб ржаной	45	3,120	0,720	26,700	128,000	148	
	Напиток из шиповника	160	0,540	0	27,850	107,700	126	
	Полдник уплотненный	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	150	5,241	5,682	12,604	268,110	206
		Чай с сахаром	160	0,060	0	15,980	60,600	10
Печенье		25	3,300	1,300	23,000	112,000	151	
	Всего за 20-й день		70,661	69,923	289,856	1701,63		

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений ч.1, ч.2. Составители: доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошеноква Л.П., проф. Новоселов В.Г. Врач по гигиене питания Белова В.Н.