

1 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность	Витамины			Мин.вещ-ва		номер рецептуры в сборнике	№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1 завтрак												
Каша "Дружба" вязкая	170	5,21	4,1	28,2	150	0,1	0,1	1,95	182,3	0,5	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №168	№1
Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108	0,02	0,02	0	6,6	0,34	Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:Делта-принт, 2005. №2	№2
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	0	3,45	0,9	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №1	№3
Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	11,98	47,9	0	0	2	2,35	0,09	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №264	№5
Итого:	405	8,85	8,6	64,86	353,9	0,14	0,13	3,95	194,7	1,83		
2 завтрак												
Сок фруктовый (виноградный)	140	0,54	0,36	29,34	92	0,04	0,02	3,6	36	0,72	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.	№6
Обед												
суп гороховый с гренками	180	5,49	5,27	16,32	145	0,17	0,08	5,81	28,44	1,03	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №168	№7
Котлета из мяса	70	9,84	8,02	7,16	154,2	0,04	0,06	0,81	27,03	0,86	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №161	№8
Картофель отварной со сливочным маслом	150	2,9	4,4	2,08	146	0,15	0,09	21,5	15,01	1,18	Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:Делта-принт, 2005. №318	№9
Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	75	0	0	0,36	44,23	0,065	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №241	№10
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,5	21,25	102	0,06	0,04	0	10,5	0,98		№3
Итого:	630	21,16	18,19	68,23	622,2	0,42	0,27	28,5	125,2	4,115		
Уплотненный полдник												
Рагу овощное	200	2,67	4,82	12,19	153	0,06	0,05	17,2	60,14	1,01	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №77 №Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №241	№11
Какао с молоком	180	6,77	5,55	28,5	180	0,08	0,22	2,37	67	0,9	Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФСЭБН). / Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. – 183 №248	№23
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	0	3,45	0,9		№3
Печенье	40	3,4	9,25	32,7	180	0,13	0,07	0	15,5	2		№12
Итого:	540	14,18	19,76	83,45	561	0,29	0,35	19,6	146,1	4,81		
Всего за день:	1710	44,73	46,91	245,88	1629,1	0,89	0,77	55,6	502	11,48		

Наименование блюд		Выход	Пищевая ценность				Энергетич. ценность	Витамины			Мин.вещ-ва		номер рецептуры в сборнике	№ тех. карты
			белки	жиры	углеводы	В1		В2	С	Ca	Fe			
												граммы		
1 завтрак														
Котлета рыбная в томатном соусе		70	8,49	5,76	27,89	109,1	0,05	0,08	0,76	38,6	0,87		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №134№Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.№161	№13
Каша пшеничная		100	3,9	1,77	12,29	77,26	0,02	0,25	0	8,31	0,8		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. -№28	№14
Бутерброд со сливочным маслом		30	2,30	4,36	14,62	108	0,02	0,02	0	6,6	0,34			№2
Хлеб ржано-пшеничный		20	1	0,2	8,5	40,08	0,02	0,01	0	3,45	0,9			№3
Чай с сахаром		180	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0	0,05		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №264Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г	№4
Итого:		400	15,69	12,09	72,28	364,44	0,11	0,36	1,03	56,96	2,96			
2 завтрак														
Фрукты (банан)		100	1,5	0,5	8	94	0,04	0,05	10	8	0,6		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №368	№21
Обед														
Борщ со сметаной		180	4,52	7,98	19,78	175,5	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №6	№16
Гуляш из мяса		70	21,6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №134№Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.№152	№17
Огурец		50	0,4	0,05	1	6,05	0,02	0,02	6	6,05	0,18			№15
Пюре картофельное		130	3,05	5,24	25,06	165	0,14	0,1	17,95	46,18	1,06		Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотыльного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 №321	№18
Компот из сухофруктов		180	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,01			№10
Хлеб пшеничный		20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	0	3,45	0,9			№4
Итого:		630	31,34	21,01	79,79	640,35	0,27	0,18	34,85	146,84	3,42			

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность	Витамины			Мин.вещ-ва		номер рецептуры в сборнике	№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
1 завтрак												
Суп молочный с крупой	170	5,76	5,63	18,28	143	0,07	0,09	1,17	199,75	0,22	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №264/Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №43	№22
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	0	3,45	0,9		
Бутерброд со сливочным маслом и сыром	20/5/7,5	4,38	47,7	9,24	125,6	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47		№2
Чай с сахаром и лимоном	180	0,04	0	12,13	47	0	0	2	2,35	0,09	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №264/Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №264	№5
Итого:	403	11,52	53,47	49,71	363,60	0,12	0,13	3,36	332,15	1,68		
2 завтрак												
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,9	0	18,18	91	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52		№6
Обед												
Суп с зеленым горошком и яйцом	180	4,86	6,38	11,90	178	0,1	0,06	5,88	40,92	2,28	Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мотыльного. - М.:Дели принт, 2005 №95	№52
Жаркое по-домашнему	180	13,5	11,3	26,66	263	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №264/Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №153	№21
Помидор	50	0,45	0,1	1,95	9	0,01	0,01	3	6,9	0,18		№14
Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009		№10
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	17	81,6	0,06	0,04	0	10,5	0,98		№4
Итого:	630	21,24	18,18	78,93	612,60	0,30	0,14	17,41	161,59	4,42		
Уплотненный полдник												
Плов сладкий с фруктами	180	5,1	9,7	69,1	215	0,07	0,06	2,3	60,6	5,2	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №264/Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	№26
Булочка	60	3,25	2,1	29,6	121	0,05	0,02	0	9,5	0,75	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №27	№27
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	0	3,45	0,9		№4
Какао с молоком	180	6,97	6,97	28,5	180	0,08	0,22	2,73	247	0,9	Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (Рецептура из справочника МОСЭБН). Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. -№248с.	№23
Итого:	440	16,66	18,91	137,26	564	0,22	0,31	5,03	320,55	7,75		
Всего за день:	1673	50,32	90,56	284,08	1631,20	0,66	0,60	29,40	826,89	16,37		

4 ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность				Энергетич. ценность	Витамины			Мин.вещ-ва		номер рецептуры в сборнике	№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы	B1		B2	C	Ca	Fe			
											граммы		
1 завтрак													
Рыба на пару с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81	0,06	0,08	3,17	30,09	0,62		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в ДОУ (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №374	№29
Венегрет овощной	60	2,73	12,35	16,88	94,8	0,11	0,08	20,5	46,4	1,7		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №45	№30
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	1,5	3,45	0,9			№4
Бутерброд со слив.маслом	30/5	2,30	4,36	14,62	108	0,02	0,02	0	6,6	0,34			№2
Кофейный напиток с сахаром	200	1,3	1,3	14	42	0,02	0,02	1	108,24	0,02		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №45	№12
Итого:	400	15,33	22,12	90,21	373,80	0,23	0,21	26,17	194,78	3,58			
2 завтрак													
Кисломолочный напиток	120	6	4,8	6,3	90,4	0,06	0,28	0,5	279	0,15		Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №264Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №251	№87
Обед													
Суп с клецками	180	6,68	10,34	17,28	172,3	0,12	0,12	4,46	29,08	1,98		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г.	№38
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,50	6,40	21,90	212	0,06	0,07	0	24,93	2,4		Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. 186 Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	№65
Бефстроганов из отварного мяса	70	8,1	6,7	1,8	123	0,02	0,5	0,05	16,7	0,49		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №126	№51
Огулец	50	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3	6,9	0,18			№15
Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009			№10
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	1,5	3,45	0,9			№4
Итого:	630	21,29	23,61	73,21	640,50	0,23	0,71	9,37	125,29	5,96			
Уплотненный полдник													
Вареники ленивые	200	29,66	21,72	30,62	420	0,2	0,6	0,86	498,92	2,22		Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №230	№52
Чай с сахаром	200	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0	0,05			№5
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	0,04	0,05	10	8	0,6			№21
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	1,5	3,45	0,9			№4
Итого:	520	31,4	22,26	59,46	542	0,26	0,66	12,63	510,37	3,77			
Всего за день:	1670	74,02	72,79	229,18	1646,70	0,78	1,86	48,67	1109,44	13,46			

Наименование блюд		Пищевая ценность				Энергетич. ценность	Витамины			Мин.вещ-ва		номер рецептуры в сборнике	№ тех. карты
Выход	белки	жиры	углеводы	В1	B2		C	Ca	Fe				
1 завтрак													
Омлет натуральный	150	16,1	20,1	3,9	262	0,1	0,08	0,98	159,6	2,4		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №264Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г №110	№37
огурец	30	0,24	0,03	0,75	4,2	0,01	0,01	3	6,9	0,18			№15
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	0	3,45	0,9			№4
Чай с сахаром	200	0	0	11,98	43	0	0	0	0,35	0,06			№5
Итого:	400	17,68	20,27	26,69	357,2	0,13	0,1	3,98	170,3	3,54			
2 завтрак													
Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	8	94	0,04	0,05	10	8	0,6			№21
Обед													
Рассольник Ленинградский	180	3,28	4,80	22,76	156	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г.	№31
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.№53	№29
Плов с птицей	170	13,56	14,56	23,44	265,7	0,05	0,05	3,5	22,5	1,2		Н.В. Злобина, Н.А. Киселёва. Алгоритм разработки перспективного меню при организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. / РИЦ «Мир Кубани», г. Краснодар, 2007 г. – 182 с.№88	№70
Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	75	0	0	0,36	44,23	0,009			№10
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	17	81,6	0,06	0,04	0	10,5	0,98			№4
Итого:	630	20,4	24,32	88,71	642,3	0,23	0,2	14,91	117,5	3,66			
Уплотненный полдник													
Овощи тушеные	200	3,2	3,4	20,5	121,1	0,05	0,03	18,3	83,07	1		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №64	№56
Кисломолочный продукт	200	6,8	5	8,9	108	0,06	0,28	0,5	279	0,15		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. №264Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г №251	№87
Зефир	20	0,2	0,12	19,5	81,5	0,75	0,9	45	5,5	0,3			№42

Булочка "Домашняя" 125,39	70	3,05	5,01	18,52	125,39	0,03	0,02	0	4,9	0,32	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с. №469	№89
Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	17	81,6	0,06	0,04	0	10,5	0,98		№4
Итого:	555	13,05	13,41	47,92	517,59	0,14	0,33	18,8	367	1,47		
Всего за день:	1685	52,63	58,5	171,32	1611,09	0,54	0,68	47,69	662,7	9,27		

	белки	жиры	углеводы	Энерг. ценность	% от эн.цен-
1 завтрак	59,07	103,55	353,75	1812,94	20,10%
2 завтрак	10,44	6,16	69,82	461,4	5,10%
обед	114,43	93,31	370,86	3157,95	35,08%
уплотненный полдник	85,06	101,41	512,18	2700,1	30,00%
ИТОГО	269	304,43	1306,6	8132,38	

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич. ценность	Витамины			Мин.вещ-ва		номер рецептуры в сборнике	№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1 завтрак												
Сельдь слабосоленая/ рыба на пару	90	8,5	4,26	0	72	0,02	0,06	0	40	0,56	Л.Е. Курнешова. Орг-ция питания детей в ДОУ (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №374	№29
Венегрет овощной	60	2,73	12,35	16,88	94,8	0,11	0,08	20,5	46,4	1,7	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г. №45	№30
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	0	3,45	0,9		№4
Бутерброд со сливочным маслом	30	2,30	4,36	14,62	108	0,02	0,02	0	6,6	0,34		№2
Чай с сахаром, лимоном	200	0	0	11,98	43	0	0	2	2,35	0,09		№5
Итого:	400	14,87	21,11	53,54	365,80	0,17	0,17	22,50	98,80	3,59		
2 завтрак												
Фрукты (апельсин)	100	0,6	0,14	15	66	0,04	0,05	40	8	0,6		№6
печенье галетное	8	0,4	0,25	39,5	26	0,75	0,9	45	35,62	1,29		№12
Итого:	108	1	0,39	54,5	92	0,79	0,95	85	43,62	1,89		
Обед												
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,45	5,16	20,92	148,87	0,2	0,08	1,46	35,62	1,29	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №38	№50
Салат из моркови	60	0,59	4,04	4,3	57,3	0,01	0,01	4	13,42	0,64	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2011 г. №8	№51
Голубец ленивый в сметанном соусе	160	13,9	6,7	27,1	226	0,03	0,04	8,72	23,7	0,6	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2011 г. №151	№71
Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009		№10
Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	0,06	0,04	0	10,5	0,98		№4
Итого:	630	22,72	16,25	98,89	633,17	0,3	0,17	14,54	127,47	3,52		
Уплотненный полдник												
Сырник с молоком стуженым	160	24,2	9,69	3,4	198,6	0,1	0,3	0,43	249,46	1,11	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №130	№72
Вафля	40	2,02	5,06	7,55	89,5	0,125	0,07	0	7,7	1		
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	0	3,45	0,9		
Какао с молоком	200	6,77	4,55	28,5	180	0,08	0,22	2,37	67	0,9		
Итого:	420	34,33	19,44	49,51	516,1	0,325	0,6	2,8	327,61	3,91		
Всего за день:	1558	72,92	57,19	256,44	1607,07	1,585	1,89	124,8	597,5	12,909		

Наименование блюда		Пищевая ценность				Энергетич. ценность	Витамины			Мин.вещ-ва		номер рецептуры в сборнике	№ тех. карты
		Выход	белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
1 завтрак													
Макароны отварные		120	4,69	5,38	21,03	0,05	0,02	0	5	0,7		№75	Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №49
Икра кабачковая		40	0,76	3,56	3,8	0,01	0,02	2,8	16	0,3		№76	Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №419
Бутерброд со сливочным маслом		30	2,30	4,36	14,62	0,02	0,02	0	6,6	0,34		№2	
Хлеб ржано-пшеничный		20	1	0,2	8,05	0,02	0,01	0	3,45	0,9		№4	
Кофейный напиток с сахаром		180	1,3	1,3	14	0,02	0,02	1	108,24	0,02		№12	
Итого:		405	10,05	14,8	61,5	0,12	0,09	3,8	139,29	2,26			
2 завтрак													
Сок фруктовый (вишневый)		180	0,5	0,13	27,22	0,02	0,02	3,34	12,6	2,52		№6	
Обед													
Борщ со сметаной		180	4,52	5,98	15,78	0,05	0,03	9,74	43,14	1,09		№26	Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №6
Тефтеля мясная в томатном соусе		150	27,65	6,3	15,54	0,1	0,45	0,5	20,1	0,93		№73	Л.Е. Курнешева. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №111
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком (фасолью)		60	1,13	4,56	4,09	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61		№29	
Компот из сухофруктов		200	0,43	0	21,42	0	0	0,36	44,23	0,009		№10	
Хлеб пшеничный		40	2,68	0,28	20,12	0,06	0,04	0	10,5	0,98		№4	
Итого:		630	36,41	17,12	76,95	0,24	0,57	15,08	134,42	3,619			
Уплотненный полдник													
Каша вязкая пшеничная молочная		180	5,48	6,53	20,54	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95		№77	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №91
Какао с молоком		180	6,77	5,55	28,5	0,08	0,22	2,37	67	0,9		№23	
Хлеб пшеничный		20	1,34	0,14	10,06	0,02	0,01	0	3,45	0,9		№4	
Зефир		45	0,4	0,25	39,5	0,75	0,9	45	5,5	0,3		№42	
Итого:		425	13,99	12,47	98,6	0,96	1,18	49,32	262,53	3,05			
Всего за день:		1640	60,95	44,52	264,27	1,34	1,86	71,54	548,84	11,449			

9 ДЕНЬ

Наименование блюд		Пищевая ценность				Энергетич. ценность	Витамины				Мин.вещ-ва		номер рецептуры в сборнике	№ тех. карты
		Выход	белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe			
1 завтрак			граммы											
Капуста тушеная	150	2,5	5,38	5,64	90,4	0,04	0,05	14,5	78	1		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №64	№78	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1		Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мотильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.№209	№43	
Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0	0,05			№5	
Бутерброд со сливочным	30	5,06	7	14,62	137,4	0,03	0,03	0,19	126,6	0,47			№28	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,05	40,8	0,02	0,01	0	3,45	0,9			№4	
Итого:	420	6,06	7,2	31,65	368,8	0,12	0,04	0,46	130,05	1,42				
2 завтрак														
Кисломолочный напиток	120	6	4,8	6,3	90,4	0,06	0,28	0,5	279	0,15			№87	
Обед														
Суп рыбный с крупой	180	14,4	4,5	7,9	128,7	0,07	13,18	5,47	52	0,7		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г.№95	№79	
Биточки из мяса в томатным соусе	70	13,16	15,18	2,84	200,6	0,32	0,7	0	61,8	3,95		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.№161	№80	
Пюре гороховое	130	16,3	2,5	15,6	150	0,15	0,2	0	64,62	1		№ рецептуры по сборнику: №107, сб. Пермь, 2001г.	№83	
Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	75	0	0	0,36	44,23	0,009			№10	
Салат Витаминный	50	1,13	4,56	4,09	54	0,03	0,05	4,48	16,45	0,61		Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. – СПб.: Речь, 2008. №22	№74	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,05	40,8	0,02	0,01	0	3,45	0,9			№4	
Итого:	630	46,42	26,94	59,9	649,1	0,59	14,14	10,3	242,55	7,169				
Уплотненный полдник														
Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	16,78	12,19	36,78	322,1	0,09	0,26	0,34	202,1	1,39		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.№128	№19	
Хлеб ржано-пшеничный	20	1	0,2	8,05	40,8	0,02	0,01	0	3,45	0,9			№4	
Чай с молоком	180	2,95	2,95	17,55	106	0,02	0,2	0,68	106	0,8		Л.Е. Курнешова. Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (Рецептура из справочника МФССЭБН). /Центр «Школьная книга» г. Москва, 2006 г. №114	№9	
Бутерброд с джемом	30/20	2,32	0,24	20,08	92	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41		Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Мотильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.№209	№81	
Итого:	430	23,05	15,58	82,46	560,9	0,16	0,49	1,03	318,51	3,5				
Всего за день:	1600	81,53	54,52	180,31	1669,2	0,93	14,95	12,3	970,11	12,239				

Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность				Энергетич. ценность	Витамины				Мин.вещ-ва		номер рецептуры в сборнике	№ тех. карты
		белки	жиры	углеводы	B1		B2	C	Ca	Fe				
											граммы			
1 завтрак														
Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,48	6,53	20,54	165	0,11	0,05	1,95	186,58	0,95			№23	
Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48	0,02	0,01	1,5	3,45	0,9			№4	
Бутерброд со сливочным маслом	30	2,3	4,36	14,62	108	0,02	0,02	0	6,6	0,34			№2	
Чай с сахаром	180	0	0	8,98	30	0	0	0,27	0	0,05			№5	
Итого:	410	9,12	11,03	54,2	351	0,15	0,08	3,72	196,63	2,24				
2 завтрак														
Сок фруктовый (виноградный)	140	0,54	0,36	29,34	92	0,04	0,02	3,6	36	0,72			№6	
Обед														
Суп -Лапша	180	3,9	5,7	22,3	156,1	0,21	0,08	6,05	35,62	1,29		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №38	№50	
	150	31,96	10,26	4,26	238,82	0,12	0,25	1,38	78,4	0,57		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	№37	
Салат Витаминный	60	0,24	0,03	12,75	52,44	0,01	0,01	3	6,9	0,18			№74	
Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,009			№10	
Хлеб -пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	0,06	0,04	0	10,5	0,98			№4	
Итого:	620	39,88	16,34	85,88	648,36	0,4	0,38	10,79	175,65	3,03				
Уплотненный полдник														
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	9,06	32,85	143,1	0,11	0,05	1,95	18,5	0,95		Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №186	№183	
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,8	47,6	0,01	0,02	2,8	16	0,3			№76	
Чай с сахаром, лимоном	200	0	0	11,98	43	0	0	2	2,35	0,09			№5	

Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	70	5,05	9,63	33,52	219,8	0,08	0,08	0,16	29,23	0,67	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях – под ред. Доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г. №294	№82
Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	0,06	0,04	0	10,5	0,98		№4
Итого:	530	15,24	22,53	102,27	549,5	0,26	0,19	6,91	76,58	2,99		
Всего за день:	1700	64,78	50,26	271,69	1640,86	0,85	0,67	25,02	484,86	8,98		

	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность	% от эн.цен-ти
1 завтрак	47,22	82,15	270,98	1825,8	20,20%
2 завтрак	8,58	6,04	146,7	452,4	5,00%
обед	113,16	112,74	472,2	3162,69	35,10%
уплотненный полдник	101,07	99,59	415,51	2718,5	30,20%
Итого	270,03	300,52	1305,39	8159,39	