	УТВЕ	РЖДАЮ:
Заведую	ций М	АДОУ №3
	O.B.	Алексеева
«01 » 0	3	2024 г.

Примерное 15-дневное меню весенний период МАДОУ №3

Разработал: Калькулятор МАДОУ №3____Соколова Е.А.____

№ тех.	Наименование	Вых	0Д, Г	Бел	ки, г	Жиј)ы, г	Углев	воды, г	Эн. цен	,	Витам	иин С,
карты					T		T			Кк			ſΓ
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
168 стр.184	Каша «Дружба»	150	200	3,43	4,57	4,37	5,82	20,21	26,94	133,7	178,3	-	-
395 стр.313	Кофейный напиток с мол	150	200	2,34	3,12	2	2,7	10,63	14,2	70	93,3	0,98	1,3
1 стр. 95	Батон с маслом	30/6	40/8	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102	136	-	-
	ОТОТИ			7,61	10,14	12,03	16,07	41,81	55,76	305,7	407,6	0,98	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
368 стр.490	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	ОБЕД												
#	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1	-
57 стр.121	Борщ св.капуст. и картоф	150	200	1,03	1,38	2,94	3,92	7,32	9,76	60	80	6,17	8,23
276 стр.253	Жаркое по-домашнему	150	200	17,73	21,27	15,82	19	11,32	13,59	258,4	310	5,17	6,21
((№ 20	Кисель витаминизирован	150	200	0,1	0,1	0,03	0,04	20,6	27,5	83,1	110,8	1,37	1,83
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			23,32	28,82	19,5	23,91	62,77	82,9	522	664,8	12,71	16,27
	полдник												
458 стр.345	Ватрушка с творогом	60	60	7,9	7,9	4,7	4,7	25	25	173,1	173,1	0,03	0,03
#	«Снежок» 2,5% ж.	150	150	4,05	4,05	3,75	3,75	16,2	16,2	118,5	118,5	1,35	1,35
	ИТОГО			11,95	11,95	8,45	8,45	41,2	41,2	291,6	291,6	1,38	1,38

	УЖИН												
*199стр.210	Пюре гороховое с овощ	150	180	10,56	11,44	6	6,5	34,44	37,31	234	253,5	-	-
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			12,18	13,87	6,21	6,82	51,09	61,79	309	364	0,02	1,03
	Всего за день:			55,5	65,2	46,6	55,7	206,7	251,5	1472,3	1772	25,1	30
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

- ((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.
- # Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. Москва, 2002;

^{*}Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного. –М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.

№	Наименование	Вы	ход	Бел	ки	Жи	ры	Угле	воды	Кь	сал	Витан	мин С
тех.карты		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
168 стр.184	Каша пшеничная	150	200	3,87	5,17	3,02	4,03	27,33	36,45	152,1	202,9	-	-
394 стр.304	Чай с молоком	150	180	2,65	3,17	2,33	2,79	11,3	13,55	77	92	1,9	2,6
3 стр. 96	Батон с сыром, маслом	20/4/4	30/6/6	2,94	4,41	4,28	6,42	9,06	13,6	86,5	129,7	0,04	0,06
	ИТОГО			6,85	9,64	7,31	10,47	43,38	60,04	266,6	372,6	0,06	0,09
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
398 стр.314	Напиток из шиповника	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,49	9,49	40,7	40,7	50	50
	ОБЕД												
33 стр.108	Салат из свеклы с чесноком	30	40	0,43	0,57	1,83	2,44	2,51	3,34	28,17	37,56	2,85	3,8
! 157	Уха рыбацкая	150	200	3,36	4,48	1,34	1,78	5,82	7,76	49,5	66	6,23	8,3
165 стр.182	Каша перловая рассыпчатая	120	130	3,57	3,87	2,55	2,76	25,5	27,6	139,3	150,9	1	-
305 стр. 271	Котлета куриная	60	70	11,7	13,6	2,75	3,28	9,98	11,6	111	218	0,5	0,6
347 стр.292	Соус белый	15	20	0,09	0,12	0,52	0,7	0,55	0,73	7,3	9,74	0,04	0,05
376 стр. 304	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,8	27,8	84,75	129,5	0,1	0,11
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	ı	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			23,64	28,7	8,23	10	93,65	117,23	537,6	770,34	7,08	9,28
	полдник												
469 стр.352	Булочка «Домашняя»	50	50	1,82	1,82	3,13	3,13	13,48	13,48	179	179	-	-
400 стр.315	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46
	ИТОГО			6,4	7,3	7,21	8	21,06	22,55	264	281	2,05	2,46
	УЖИН												

** 440	Сложный гарнир	150	170	3,1	3,52	5,7	6,46	31,8	36	131	148,5	15,3	17,34
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			4,72	5,95	5,91	6,78	48,45	60,48	206	259	15,32	17,37
	Всего за день:			42	52	28,8	35,4	216	269,8	1314,9	1723,6	74,5	79,2
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

^{**}Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Уральский региональный центр питания, 2013 г., 699 блюд, Перевалов, Пермь

[!] Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школинтернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.

3-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Вых	код, г	Белі	ки, г	Жиј)ы, г	Углев	оды, г	_	(енность :ал		мин С, 1г
1		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
168 стр.184	Каша овсяная	150	200	3,9	5,2	5,5	7,3	19,7	26,3	144,2	192,2	-	-
397 стр.314	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,72	3,63	13	17,28	89	118,7	1,2	1,6
1 стр. 95	Батон с маслом	30/6	40/8	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102	136	-	-
	ОТОТИ			8,89	11,85	13,88	18,48	43,67	58,2	335,2	446,9	1,2	1,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
399 стр.494	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	2	2
	ОБЕД												
	Кукуруза консервированная	30	40	0,4	0,5	0,02	0,03	3,48	4,64	15,7	20,9	1,44	1,92
76 стр. 130	Рассольник «Ленинградск.»	150	200	1,26	1,7	3,07	4,09	9,95	13,3	72,45	96,6	4,52	6,03
282 стр.256	Биточки из говядины	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183	0,09	0,12
321 стр.280	Пюре картофельное	120	130	2,5	2,7	3,8	4,2	16,4	17,7	109,8	119	14,5	15,7
375 cmp.304	Напиток из свежих ягод	150	200	0,23	0,3	0,09	0,12	16,6	22,15	68,1	90,8	19,35	25,8
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			17,96	23,37	16,09	20,58	78,09	100,5	530,4	681,9	48,2	60,65
	полдник												
460 стр.346	Крендель сахарный	50	50	3,54	3,54	6,57	6,57	27,87	27,87	185	185	-	-
#	«Снежок» 2,5% ж.	150	150	4,05	4,05	3,75	3,75	16,2	16,2	118,5	118,5	1,35	1,35
	ИТОГО			7,59	7,59	10,32	10,32	44,07	44,07	303,5	303,5	1,35	1,35

	Улени												
	УЖИН												
247 стр. 235	Рыба, тушенная с овощами	60	70	5,74	6,69	2,89	3,37	1,54	1,79	55	64	1,25	1,46
315 стр.278	Рис отварной	120	130	2,92	3,15	4,3	4,66	29,35	31,8	167,8	181,7	-	-
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			10,28	12,27	7,4	8,35	47,54	58,07	297,8	356,2	1,27	1,49
	Всего за день			45,2	55,6	47,7	57,7	223,5	270,9	1509,1	1830,7	54	67,1
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. - Москва, 2002;

№ Tex.	Наименование блюда	Вых	од, г	Белі	ки, г	Жиј	ры, г	Углев	оды, г	_	ическая ъ, Ккал		мин С, 1г
карты		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
•	ЗАВТРАК		, ,		, ,		, ,		, ,		, ,		, ,
185 стр.195	Каша манная	150	200	2,3	3,1	3,7	4,93	15,6	20,8	104,5	139,3	ı	-
1 стр. 95	Батон с маслом	30/6	40/8	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102	136	-	-
395 стр.313	Кофейный напиток с мол	150	200	2,34	3,12	2	2,7	10,63	14,2	70	93,3	0,98	1,3
	ИТОГО			4,18	5,61	9,37	12,5	33,56	45,41	234,5	315,3	0,02	0,03
	второй завтрак												
368 стр.490	Апельсины свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	ОБЕД												
45 стр.113	Винегрет овощной	30	40	0,4	0,5	1,85	2,47	2,53	3,37	28,4	37,9	3,07	4,1
81 стр. 133	Суп гороховый	150	200	3,3	4,4	3,16	4,2	9,8	13	80,85	107,8	3,5	4,65
301 стр. 269	Птица тушеная	60	80	7,45	9,94	2,03	2,7	2,1	2,81	56,6	75,5	0,2	0,27
204 стр.213	Макароны отварные	120	130	4,6	5	0,66	0,71	24,9	27	124,1	134,4	-	-
!!! 507	Напиток «Витошка»	150	200	-	-	-	-	14,25	19	60	80	15	20
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	_	_
-	ИТОГО			18,7	23,85	7,93	10,39	80,89	102,24	473,5	602,3	18,8	25,07
	полдник									·			•
	Печенье	50	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	134	134	-	-
394 стр.304	Чай с молоком	150	180	2,65	3,17	2,33	2,79	11,3	13,55	77	92	1,9	2,6
	ИТОГО			4,55	5,07	3,43	3,89	42,4	44,65	211	226	1,9	2,6
	1			I.	l	l	I.	1	l.		l .		

	УЖИН												
215 стр.219	Омлет натуральный	65	85	5,73	7,52	11,04	13,46	1,1	1,51	127	157	0,1	0,15
392 стр.312	Чай с лимоном	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			7,35	9,95	11,25	13,78	17,75	26	202	267,5	0,12	0,18
	Всего за день			37,1	46,3	35,8	45,6	218,9	273,2	1339,6	1682,3	34,6	42,5
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

//Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного –М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с.

- ! Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школинтернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.
- !!! Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018 г., Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.

5-й день

№ Tex.	Наименование блюда	Вых	0Д, Г	Белі	ки, г	Жиј)ы, г	Углеі	воды, г	Энергеті ценност		Витам	
карты	олюда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Карты	ЗАВТРАК	исли	Сад	исли	Сад	исли	Сад	исли	Сад	исли	Сад	исли	Сад
185 стр.195	Каша рисовая	150	200	2,18	2,9	3,71	4,95	27,16	36,21	150,9	201,25		-
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
3 стр. 96	Батон с сыром, маслом	20/4/4	30/6/6	2,94	4,41	4,28	6,42	9,06	13,6	86,5	129,7	0,04	0,06
	ИТОГО			4,06	5,41	9,38	12,52	45,12	60,82	280,9	377,25	0,02	0,03
	второй завтрак												
398 стр.314	Напиток из шиповника	100	100	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	75	90
	ОБЕД												
	Салат из горошка	30	40	0,43	0,57	1,83	2,44	2,51	3,34	28,17	37,56	2,85	3,8
67 стр. 126	Щи из свежей капусты	150	200	1,04	1,4	2,93	3,91	5,09	6,79	50,85	67,8	11,08	14,8
255 стр.239	Котлета рыбная	60	70	8,6	10	2,66	3,1	5,1	5,9	78,7	91,8	0,5	0,6
321 стр.280	Пюре картофельное	120	130	2,5	2,7	3,8	4,2	16,4	17,7	109,8	119	14,5	15,7
376 стр. 304	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,8	27,8	84,75	113	0,3	0,4
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			17,39	21,12	10,69	12,93	76,41	97,36	472,92	592,06	23,1	27,1
	полдник												
	Печенье	40	40	3,3	3,3	4,2	4,2	32,9	32,9	183,1	183,1	-	-
#	«Снежок» 2,5% ж.	150	150	4,05	4,05	3,75	3,75	16,2	16,2	118,5	118,5	1,35	1,35
	ИТОГО			7,35	7,35	7,95	7,95	49,1	49,1	301,6	301,6	1,35	1,35

	ужин												
230 стр. 225	Вареники ленивые	90	100	12,71	14,12	9,31	10,34	13,12	14,58	186,86	207,62	0,16	0,18
351 стр.293	Соус молочный сладкий	15	20	0,29	0,39	0,68	0,9	1,99	2,65	15,22	20,3	0,05	0,07
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			14,62	16,94	10,2	11,56	31,76	41,71	277,08	338,42	0,23	0,28
	Всего за день			43,9	51,4	38,4	45,2	216,6	267,7	1393,5	1688,3	99,7	118,8
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. - Москва, 2002;

№ тех. карты	блюда		код, г	DCJII	ки, г	жиј)ы, г	УГЛЕВ	оды, г	Энерг ценност			мин С, 1Г
ı İ		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
	Каша ячневая	150	200	3,1	4,13	3,8	5,08	24,5	32,7	144,37	192,5	-	-
	Кофейный напиток с мол.	150	200	2,34	3,12	2	2,7	10,63	14,2	70	93,3	0,98	1,3
1 стр. 95	Батон с маслом	30/6	40/8	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102	136	-	-
	ИТОГО			7,28	9,7	11,46	15,33	46,1	61,52	316,4	421,8	0,98	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
399 стр.494	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	2	2
	ОБЕД												
22 стр.104	Салат карт. с огур., кукур	30	40	0,4	0,5	1,6	2,1	2,6	3,4	26	34,6	3,6	4,8
	Суп свекольник	150	200	1,98	2,64	2,76	3,68	13,44	17,92	85,26	113,7	-	-
304 стр. 271	Плов из курицы	150	200	15,55	20,7	5,8	7,3	25,09	33,45	282,2	376,25	0,95	1,26
((№ 20	Кисель витаминизирован.	150	200	0,1	0,1	0,03	0,04	20,6	27,5	83,1	110,8	1,37	1,83
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			23,57	31,37	11,27	14,54	81,11	108,54	588,75	787	9,42	12,54
	полдник												
454 стр.214	Пирожок с мясом, рисом	50	50	5,43	5,43	2,2	2,26	18,68	18,68	117	117	0,05	0,05
394 стр.304	Чай с молоком	150	180	2,65	3,17	2,33	2,79	11,3	13,55	77	92	1,9	2,6
	ИТОГО			8,78	10,25	4,53	5,42	46,2	55,35	259,8	311,1	1,9	2,6
	УЖИН												
	Макароны, запеч. с сыром	150	200	7,1	9,56	7,01	8,58	29,63	39,24	210	272	0,03	0,04

392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			8,72	12	7,22	8,9	46,28	63,72	285	382,5	0,05	0,07
	Всего за день:			48,9	63,8	34,5	44,2	229,8	299,2	1492,2	1944,6	14,4	18,5
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

((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.

7-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Вых	од, г	Белі	ки, г	Жиј)ы, г	Углев	оды, г	Энергети ценност		Витам	иин С, 1Г
	ЗАВТРАК	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
168 стр. 184	Каша «Дружба»	150	200	3,43	4,57	4,37	5,82	20,21	26,94	133,7	178,3	-	-
397 стр.314	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,7	3,6	13	17,3	89	118,6	1,2	1,6
2 стр. 95	Бутерброд с джемом	20/15	30/20	1,6	2,28	2,5	3,57	18,4	26,25	102,5	146,4	0,3	0,44
	ИТОГО			8,18	11,05	9,57	13	51,61	70,5	325,2	443,3	1,2	1,6
	2-й ЗАВТРАК												
368 стр.490	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	ОБЕД												
	Кукуруза консервированная	30	40	0,4	0,5	0,02	0,03	3,48	4,64	15,7	20,9	1,44	1,92
85 стр.135	Суп картофельный с клёцк.	150	200	1,26	1,68	2,02	2,69	7,28	9,71	52,35	69,8	3,45	4,6
** 371	Капуста, тушенная с говяд.	150	180	7,65	10,2	4,12	5,5	8,55	11,4	101,4	135,3	24,55	32,74
!!! 507	Напиток «Витошка»	150	200	-	-	1	-	14,25	19	60	80	15	20
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			13,53	18,05	8,42	11,19	55,7	74,7	356,35	477,2	46,6	62,14
	полдник												
454 стр.214	Крендель сахарный	50	50	5,43	5,43	2,2	2,26	18,68	18,68	117	117	0,05	0,05
393 стр.312	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83
	ИТОГО			3,32	3,37	3,92	3,93	26,89	30	156,5	168,5	1,42	2,83

	N/MCHHH												
	УЖИН												
93 стр.138	Суп молочный с вермишель	150	200	4,3	5,75	3,9	5,2	14,1	18,8	108,9	145,2	0,7	0,9
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			5,92	8,18	4,11	5,52	30,75	43,28	183,9	255,7	0,72	0,93
	Всего за день			31,4	41,1	26,4	34	174,8	228,3	1066	1388,7	59,9	77,5
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

**Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школинтернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь, 2001 г.

!!! Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018 г., Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.

№ тех. карты	Наименование блюда	Вых	юд, г	Белі	ки, г	Жиј)ы, г	Углев	оды, г	Энергети			иин С, 1г
-		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
168 стр.184	Каша пшеничная	150	200	3,87	5,17	3,02	4,03	27,33	36,45	152,1	202,9	-	-
394 стр.304	Чай с молоком	150	180	2,65	3,17	2,33	2,79	11,3	13,55	77	92	1,9	2,6
3 стр. 96	Батон с сыром, маслом	20/4/4	30/6/6	2,94	4,41	4,28	6,42	9,06	13,6	86,5	129,7	0,04	0,06
	ИТОГО			9,46	12,75	9,63	13,24	47,7	63,6	315,6	424,6	1,94	2,66
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
398 стр.314	Напиток из шиповника	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,49	9,49	40,7	40,7	50	50
	ОБЕД												
45 стр.113	Винегрет овощной	30	40	0,4	0,5	1,85	2,47	2,53	3,37	28,4	37,9	3,07	4,1
* 99стр.127	Суп овощной	150	200	1,05	1,4	2,95	3,94	8,55	11,4	64,95	86,6	4,52	6,03
305 стр. 271	Котлета куриная	60	70	11,7	13,6	2,75	3,28	9,98	11,6	111	218	0,5	0,6
321 стр.280	Пюре картофельное	120	130	2,5	2,7	3,8	4,2	16,4	17,7	109,8	119	14,5	15,7
375 cmp.304	Напиток из свежих ягод	150	200	0,23	0,3	0,09	0,12	16,6	22,15	68,1	90,8	19,35	25,8
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	1	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	итого			14,77	18	9,82	11,73	84,06	104,75	485,4	598,44	25,81	34,35
	полдник												
	Пряник	50	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	134	134	1	-
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	ИТОГО			1,94	1,96	1,11	1,12	38,1	41,1	162	174	0,02	0,03

	УЖИН												
231 стр.225	Сырники творож. со сгущ.м	120/15	130/20	10,61	11,5	6,81	7,4	15,04	16,3	164	177,7	15,03	16,3
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	1	1
	ИТОГО			12,23	13,93	7,02	7,72	31,7	40,78	239	288,2	15,05	16,33
	Всего за день:			38,7	47	27,7	34	211	259,7	1242,7	1525,9	92,8	103,4
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. - Москва, 2002;

^{*}Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного. –М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с.

№ тех. карты	Наименование блюда	Вых	0Д, Г	Белі	ки, г	Жиј)ы, г	Углев	оды, г	Ценн	ерг. ность сал		иин С, іг
	ЗАВТРАК	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
185 стр.195	Каша манная	150	200	2,3	3,1	3,7	4,93	15,6	20,8	104,5	139,3	-	_
395 стр. 313	Кофейный напиток с мол.	150	200	2,34	3,12	2,00	2,7	10,63	14,2	70	93,3	0,98	1,3
1 стр. 95	Батон с маслом	30/6	40/8	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102	136	-	-
	ИТОГО			6,48	8,67	11,36	15,18	37,2	49,62	276,5	368,6	0,98	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
399 стр.494	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	2	2
	ОБЕД												
33 стр.108	Салат из свеклы	30	40	0,43	0,57	1,83	2,44	2,51	3,34	28,17	37,56	2,85	3,8
87 стр. 136	Суп с рыбными консервами	150	200	5,15	6,87	5,04	6,72	8,6	11,5	100	133,8	5,4	7,3
**370	Азу из говядины	150	180	12,22	14,67	13,11	15,73	15,6	18,72	229,4	275,3	6,65	7,97
376 стр. 304	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	20,8	27,8	84,75	113	0,3	0,4
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	1
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			22,35	28,22	20,67	25,81	70,53	92,55	558,9	717,2	15,2	19,5
	полдник												
449 стр.339	Оладьи с джемом	50/15	60/20	4,56	5,61	4,06	5	28,06	34,54	167	205,5	0,28	0,34
400 стр.315	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46
	ИТОГО			7,78	8,78	8,28	9,08	40,48	42	268,1	285,1	2,05	2,46

	УЖИН												
*199 стр.210	Пюре гороховое с овощами	120	130	10,56	11,44	6	6,5	34,44	37,31	234	253,5	1	-
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			12,18	13,87	6,21	6,82	51,09	61,8	309	364	0,02	0,03
	Всего за день			49,3	60	46,5	56,9	209,4	256,1	1454,7	1777,1	20,3	25,3
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

^{**}Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Уральский региональный центр питания, 2013 г., 699 блюд, Перевалов, Пермь

^{*}Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного. –М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с.

№ тех. карты	Наименование блюда	Вых	код, г	Белі	ки, г	Жиј)ы, г	Углев	оды, г	_	ическая ъ, Ккал		иин С, 1г
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
168 стр.184	Каша ячневая	150	200	3,1	4,13	3,8	5,08	24,5	32,7	144,37	192,5	-	-
397 стр.314	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,72	3,63	13	17,28	89	118,7	1,2	1,6
3 стр. 96	Батон с сыром, маслом	20/4/4	30/6/6	2,94	4,41	4,28	6,42	9,06	13,6	86,5	129,7	0,04	0,06
	ИТОГО			8,09	10,78	12,18	16,26	48,5	64,6	335,4	447,2	1,2	1,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
368 стр.490	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10	10
	ОБЕД												
	Салат с зеленым горошком	30	40	0,4	0,5	0,02	0,03	3,5	4,63	15,7	20,9	1,44	1,92
67 стр. 126	Щи из свежей капусты	150	200	1,04	1,4	2,93	3,91	5,09	6,79	50,85	67,8	11,08	14,8
165 стр.182	Каша гречневая рассыпчат.	120	130	6,85	7,43	4,63	5,02	30,82	33,4	192	208	ı	-
301 стр. 269	Птица тушеная	60	80	7,45	9,94	2,03	2,7	2,1	2,81	56,6	75,5	0,2	0,27
375 стр.304	Напиток из свежих ягод	150	180	0,22	0,3	0,09	0,12	16,6	22,2	68,1	90,7	19,35	25,7
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			20,69	25,96	13,78	17,21	80,86	100,7	531,25	662,3	30,63	40,77
	полдник												
458 стр.345	Ватрушка с творогом	60	60	7,9	7,9	4,7	4,7	25	25	173,1	173,1	0,03	0,03
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	ИТОГО			4,6	5,67	4,07	5,02	35,05	44,53	195	245,5	0,3	0,37

	УЖИН												
93 стр.138	Суп молочный с вермишель	150	200	4,3	5,75	3,9	5,2	14,1	18,8	108,9	145,2	0,7	0,9
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			5,92	8,18	4,11	5,52	30,75	43,28	183,9	255,7	0,72	0,93
	Всего за день			38,5	48,8	36,3	45,7	222,7	280,1	1311,7	1658	57,5	70,1
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

^{**}Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Уральский региональный центр питания, 2013 г., 699 блюд, Перевалов, Пермь

№ тех. карты	Наименование блюда	Вых	0Д, Г	Белі	ки, г	Жиј)ы, г	Углев	оды, г	Энергеті ценност			иин С, 1Г
	ЗАВТРАК	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
168 стр.184	Каша овсяная	150	200	3,9	5,2	5,5	7,3	19,7	26,3	144,2	192,2	-	-
397 стр.314	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,7	3,6	13	17,3	89	118,6	1,2	1,6
1 стр. 95	Батон с маслом	30/6	40/8	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102	136	-	-
	ОТОГО			5,78	7,71	11,17	14,87	41,31	50,91	274,2	368,2	0,02	0,03
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
398 стр.314	Напиток из шиповника	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,49	9,49	40,7	40,7	50	50
	ОБЕД												
	Зеленый горошек	30	40	0,4	0,5	0,02	0,03	3,5	4,63	15,7	20,9	1,44	1,92
76 стр.130	Рассольник «Ленинградс»	150	200	1,26	1,7	3,07	4,09	9,95	13,3	72,45	96,6	4,52	6,03
246 стр.235	Рыба, припущ. в молоке	60	70	5,98	6,98	1,78	2,08	3,06	3,57	52,23	60,94	0,5	0,6
315 стр.278	Рис отварной	120	130	2,92	3,15	4,3	4,66	29,35	31,8	167,8	181,7	-	-
((№ 20	Кисель витаминизирован.	150	200	0,1	0,1	0,03	0,04	20,6	27,5	83,1	110,8	1,37	1,83
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ОТОГО			17,59	21,34	13,06	15,89	91,07	113,7	554,15	685,6	9,23	12,3
	полдник												
	Пряник	50	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	134	134	-	-
400 стр.315	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46
	ИТОГО			6,48	6,48	5,18	5,18	38,68	40,17	219	236	2,05	2,46

	УЖИН												
237 стр.229	Запеканка из творога	100	70	12,28	17,54	8,44	12,06	12	17,16	173,6	248	0,17	0,24
351 стр.293	Соус молочный сладкий	15	20	0,29	0,39	0,68	0,9	1,99	2,65	15,22	20,3	0,05	0,07
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			14,19	20,36	9,33	13,28	30,64	44,29	263,82	378,8	0,24	0,34
	Всего за день			44,4	56,2	38,9	49,4	211,2	258,6	1351,9	1709,3	61,5	65,1
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

((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.

№ Tex.	Наименование блюда	Вых	код, г	Белі	ки, г	Жиј)ы, г	Углев	оды, г	Энерг ценност			мин С, 1г
карты		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
185 стр.195	Каша рисовая	150	200	2,18	2,9	3,71	4,95	27,16	36,21	150,9	201,25	ı	-
395 стр. 313	Кофейный напиток с мол.	150	200	2,34	3,12	2,00	2,7	10,63	14,2	70	93,3	0,98	1,3
1 стр. 95	Батон с маслом	30/6	40/8	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102	136	ı	-
	ИТОГО			6,36	8,47	11,37	15,2	48,76	65,03	322,9	430,55	0,98	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
399 стр.494	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	2	2
	ОБЕД												
22 стр.104	Салат карт. с огур., кукур	30	40	0,4	0,5	1,6	2,1	2,6	3,4	26	34,6	3,6	4,8
82 стр.133	Суп с вермиш. (на кур/б)	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,3	13,7	62,9	83,8	5	6,6
** 371	Капуста, тушенная с говяд.	150	180	7,65	10,2	4,12	5,5	8,55	11,4	101,4	135,3	24,55	32,74
381 стр.307	Компот из шип. с изюм.	150	200	0,18	0,24	0,08	0,11	20,64	27,52	84	112	36,6	48,8
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			14,05	19,11	8,18	10,91	65,11	87,21	390,9	523,2	69,75	92,9
	полдник												
454 стр.214	Пирожок с мясом, рисом	50	50	5,43	5,43	2,2	2,26	18,68	18,68	117	117	0,05	0,05
393 стр.312	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83
	ИТОГО			5,5	5,55	2,21	2,28	25,78	28,88	146	158	1,47	2,88
	УЖИН												

207 стр. 214	Макароны, запеч. с сыр	150	200	7,1	9,56	7,01	8,58	29,63	39,24	210	272	0,03	0,04
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			8,72	12	7,22	8,9	46,28	63,72	285	382,5	0,05	0,07
	Всего за день:			35,1	45,6	29	37,3	196	191,2	1187	1536,5	74,3	99,2
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

^{**}Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь, 2001 г.

№ тех. карты	Наименование блюда	Вых	юд, г	Белі	си, г	Жир)ы, г	Углев	оды, г	Эн. цен Кк		Витамин С, мг	
•		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК				, ,								
185 стр. 195	Каша пшённая	150	200	3,9	5,2	5,5	7,3	19,7	26,3	144,2	192,2	-	-
397 стр.314	Какао с молоком	150	200	3,15	4,2	2,7	3,6	13	17,3	89	118,6	1,2	1,6
3 стр. 96	Батон с сыром, маслом	20/4/4	30/6/6	2,94	4,41	4,28	6,42	9,06	13,6	86,5	129,7	0,04	0,06
	ИТОГО			9,99	13,81	12,48	17,32	41,8	57,2	319,7	440,5	1,24	1,66
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
368 стр.490	Яблоки свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10	10
	ОБЕД												
#	Огурец соленый	30	50	0,24	0,4	0,03	0,05	0,51	0,85	3,9	6,5	1	-
! 55	Суп свекольник	150	200	1,98	2,64	2,76	3,68	13,44	17,92	85,26	113,7	1	-
*260 стр.269	Гуляш из говядины	60	70	15,89	18,54	16,35	19,08	4,95	5,77	230,4	268,8	0,43	0,5
165 стр.182	Каша гречневая рассыпчатая	120	130	6,85	7,43	4,63	5,02	30,82	33,4	192	208	ı	-
!!! 507	Напиток «Витошка»	150	200	ı	1	-	-	14,25	19	60	80	15	20
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	_
	ОТОТИ			29,51	35,04	27,45	32,72	88,25	109,64	720,86	876,8	16,81	22,34
	полдник												
473 стр.355	Булочка «Веснушка»	50	50	3,9	3,9	4,06	4,06	26,93	26,93	151	151	-	-
394 стр.304	Чай с молоком	150	180	2,65	3,17	2,33	2,79	11,3	13,55	77	92	1,9	2,6
	ИТОГО			6,55	7,07	6,39	6,85	38,23	40,48	228	243	1,9	2,6
	УЖИН												

342 стр.288	Рагу овощное	150	180	3,86	5,7	3,54	5,23	16,56	24,45	113,6	167,8	15,29	22,57
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			5,48	8,13	3,75	5,55	33,21	48,93	188,6	278,3	15,31	22,6
	Всего за день			51,9	64,5	50,5	62,8	211,3	276	1501,2	1882,6	45,3	59,2
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

- **Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Уральский региональный центр питания, 2013 г.
- !!! Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов. 2018 г., Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.
- ! Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школинтернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, части 1 и 2, Пермь 2001 г.

^{*}Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного. –М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с.

№ тех.			код, г	Белк	си, г	Жиј)ы, г	Углев	оды, г	Энергетич. ценность, Ккал		Витамин С, мг	
карты	олюда	70777	227		207	507W	227	70777	207		· ´		
	ЗАВТРАК	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
168 стр.184	Каша пшеничная	150	200	4	5,3	3,1	4,1	24,4	32,6	141,2	188,3		
394 стр.304		150	180	-		,				77	,	1.0	2.6
2 стр. 95	Чай с молоком			2,65	3,17	2,33	2,79	11,3	13,55		92	1,9	2,6
2 crp. 93	Бутерброд с джемом	20/15	30/20	1,6	2,28	2,5	3,57	18,4	26,25	102,5	146,4	0,3	0,44
	ИТОГО			8,25	10,75	7,93	10,46	54,1	72,4	320,7	426,7	2,2	3,04
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
398 стр.314	Напиток из шиповника	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,49	9,49	40,7	40,7	50	50
	OFFI												
	ОБЕД												
	Кукуруза консервированная	30	40	0,4	0,5	0,02	0,03	3,48	4,64	15,7	20,9	1,44	1,92
81 стр. 133	Суп гороховый	150	200	3,3	4,4	3,16	4,2	9,8	13	80,85	107,8	3,5	4,65
305 стр. 271	Котлета куриная	60	70	11,7	13,6	2,75	3,28	9,98	11,6	111	218	0,5	0,6
321 стр.280	Пюре картофельное	120	130	2,5	2,7	3,8	4,2	16,4	17,7	109,8	119	14,5	15,7
((№ 20	Кисель витаминизирован.	150	200	0,1	0,1	0,03	0,04	20,6	27,5	83,1	110,8	1,37	1,83
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			19,12	23,47	12,13	14,84	77,42	98,6	497,3	624,4	22,67	26,6
	полдник												
	Печенье	40	40	3,2	3,2	4,2	4,2	32,9	32,9	183,1	183,1	-	-
#	«Снежок» 2,5% ж.	150	150	4,05	4,05	3,75	3,75	16,2	16,2	118,5	118,5	1,35	1,35
	ИТОГО			7,25	7,25	7,95	7,95	49,1	49,1	301,6	301,6	1,35	1,35
	УЖИН												

298 стр.265	Голубцы ленив. с говядиной	120	130	10,61	11,49	6,81	7,38	15,04	16,29	164	177,7	15,03	16,28
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			12,23	13,92	7,02	7,7	31,69	40,77	239	288,2	15,05	16,31
	Всего за день			47,2	55,7	35,2	41,1	221,8	270,4	1399,3	1681,6	91,3	97,3
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

((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.

Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. - Москва, 2002;

№ тех. карты			0Д, Г	Белі	ки, г	Жиј)ы, г	Углев	оды, г	_	гетич. гь, Ккал	Витамин С, мг	
	ЗАВТРАК	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
185 стр.195	Каша манная	150	200	2,3	3,1	3,7	4,93	15,6	20,8	104,5	139,3	-	-
395 стр. 313	Кофейный напиток с мол.	150	200	2,34	3,12	2,00	2,7	10,63	14,2	70	93,3	0,98	1,3
1 стр. 95	Батон с маслом	30/6	40/8	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102	136	-	-
	ИТОГО			6,48	8,67	11,36	15,18	37,2	49,62	276,5	368,6	0,98	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
368 стр.490	Апельсины свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10	10
	ОБЕД												
45 стр.113	Винегрет овощной	30	40	0,4	0,5	1,85	2,47	2,53	3,37	28,4	37,9	3,07	4,1
*** 109	Суп сырный	150	200	1,69	2,26	6,78	9,04	17,77	23,7	83,1	110,68	4,95	6,6
301 стр. 269	Птица тушеная	60	80	7,45	9,94	2,03	2,7	2,1	2,81	56,6	75,5	0,2	0,27
204 стр.213	Макароны отварные	120	130	4,6	5	0,66	0,71	24,9	27	124,1	134,4	-	-
375 стр.304	Напиток из свежих ягод	150	180	0,22	0,3	0,09	0,12	16,6	22,2	68,1	90,7	19,35	25,7
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	1
стр.510	Хлеб ржаной	20	30	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	ИТОГО			18,58	23,67	12,09	15,94	86,92	110,3	476,9	606,7	27,57	36,67
	полдник												
	Пряник	50	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	134	134	-	-
400 стр.315	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46
	ИТОГО			6,48	6,48	5,18	5,18	38,68	40,17	219	236	2,05	2,46

	УЖИН												
236 стр.228	Пудинг творож. с рисом	100	120	14,73	17,67	9,94	11,92	18,93	22,71	224	268,8	0,19	0,22
351 стр. 293	Соус молочный сладкий	20	30	0,6	0,8	1,4	1,8	4	5,3	30,5	40,6	0,09	0,13
392 стр.312	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.510	Хлеб пшеничный	20	30	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
	ИТОГО			12,52	14,39	15,57	17,33	39,9	51,86	329,5	497,8	0,34	0,4
	Всего за день			44,6	53,7	44,2	53,6	212,8	262	1344,1	1751,4	32,9	42,8
	Рекомендовано			42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50

Сборник рецептур 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.

^{*}Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного. –М.: ДеЛи принт, 2005. – 628 с.

^{***}Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ под ред. Н.Ю.Савельева – Томск, 2011

Сводная таблица норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии Химический состав рациона

Дни	Бел	тки	Жи	іры	Угле	воды	К	кал	Витам	ин «С»
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	55,5	65,2	46,6	55,7	206,7	251,5	1472,3	1772	25,1	30
2	42	52	28,8	35,4	216	269,8	1314,9	1723,6	74,5	79,2
3	45,2	55,6	47,7	57,7	223,5	270,9	1509,1	1830,7	54	67,1
4	37,1	46,3	35,8	45,6	218,9	273,2	1339,6	1682,3	34,6	42,5
5	43,9	51,4	38,4	45,2	216,6	267,7	1393,5	1688,3	99,7	118,8
ИТОГО	223,7	270,5	197,3	239,6	1081,7	1333,1	7029,4	8696,9	287,9	337,6
Среднеднев.знач.	44,7	54,1	39,5	47,9	216,3	266,6	1405,9	1739,4	57,6	67,5
Рекомендовано	42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50
6	48,9	63,8	34,5	44,2	229,8	299,2	1492,2	1944,6	14,4	18,5
7	31,4	41,1	26,4	34	174,8	228,3	1066	1388,7	59,9	77,5
8	38,7	47	27,7	34	211	259,7	1242,7	1525,9	92,8	103,4
9	49,3	60	46,5	56,9	209,4	256,1	1454,7	1777,1	20,3	25,3
10	38,5	48,8	36,3	45,7	222,7	280,1	1311,7	1658	57,5	70,1
ИТОГО	206,8	260,7	171,4	214,8	1047,7	1323,4	6567,3	8294,3	244,9	294,8
Среднеднев.знач.	41,4	52,1	34,3	43	209,5	264,7	1313,5	1658,9	49	59
Рекомендовано	42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50
11	44,4	56,2	38,9	49,4	211,2	258,6	1351,9	1709,3	61,5	65,1
12	35,1	45,6	29	37,3	196	191,2	1187	1536,5	74,3	99,2
13	51,9	64,5	50,5	62,8	211,3	276	1501,2	1882,6	45,3	59,2
14	47,2	55,7	35,2	41,1	221,8	270,4	1399,3	1681,6	91,3	97,3
15	44,6	53,7	44,2	53,6	212,8	262	1344,1	1751,4	32,9	42,8
ИТОГО	223,2	275,7	197,8	244,2	1053,1	1258,2	6783,5	8561,4	305,3	363,6
Среднеднев.знач.	44,6	55,1	39,6	48,8	210,6	251,6	1356,7	1712,3	61,1	72,7
Рекомендовано	42	54	47	60	203	261	1400	1800	45	50