

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ №3

О.В. Алексеева

«01 __» 03 2024 г.

**Примерное
15-дневное меню весенний период
МАДОУ №3**

Разработал: Калькулятор МАДОУ №3 _____ Соколова Е.А. _____

	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

Наименование сборников рецептов:

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.

((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.

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

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

** 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

Наименование сборников рецептов:

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.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Уральский региональный центр питания, 2013 г., 699 блюд, Первалов, Пермь

! 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 2001 г.

	УЖИН												
247 стр. 235	Рыба, тушеная 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

Наименование сборников рецептов:

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.

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

	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

Наименование сборников рецептов:

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.

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

! 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 2001 г.

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

	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

Наименование сборников рецептов:

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.

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

6-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, Ккал		Витамин С, мг	
		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	-	-
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	-	-
	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
! 55	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												
207 стр. 214	Макаронны, 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

Наименование сборников рецептов:

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.

((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.

	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

Наименование сборников рецептов:

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.

**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, 2001 г.

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

8-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, Ккал		Витамин С, мг	
		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 стр.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			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	-	-
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	-	-
	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

Наименование сборников рецептов:

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.

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

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

	УЖИН												
*199 стр.210	Пюре гороховое с овощами	120	130	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
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

Наименование сборников рецептов:

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.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Уральский региональный центр питания, 2013 г., 699 блюд, Первалов, Пермь

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

	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

Наименование сборников рецептов:

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.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Уральский региональный центр питания, 2013 г., 699 блюд, Первалов, Пермь

	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

Наименование сборников рецептов:

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.

((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.

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

Наименование сборников рецептов:

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.

**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, 2001 г.

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

Наименование сборников рецептов:

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.

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

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций. Уральский региональный центр питания, 2013 г.

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

! 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 2001 г.

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

Наименование сборников рецептов:

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.

((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.

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

15-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетич. ценность, Ккал		Витамин С, мг	
		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	-	-
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	-	-
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

Наименование сборников рецептов:

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.

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

***Сборник технологических нормативов – Сборник рецептов 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	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин «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

