

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ №3

_____ **О.В. Алексеева**

«__» _____ г.

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

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

1-й день

№ тех. карты	Наименование	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность, Ккал		Витамин С, мг	
		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
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			7,61	10,14	12,03	16,07	41,81	55,76	305,7	407,6	0,98	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	ОБЕД												
41 стр. 111	Салат из моркови(с чесноком	30	40	0,37	0,5	0,02	0,03	3,48	4,64	15,7	20,9	1,44	1,92
! 55	Суп свекольник	150	200	1,98	2,64	2,76	3,68	13,44	17,92	85,26	113,7	-	-
*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 рассыпчат.	120	130	6,85	7,43	4,63	5,02	30,82	33,4	192	208	-	-
((№ 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.512	Хлеб пшеничный	30	40	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	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												
449 стр.339	Оладьи со сг.молоком	50/15	60/20	4,56	5,61	4,06	5	28,06	34,54	167	205,5	0,28	0,34
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

	ИТОГО			11,95	11,95	8,45	8,45	41,2	41,2	291,6	291,6	1,38	1,38
	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 лимоном	150/7/4	180/10/ 8	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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.

2-й день

№ тех.карты	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
		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
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			6,85	9,64	7,31	10,47	43,38	60,04	266,6	372,6	0,06	0,09
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
399 стр .315	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	2	2
	ОБЕД												
10 стр. 99	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
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
313 стр.278	Рис отварной	120	130	2,92	3,15	4,3	4,66	29,35	31,8	167,8	181,7	-	-
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
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.512	Хлеб пшеничный	30	40	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	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												
	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			6,4	7,3	7,21	8	21,06	22,55	264	281	2,05	2,46

	УЖИН												
232 стр.226	Сырники творожные с картофелем	120	130	10,61	11,5	6,81	7,4	15,04	16,3	164	177,7	15,03	16,3
354 стр.295	Соус сметанный	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
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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.

3-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг. ценность Ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
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
394 стр.312	Чай с молоком	150	180	2,65	3,17	2,33	2,79	11,3	13,55	77	92	1,9	2,6
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			8,89	11,85	13,88	18,48	43,67	58,2	335,2	446,9	1,2	1,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	ОБЕД												
20 стр. 103	Салат из свежей капусты	30	40	0,43	0,57	1,83	2,44	2,51	3,34	28,17	37,56	2,85	3,8
*** 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
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
!!! 507	Напиток «Витошка»	150	200	-	-	-	-	14,25	19	60	80	15	20
стр.512	Хлеб пшеничный	30	40	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	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												
457 стр 345	Пирожок с картофелем	50	50	5,43	5,43	2,2	2,26	18,68	18,68	117	117	0,05	0,05
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			7,59	7,59	10,32	10,32	44,07	44,07	303,5	303,5	1,35	1,35

	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 лимоном	150/7 /4	180/10/ 8	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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
10 стр. 99	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
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.511	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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., Первалов 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
стр.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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												
165 стр.182	Каша гречневая рассыпчат.	120	130	6,85	7,43	4,63	5,02	30,82	33,4	192	208	-	-
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	-	-
	ИТОГО			7,28	9,7	11,46	15,33	46,1	61,52	316,4	421,8	0,98	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Яблоки 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
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
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
165 стр.182	Каша перловая рассыпчат.	120	130	6,85	7,43	4,63	5,02	30,82	33,4	192	208	-	-
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.512	Хлеб пшеничный	30	40	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	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												
460стр.346	Крендель сахарный	50	50	5,43	5,43	2,2	2,26	18,68	18,68	117	117	0,05	0,05
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			8,78	10,25	4,53	5,42	46,2	55,35	259,8	311,1	1,9	2,6

	УЖИН												
207 стр. 214	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 лимоном	150/7/4	180/10/8	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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.

7-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												
185 стр. 195	Каша пшённая	150	200	3,9	5,2	5,5	7,3	19,7	26,3	144,2	192,2	-	-
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
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			8,18	11,05	9,57	13	51,61	70,5	325,2	443,3	1,2	1,6
	2-й ЗАВТРАК												
399 стр.315	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,2	42,2	2	2
	ОБЕД												
13 стр. 100	Салат из свежих огурцов	30	40	0,4	0,5	0,02	0,03	3,48	4,64	15,7	20,9	1,44	1,92
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
246 стр.235	Рыба, припуш. 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	-	-
!!! 507	Напиток «Витошка»	150	200	-	-	-	-	14,25	19	60	80	15	20
стр.512	Хлеб пшеничный	30	40	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	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												
460 стр. 346	Крендель сахарный	50	50	5,43	5,43	2,2	2,26	18,68	18,68	117	117	0,05	0,05
392 стр.312	Чай с лимоном	150/7/ 4	180/10 /8	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03

	ИТОГО			3,32	3,37	3,92	3,93	26,89	30	156,5	168,5	1,42	2,83
	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.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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., Первалов 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
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			9,46	12,75	9,63	13,24	47,7	63,6	315,6	424,6	1,94	2,66
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Яблоки свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	ОБЕД												
41 стр. 111	Салат из моркови(с чесноком)	30	40	0,37	0,5	0,02	0,03	3,48	4,64	15,7	20,9	1,44	1,92
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
286 стр. 258	Тефтели	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.512	Хлеб пшеничный	30	40	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	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												
	Печенье	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			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.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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;

9-й день

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энерг. Ценность Ккал		Витамин С, мг	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	ЗАВТРАК												
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
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			6,48	8,67	11,36	15,18	37,2	49,62	276,5	368,6	0,98	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Напиток из шиповника	100	100	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61	79	75	90
	ОБЕД												
10 стр. 99	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
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
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.512	Хлеб пшеничный	30	40	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	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												
473 стр.355	Булочка «Веснушка»	50	50	3,9	3,9	4,06	4,06	26,93	26,93	151	151	-	-
#	«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			7,78	8,78	8,28	9,08	40,48	42	268,1	285,1	2,05	2,46

	УЖИН												
151 стр. 166	Картофель, запеч. в сметанном соусе	120	130	10,56	11,44	6	6,5	34,44	37,31	234	253,5	-	-
392 стр.312	Чай с лимоном	150/7/ 4	180/10 /8	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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.

10-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 кукурузная	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	2,00	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			8,09	10,78	12,18	16,26	48,5	64,6	335,4	447,2	1,2	1,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Апельсин	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	ОБЕД												
20 стр. 103	Салат из свежей капусты	30	40	0,37	0,5	0,02	0,03	3,48	4,64	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
165 стр.182	Каша гречневая рассыпчат.	120	130	6,85	7,43	4,63	5,02	30,82	33,4	192	208	-	-
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
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.512	Хлеб пшеничный	30	40	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	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												
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
392 стр.312	Чай с лимоном	150/7/ 4	180/10/ 8	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												
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
стр.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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
стр.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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.

	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 лимоном	150/7/ 4	180/10/ 8	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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.

	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
стр.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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.

	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
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.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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												
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
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			6,48	8,67	11,36	15,18	37,2	49,62	276,5	368,6	0,98	1,3
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Апельсин	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	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
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
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
!!! 507	Напиток «Витошка»	150	200	-	-	-	-	14,25	19	60	80	15	20
стр.512	Хлеб пшеничный	30	40	1,58	2,37	0,2	0,3	9,66	14,49	47	70,5	-	-
стр.511	Хлеб ржаной	30	40	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												
469 стр. 352	Булочка домашняя	50	50	1,9	1,9	1,1	1,1	31,1	31,1	134	134	-	-
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
	ИТОГО			6,48	6,48	5,18	5,18	38,68	40,17	219	236	2,05	2,46

	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 лимоном	150/7/ 4	180/10 /8	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03
стр.512	Хлеб ржаной	30	40	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	-	-
	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

