

Структурное подразделение детский сад «Сказка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Ивана Федоровича Самаркина с. Новая Кармала муниципального района Кошкинский Самарской области

«СОГЛАСОВАНО»

Территориальным отделом
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области в Сергиевском районе

« ____ » _____ 202 ____ года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

_____ Толстикова Е.А.

Приказ № 46-од

От « ____ » _____ 20 ____ года



C=RU, OU=директор,
O=ГБОУ СОШ им.
И.Ф. Самаркина с.
Новая Кармала,
CN=Толстикова Е_А_,
E=so_n_karmal_sch@sa
mara.edu.ru
Сертификат
0090a711712bc1246d
2024-09-01 09:13:43

**Примерное
двухнедельное
циклическое
меню на
2024-2025
учебный год**

СБОРНИК РЕЦЕПТУР

на продукцию для питания детей
в дошкольных образовательных
организациях

Сборник технических нормативов



СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

Разработано:

Учреждением Российской Академии
Медицинских Наук Научно-
исследовательский институт питания
РАМН

Директор _____ В.А. Тутельян
« _____ » _____ 2010 г.



СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

2-е издание, дополненное и переработанное

Москва
Дели плюс
2016

День № 1

Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С - витаминизация
			Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У		
1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией Могильного М.П., Тутьяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	Завтрак								
	114	Яблоко	95	95	0.40	0.4	9.8	47	
	68	Каша «Дружба»	200/5	200/5	6.32	10.18	26.34	223.16	
		Рис	10	10	0.50	0.07	6.54	25.42	
		Пшено	14	14	1.44	0.46	7.70	48.4	
		Молоко	150	150	4.35	4.70	6.05	81.76	
		Масло сливочное	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88	
		Сахар	6	6	0.00	0.00	6.00	22.7	
		Соль	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	
	395	Кофейный напиток с молоком	180/10	180/10	2.8	2.8	15.4	93.3	
		Кофейный напиток	3	3	0.18	0.14	2.14	12.11	
		Сахар	10	10	0.00	0.00	10.91	47.19	
		Молоко	50	50	2.62	2.66	2.35	34	
	149	Масло сливочное	10	10	8.3	0.1	0.1	74.8	
	147	Батон столовый	40	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
	Обед								
	76	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	250/10	2.3	2.37	16.4	122.4	
		Картофель	125	125	1.69	0.50	14.13	57.34	
		Огурцы	16.9	16.9	0.07	0.01	0.27	1.35	
		Морковь	12.5	12.5	0.07	0.01	0.35	1.60	
Лук		6	6	0.08	0.00	0.62	2.46		
Перловка		5.1	5.1	0.09	0.01	0.74	3.20		
Сметана		10	10	0.30	1.00	0.29	11.50		

		Масло растительное	5	5	0.00	0.84	0.00	44.95	
277		Гуляш из отварного мяса	45/45	45/45	19.8	19.2	4.5	270.3	
		Мясо говядина	94.4	94.4	17.72	12.93	0.00	180.75	
		Морковь	10.2	10.2	0.03	0.00	0.14	0.64	
		Лук	9	9	0.13	0.00	0.94	3.69	
		Томатная паста	1.32	1.32	1.79	0.48	2.61	29.44	
		Масло сливочное	2.7	2.7	0.04	5.78	0.06	52.36	
		Мука	2.1	2.1	0.09	0.01	0.75	3.42	
205		Вермишель с маслом	150	150	5.6	4.2	36.0	204.3	
		Макаронны	52.5	52.5	5.57	0.68	35.96	166.90	
		Масло сливочное	5	5	0.03	3.52	0.04	37.40	
126		Компот из смеси сухофруктов	180	180	0.93	0	24.26	96.69	0.02
		Сухофрукты	18	18	0.93	0.00	2.56	10.80	
		Сахар	15	15	0.00	0.00	21.70	85.89	
148		Хлеб ржаной	40	40	3	0.5	22.165	94.5	
Полдник									
136		Чай с сахаром	180/12	180/12	10.80	2.75	25.43	127.97	
		Чай	0.54	0.54	10.80	2.75	3.73	42.08	
		Сахар	15	15	0.00	0.00	21.70	85.89	
142		Пирожок печеный с капустой	70	70	4.78	6.93	20.63	174.42	
		Мука	42	42	3.04	0.50	17.26	66.21	
		Молоко	20	20	0.58	0.64	0.94	11.80	
		Яйцо	7	7	0.89	0.49	0.05	10.99	
		Сахар	2.1	2.1	0.00	0.00	2.09	8.37	
		Масло растительное	4	4	0.00	3.00	0.00	35.96	
		Сливочное	3.5	3.5	0.03	2.10	0.04	37.40	

		масло							
		Дрожжи	1	1	0.13	0.03	0.00	0.75	
		Соль	0.315	0.315	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Капуста	26.6	26.6	0.11	0.17	0.25	2.94	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			68.1	50.5	221.955	1636.055	

День: № 2

Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация	
			Брутто, г	Нетто, г	Б	Ж	У			
1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под редакцией Могильного М.П., Тутьяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	154	Груша	95	95	0.3	0.4	10.3	47		
	185	Каша гречневая молочная	200	200	9.7	6.5	34.5	225.7		
		Гречка	40	40	4.8	1.32	21.57	69.98		
		Молоко	168	168	4.87	1.05	7.90	99.12		
		Сахар	5	5	0.00	0.00	4.99	19.20		
		Масло сливочное	5	5	0.03	4.13	0.04	37.40		
		Соль	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
	134	Сок Фруктовый	200	200	1	0.2	20.2	92		
	3	Бутерброд с сыром	40/15/5	40/15/5	6.6	8.2	20.2	182.4		
		Батон	40	40	3.24	0.40	19.52	96.80		
		Сыр	15.5	15.5	3.33	3.67	0.64	48.2		
		Масло сливочное	5	5	0.03	4.13	0.04	37.40		
	Обед									
	15	Салат из моркови с изюмом на растительном масле	60	60	0.75	4.24	11.71	87.05		
		Морковь	56.28	56.28	0.68	0.03	5.37	24.65		
	Сахар	2.5	2.5	0.00	0.00	4.99	19.20			
	Изюм	7.2	7.2	0.06	0.01	1.32	5.28			
	Масло	4.2	4.2	0.00	4.20	0.00	37.76			

	растительное							
	Лимон	1	1	0.01	0.00	0.03	0.16	
67	Щи со сметаной	240/10	240/10	2.2	7.5	9.4	118.2	
	Капуста	62.5	62.5	0.09	0.01	0.34	1.35	
	Картофель	50	50	1.00	0.20	5.05	40.00	
	Морковь	15.75	15.75	0.54	0.08	2.67	24.00	
	Лук	12.02	12.02	0.03	0.00	0.21	0.82	
	Томатная паста	2.5	2.5	0.28	0.08	0.83	4.60	
	Масло растительное	6	6	0.00	5.63	0.00	31.63	
	Сметана	10	10	0.26	1.50	0.30	15.80	
	Соль	2.5	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00	
108	Тефтели мясо крупяные	80	80	10.12	7.59	5.17	134.98	
	Мясо говядина	59.76	59.76	8.65	6.69	0.00	101.94	
	Рис	5	5	0.34	0.03	4.28	17.20	
	Лук	8	8	0.11	0.00	0.83	3.28	
	Яйцо	5.8	5.8	1.02	0.87	0.06	12.56	
	Соль	1.5	1.5	0.00	0.00	0.00	0.00	
134	Свекла тушенная	150	150	3.2	8.1	15	102.81	
	Свекла	120	120	2.31	3.88	9.34	40.99	
	Лук	38	38	0.53	0.00	3.95	15.58	
	Масло сливочное	4	4	0.02	3.30	0.03	29.92	
	Сметана	0.6	0.6	0.16	0.90	0.18	9.48	
	Мука	0.2	0.2	0.18	0.02	1.50	6.84	
	Соль	0.2	0.2	0.00	0.00	0.00	0.00	
126	Компот из кураги	180/12	180/12	0.93	0,00	24.26	96.69	
	Курага	18	18	0.93	0.00	9.30	36.99	
	Сахар	15	15	0.00	0.00	14.96	59.70	
148	Хлеб ржаной	40	40	3	0.5	22.165	94.5	
Полдник								

	151	Печенье	40	40	8.1	4.6	26.4	188	
	213	Яйцо варенное	34.8	34.8	4.3	3.9	0.2	53	
	147	Хлеб пшеничный	20	20	1.535	0.535	11.7	53.608	
	138	Чай с молоком	180/12	180/12	2.80	2.91	15.93	98.35	
		Чай	0.54	0.54	0.05	0.00	0.00	0.00	
		Сахар	15	15	0.00	0.00	13.58	68.85	
		Молоко	50	50	2.75	2.91	2.35	29.50	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ				54.535	55.175	227.135	1574.288	

День: № 3

Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
Завтрак									
1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под редакцией	69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	200	6.66	11	22.64	216.44	
		Геркулес	20	20	3.73	2.85	11.91	88.68	
		Молоко	100	100	2.90	3.20	4.70	59.00	
		Масло сливочное	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88	
		Сахар	6	6	0.00	0.00	5.98	23.88	
		Соль	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	
	130	Кофейный напиток с молоком	180/10	180/10	2.8	2.8	15.4	93.3	
		Кофейный напиток	3	3	0.18	0.14	1.2	10.11	
		Сахар	10	10	0.00	0.00	9.97	39.80	
		Молоко	90	90	2.62	2.66	4.23	43.39	
147	Батон столовый	40	40	3.07	1.07	20.93	107.21		

Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	149	Масло сливочное	10	10	8.3	0.1	0.1	74.8		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ								
	Обед									
	44	Суп рыбный из консервов	250	250	10.17	2.6	16.65	150.85		
		Консервы Сайра	40	40	7.50	1.15	0	45.2		
		Картофель	100	100	2.00	0.40	10.00	60.00		
		Морковь	20	20	0.26	0.02	1.38	6.40		
		Лук	12.5	12.5	0.07	0.00	0.52	2.05		
		Рис	5	5	0.34	0.03	3.95	17.20		
		Соль	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Масло сливочное	3	3	0.00	1.00	0.08	20.00		
	59	Рагу овощное	180	180	4.5	6.10	17.33	151.57		
		Картофель	104.4	104.4	1.74	2.05	5.74	65.3		
		Капуста	60	60	1.08	0.06	4.08	16.20		
		Морковь	54	54	0.70	0.05	3.73	17.28		
	Лук	27	27	0.38	0.00	2.81	11.07			
	Молоко	20	20	0.58	0.64	0.94	11.80			
	Масло сливочное	5.4	5.4	0.02	3.30	0.03	29.92			
	Соль	1.2	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00			
282	Котлета мясная рубленая паровая	50	50	11.6	11.8	11.1	194.5			
	Мясо	53.4	53.4	10.79	8.7	0.00	143.33			
	Хлеб	10	10	0.81	0.10	11.1	24.20			
	Масло растительное	3	3	0.00	3.00	0.00	26.97			
	Соль	0.6	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00			
122	Кисель	180/10	180/10	0.00	0.00	17.64	72			
	Кисель	24	24	0.00	0.00	7.67	32.2			
	Сахар	10	10	0.00	0.00	9.97	39.8			
148	Хлеб ржаной	40	40	3	0.5	22.165	94.5			

Полдник									
466	Плюшка	70	70	5.7	3.5	40.3	215.4		
	Мука	40.158	40.158	5.68	0.2	38.28	150.55		
	Сахар	2.80	2.808	0.00	0.00	1.99	7.96		
	Масло сливочное	1.41	1.41	0.02	3.30	0.03	29.92		
	Масло растительное	0.24	0.24	0.00	0.00	0.00	26.97		
	Дрожжи	1	1	0.10	0.02	0.00	0.60		
401	Снежок	150	150	4.35	3.75	63	76.01		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60.15	43.22	247.255	1446.58		

День: № 4									
Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
Завтрак									
1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна	368	Банан	120	120	1.8	0.6	25.2	114	
	93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	6.04	5.6	18.24	147.6	
		Молоко	140	140	5.06	3.89	7.58	87.60	
		Вермишель	16	16	0.97	0.06	4.66	21.16	
		Сахар	1.6	1.6	0.00	0.00	5.98	23.88	
		Масло сливочное	2	2	0.01	1.65	0.02	14.96	
	136	Чай с сахаром	180/12	180/12	10.8	0.00	11.7	44.35	
		Чай	0.54	0.54	10.8	0.00	0.00	0.00	
		Сахар	15	15	0.00	0.00	11.7	44.35	
	147	Батон столовый	40	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
Обед									

В.А. – М.: ДеЛи
плюс, 2016. –
640 с.

149	Масло сливочное	10	10	8.3	0.1	0.1	74.8	
39	Суп крестьянский со сметаной	250/10	250/10	3.03	2.03	16.5	115.1	
	Картофель	100	100	2.00	0.40	13.10	60.00	
	Морковь	20	20	0.26	0.02	1.38	6.40	
	Лук	12.5	12.5	0.07	0.00	0.52	2.05	
	Пшено	10	10	0.57	0.33	1.35	18.75	
	Сметана	5	5	0.13	0.28	0.15	7.90	
	Соль	2.5	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Масло растительное	3	3	0.00	1.00	0.00	20.00	
336	Капуста тушеная	180	180	4.3	6.4	18.2	151.0	
	Капуста	257.8	257,8	3.33	0.26	10.56	69.61	
	Масло растительное	6.4	6.4	0.00	5.95	0.00	57.54	
	Морковь	4.5	4,5	0.07	0.01	0.35	1.60	
	Лук	8.5	8.5	0.12	0.00	0.52	3.49	
	Томат	10.8	10,8	0.60	0.16	1.80	9.94	
	Мука	2.2	2.2	0.18	0.02	1.50	6.84	
	Сахар	5.4	5.4	0.00	0.00	3.99	15.92	
99	Сосиска отварная	55	55	16	22	0.12	245	
126	Компот из сухофруктов	180/12	180/12	0.936	0	24.26	96.696	0.02
	Сухофрукты	18	18	0.936	0.00	5.56	36.996	
	Сахар	15	15	0.00	0.00	19.70	59.70	
148	Хлеб ржаной	40	40	3	0.5	22.165	94.5	
Полдник								
236	Пудинг из творога с рисом	150	150	20.3	14	30.2	343.6	
	Творог	114.8	114.8	15.42	3.07	3.79	125.95	
	Рис	21	21	1.41	0.15	14.07	82.24	
	Сахар	12	12	0.00	0.00	11.96	57.76	
	Яйцо	0.26	0.26	3.30	2.83	0.18	45.73	

		Соль	1.2	1.2	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Масло сливочное	3	3	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Сметана	6	6	0.16	0.90	0.18	9.48	
	136	Чай с сахаром	180/12	180/12	10.8	2.75	11.7	44.35	
		Чай	0.54	0.54	10.8	0,00	0.00	0.00	
		Сахар	15	15	0.00	2.75	11.7	44.35	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			77.326	37.86	199.995	1399.571	

День: № 5										
Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация	
					Б	Ж	У			
Завтрак										
1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	157	Мандарин	100	100	0.2	0.8	7.5	38		
	215	Омлет натуральный	80/5	80/5	8.1	13.7	1.7	161.1		
		Яйцо	1.72	1.72	7.39	5.54	0.50	80.21		
		Молоко	23	23	0.67	0.74	1.13	13.57		
		Масло сливочное	9	9	0.04	7.42	0.07	67.32		
		Соль	0.05	0.05	0.00	0,00	0,00	0.00		
	397	Какао с молоком	180/10	180/10	3.6	3.7	14.9	101.9		
		Молоко	110	110	3.04	3.52	4.65	57.10		
		Какао	2	2	0.56	0,18	0,28	5		
		Сахар	10	10	0.00	0.00	9.97	39.80		
	147	Батон столовый	40	40	3.07	1.07	20.93	107.215		
	7	Сыр порционно	10.31	10.31	2.2	2.9	0	35.3		
	Обед									
	36	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	4.35	0.675	18.15	107.05		

		Макароны	20	20	2.35	0.26	9.10	52	
		Картофель	50	50	2.00	0.20	9.05	28.08	
		Морковь	20	20					
		Масло растительное	3	3	0.00	0.215	0.00	26.97	
		Соль	2	2	0.00	0.00	0.00	0.00	
	312	Кнели куриные с рисом	100	100	28.38	23.57	8.83	361.67	
		Цыпленок	217.5	217.5	27.41	10.45	0.00	123.25	
		Рис	8.75	8.75	0.59	0.6	8.23	30.10	
		Масло сливочное	3.75	3.75	0.38	12.52	0.60	208.32	
	319	Картофель в молоке	150	150	3.51	37.35	19.74	126.6	
		Картофель	150	150	2.06	15.60	16.48	72.48	
		Молоко	45	45	1.30	19.25	2.12	26.55	
		Масло сливочное	3	3	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Мука пшеничная	1.5	1.5	0.14	0.02	1.12	5.13	
	137	Чай сладкий с лимоном	180/12/8	180/12/8	0.19	3.65	11.97	47.32	0.02
		Чай	0.54	0.54	0.05	0.00	0.00	0.00	
		Сахар	15	15	0.00	0.00	11.70	45.88	
		Лимон	9	9	0.14	3.65	0.27	1.44	
	148	Хлеб ржаной	40	40	3	0.5	22.165	94.5	
	90	Рыба тушённая в томате с овощами	80	80	7.56	3.97	3.52	80.032	
		Рыба	51.2	51.2	6.91	3.87	0.48	65.752	
		Соль	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Морковь	20	20	0.26	0.02	1.38	6.40	
		Лук	8	8	0.11	0.00	0.83	3.28	
		Томат	5	5	0.28	0.08	0.83	4.60	
		Лимонная кислота	2.4	2.4	0.00	0.00	0.00	0.00	
Полдник									

	147	Хлеб пшеничный	20	20	1.535	0.535	11.7	53.675	
	136	Чай с сахаром	180/12	180/12	10.8	2.754	10.465	44.35	
		Чай	0.54	0.54	0.05	0.00	0.00	0.00	
		Сахар	15	15	10.75	2.754	10.465	44.35	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ				74,96	95.174	139.84	1358.712

День: № 6									
Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
Завтрак									
1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	144	Яблоко	100	100	0.4	0.4	9.8	47	
	185	Каша жидкая манная	200	200	8.0	5.7	34.0	209.9	
		Манка	30.8	30.8	3.17	0.31	20.7	101.2	
		Молоко	176	176	4.80	2.63	8.27	51.40	
		Сахар	5	5	0.00	0.00	4.99	19.90	
		Соль	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Масло сливочное	5	5	0.03	2.76	0.04	37.40	
	395	Кофейный напиток с молоком	180/10	180/10	2.8	2.8	15.4	93.3	
		Кофейный напиток	3	3	0.19	0,14	2,14	12,11	
		Сахар	10	10	0.00	0.00	9.03	47.19	
		Молоко	90	90	2.61	2.66	4.23	34	
	147	Батон столовый	40	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
	149	Масло сливочное	10	10	8.3	0.1	0.1	74.8	
	Обед								
37	Суп гороховый на мясном	250	250	7.15	0.6	20.15	127.35		

		бульоне						
		Горох	30	30	4.82	0.18	4.85	59.40
		Картофель	100	100	2.00	0.40	13.40	32.53
		Морковь	20	20	0.26	0.02	1.38	6.40
		Лук	12.5	12.5	0.07	0.00	0.52	2.05
		Соль	2.5	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00
		Масло растительное	3	3	0.00	0.00	0.00	26.97
291		Картофельная запеканка с отварным мясом	220/5	220/5	14.7	13.0	37.2	339.6
		Мясо	50	50	11.30	5.00	0.00	129.00
		Масло сливочное	3.42	3.42	0.02	2.82	0.03	35.58
		Картофель	286.82	286.82	2.84	0.33	24.84	88.78
		Лук	14.76	14.76	0.21	0.00	9.68	6.05
		Масло растительное	7.6	7.6	0.00	4.79	0.00	68.32
		Сухари панировочные	3.42	3.42	0.33	0.06	2.65	11.87
133		Отвар шиповника	180/7.2	180/7.2	0.486	0.198	14.14	68.18
		Шиповник	14.4	14.4	0.486	0.198	0.86	10.22
		Сахар	7.2	7.2	0.00	0.00	13.28	57.96
148		Хлеб ржаной	40	40	3	0.5	22.165	94.5
Полдник								
136		Чай с сахаром	180/12	180/12	10.8	2.75	11.7	44.352
		Чай	0.54	0.54	10.8	2.75	0.00	0.00
		Сахар	15	15	0.00	0.00	11.7	44,352
237		Запеканка из творога	150	150	24	18	25.7	378.3
		Творог	140.82	140.82	20.14	10.1	4.65	142.23
		Манка	9	9	0.93	0.09	6.60	29.52
		Сахар	12	12	0.00	0.00	9.44	47.76
		Яйцо	0.17	0.17	2.16	1.85	0.12	83.61

		Масло сливочное	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88	
		Сухари панировочные	6	6	0.58	0.11	4.66	20.82	
		Соль	1.1	1.1	0.00	0,00	0,00	0.00	
		Сметана	6	6	0.16	0.90	0.18	9.48	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			82.706	45.118	211.285	1584.498	

День: № 7									
Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
Завтрак									
1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	150	19.4	13.33	20.73	287.62	
		Творог	97.5	97.5	15.88	8.44	3.22	118.47	
		Сахар	5	5	0.00	0.00	4.99	29.90	
		Манка	10.5	10.5	1.08	0.10	4.65	45.75	
		Молоко	52.5	52.5	1.52	1.68	2.47	30.98	
		Яйцо	5.8	5.8	0.74	0.63	0.04	9.11	12.56
		Изюм	7.5	7.5	0.17	0.00	5.34	20.93	
		Масло сливочное	3	3	0.01	2.48	0.02	32.48	
	138	Чай с молоком	180/12	180/12	2.80	2.91	15.93	98.35	
		Чай	0.54	0.54	0.05	0.00	0.00	0.00	
		Сахар	15	15	0,00	0,00	13.58	59.70	
		Молоко	50	50	2.75	2.91	2.35	38.65	
	3	Бутерброд с сыром	40/15/5	40/15/5	6.6	8.2	20.2	182.4	
		Батон столовый	40	40	3.24	0.40	20.2	106.80	
		Сыр	15.5	15.5	3.36	7.8	0,00	75.60	
		Масло сливочное	5	5	0.03	4.13	0.04	37.40	

Обед

38	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250/10	250/10	4.72	2.5	19.37	140.65	
	Картофель	187.5	187.5	4.03	0.75	16.39	86.35	
	Морковь	20	20	0.26	0.02	1.38	6.40	
	Лук	12,5	12,5	0.17	0.00	1.30	5.13	
	Сметана	10	10	0.26	1.50	0.30	15.80	
	Соль	2	2	0.00	0.00	0.00	0.00	
	Масло растительное	3	3	0.00	0.23	0.00	26.97	
93	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	50	50	8.36	7.89	2.12	112.91	
	Говядина	55.25	55.25	7.72	5.45	0.00	77.4	
	Лук	5	5	0.07	0.00	0.52	2.05	
	Морковь	12.5	12.5	0.16	0.01	0.59	4.00	
	Сметана	5	5	0.13	0.75	0.15	7.90	
	Масло растительное	1.5	1.5	0.00	1.50	0.00	13.48	
	Мука	1.5	1.5	0.14	0.02	0.62	5.13	
	Молоко	5	5	0.14	0.16	0.24	2.95	
Соль	0.6	0.6	0.00	0.00	0.00	0.00		
205	Вермишель с маслом	150	150	5.6	4.2	36.0	204.3	
	Макароны	52.5	52.5	5.57	0.68	15.96	66.90	
	Масло сливочное	5	5	0.03	3.52	0.04	17.40	
122	Кисель	180/10	180/10	0	0	7.64	72	0.02
	Кисель	24	24	0.00	0.00	5.39	22.2	
	Сахар	10	10	0.00	0.00	6.97	25.8	
148	Хлеб ржаной	40	40	3	0.5	22.165	96.696	
2	Винегрет	180	180	2.89	9.34	15.12	164.71	
	Огурец	32.4	32.4	0.26	0.03	0.55	3.56	
	Масло	9	9	0.00	8.99	0.00	60.91	

		растительное							
		Соль	0.45	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Свекла	55.8	55.8	0.84	0.06	4.91	22.32	
		Картофель	82.8	82.8	0.23	0.19	3.57	48.67	
		Морковь	32.4	32.4	0.42	0.03	2.24	10.37	
		Лук	10.8	10.8	0.15	0.00	1.12	4.43	
		Зеленый горошек	19.8	19.8	0.99	0.04	2.73	14.45	
Полдник									
	136	Чай с сахаром	180/12	180/12	10.80	2.75	25.43	127.9	
		Чай	0.54	0.54	10.80	2.75	0.00	0.00	
		Сахар	15	15	0.00	0.00	25.43	127.9	
	151	Пряник	80	80	3.84	2.24	62.16	268.64	
	147	Хлеб пшеничный	20	20	1.535	0.535	10.465	53.608	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			69.545	54.395	257.33	1809.784	

День: № 8									
Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
Завтрак									
1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях	145	Апельсин	100	100	0.2	0.9	8.1	43	
	69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	200	6.66	11	22.64	216.44	
		Геркулес	20	20	3.73	2.85	11.91	88.68	
		Молоко	100	100	2.90	3.20	4.70	59.00	
		Масло сливочное	6	6	0.03	4.95	0.05	44.88	
		Сахар	6	6	0.00	0.00	5.98	23.88	
		Соль	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	

Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	397	Какао с молоком	180/10	180/10	3.6	3.7	14.9	101.9		
		Молоко	110	110	3.04	3.52	4.65	57.10		
		Какао	2	2	0.56	0,18	0,28	5		
		Сахар	10	10	0.00	0.00	9.97	39.80		
	147	Батон столовый	40	40	3.07	1.07	20.93	107.21		
	149	Масло сливочное	10	10	8.3	0.1	0.1	74.8		
	Обед									
	46	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	250/10	4.67	2.12	12.72	91.02		
		Свекла	40	40	0.72	0.00	4.32	19.60		
		Картофель	100	100	3.3	0.59	6.03	46.25		
		Морковь	20	20	0.26	0.02	1.38	6.40		
		Лук	12.5	12.5	0.07	0.00	0.52	2.05		
		Томат	1	1	0.06	0.01	0.17	0.92		
		Сметана	10	10	0.26	1.50	0.30	15.80		
		Соль	2.5	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00		
	282	Шницель	50	50	7.76	5.89	8.03	115.83		
		Говядина	50	50	6.21	2.74	0.00	59.00		
		Хлеб пшеничный	8.75	8.75	0.71	0.09	3.56	9.09		
		Молоко	11.875	11.875	0.34	0.38	0.56	7.01		
		Сухари панировочные	5	5	0.48	0.10	3.88	17.35		
		Масло сливочное	3.125	3.125	0.02	2.58	0.03	23.38		
	165	Каша гречневая	160	160	9.2	6.0	41.9	258.6		
		Гречка	76.26	76.26	7.24	1.87	41.86	221.20		
	Масло сливочное	5	5	1.96	4.13	0.04	37.40			
	Соль	0.195	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
128	Компот из свежих фруктов	180/10	180/10	6.98	6.98	16.07	62.44	0.02		
	Яблоки	19.8	19.8	6.98	6.98	1.94	9.30			

		Сахар	10	10	0.00	0.00	14.13	53.14	
		Лимонная кислота	0.036	0.036	0.00	0.00	0.00	0.00	
	148	Хлеб ржаной	40	40	3	0.5	22.165	94.5	
Полдник									
	152	Вафли	50	50	1.46	1.665	38.75	177.086	
	136	Чай с сахаром	180/12	180/12	10.80	2.75	25.43	127.97	
		Чай	0.54	0.54	10.80	2.75	3.73	42.08	
		Сахар	15	15	0.00	0.00	21.70	85.89	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			65.70	42.675	231.73	1470.796	5

День: № 9									
Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
Завтрак									
1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. –	215	Омлет натуральный	85/5	85/5	8.1	13.7	1.7	161.1	
		Яйцо	1.72	1.72	6.93	7.85	0.00	74.21	
		Молоко	23	23	0.67	3.08	1.07	13.57	
		Масло сливочное	9	9	0.04	2.74	0.07	67.32	
		Соль	0.05	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
	4	Зелёный горошек	15	15	0.46	0.03	0.56	6	
	395	Кофейный напиток с молоком	180/10	180/10	2.8	2.8	15.4	93.3	
		Кофейный напиток	3	3	0.18	0.14	2.14	12.11	
		Сахар	10	10	0.00	0.00	10.91	47.19	
		Молоко	50	50	2.62	2.66	2.35	34	
147	Батон столовый	40	40	3.07	1.07	20.93	107.215		

640 с.	7	Сыр порционнно	10	10	2.2	2.9	0.	35.3	
	Обед								
	54	Икра свекольная	60	60	1.4	3.5	7.4	68.2	
		Свекла	59.7	59.7	1.07	0.00	4.36	29.25	
		Лук	11.9	11.9	0.17	0.00	1.24	4.88	
		Томат	6.6	6.6	0.16	0.10	1.10	6.07	
		Масло растительное	3.6	3.6	0.00	3.40	0.00	28	
		Сахар	0.7	0.7	0.00	0.00	0.70	2.79	
		Соль	0.150	0.150	0.00	0.00	0.00	0.00	
	163	Бульон куриный с гренками	250/15	250/15	64.35	53.27	56.1	96.31	
		Курица	65	65	60.79	39.84	34.62	23.50	
		Морковь	3,25	3,25	0.04	10.00	0.21	0.96	
		Хлеб	43.05	43.05	3.49	0.43	21.01	53.85	
		Лук	2.5	2.5	0.03	0.00	0.26	1.03	
		Масло	3	3	0.00	3.00	0.00	16.97	
		304	Плов из птицы	200	200	20	18.48	33.46	380
	Курица		226.2	226.2	16.54	11.84	0.00	160.91	
	Масло сливочное		7.6	7.6	0.04	6.27	0.06	56.85	
	Морковь		15.5	15.5	0.20	0.02	1.07	4.96	
	Лук		10.2	10.2	0.14	0.00	1.06	4.18	
	Томат		2.64	2.64	0.15	0.04	0.44	2.43	
	Рис		43.8	43.8	2.93	0.31	30.83	150.67	
	126	Компот из смеси сухофруктов	180/12	180/12	0.93	0	2.46	96.69	0.02
		Сухофрукты	18	18	0.93	0.00	2.46	10.80	
		Сахар	15	15	0.00	0.00		85.89	
	148	Хлеб ржаной	40	40	3	0.5	22.165	94.5	
	Полдник								
469	Булочка домашняя	60	60	4.36	7.51	35.35	214.8		
	Мука	40.53	40.53	4.08	6.2	30.44	136.07		
	Сахар	8.52	8.52	0.00	0.00	4.89	33.91		
	Масло	1.41	1.41	0.01	1.16	0.01	42.28		

		сливочное							
		Яйцо	1.14	1.14	0.14	0.12	0.01	1.79	
		Соль	0.36	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Дрожжи	1	1	0.13	0.03	0.00	0.75	
	136	Чай с сахаром	180/12	180/12	10.8	2.75	11.7	44.35	
		Чай	0.54	0.54	10.08	2.75	0.00	0.00	
		Сахар	15	15	0.00	0.00	11.7	44.35	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ			121.47	106.51	207.22	1397.765	
						5			

День: № 10									
Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
Завтрак									
1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	185	Каша молочная пшённая	200	200	9.3	6.3	39.7	242.6	
		Пшено	40	40	4.4	1	26.77	86.18	
		Молоко	168	168	4.87	1.17	7.90	99.12	
		Сахар	5	5	0.00	0.00	4.99	19.90	
		Масло сливочное	5	5	0.03	4.13	0.04	37.40	
		Соль	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	
	397	Какао с молоком	180/12	180/12	3.6	3.7	14.9	101.9	
		Молоко	110	110	3.04	3.52	5.17	57.10	
		Какао	2	2	0.56	0,18	0,28	5	
		Сахар	10	10	0.00	0.00	9.45	39.80	
	147	Батон столовый	40	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
	149	Масло сливочное	10	10	8.3	0.1	0.1	74.8	
Обед									
	30	Борщ с мясом со сметаной	250/22/10	250/22/10	3.85	2.17	6.77	81.22	

		Свекла	35	35	0.63	0.00	0.67	7.15	
		Картофель	35	35	0.70	0.14	2.33	25.00	
		Капуста	50	50	0.90	0.05	1.40	13.50	
		Морковь	15	15	0.20	0.01	1.03	4.80	
		Мясо	22	22	1.02	1.47	0.00	21.14	
		Лук	10	10	0.14	0.00	0.04	4.1	
		Кислота лимонная	0.125	0.125	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Соль	2.5	2.5	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Сахар	1	1	0.00	0.00	1.00	3.98	
		Сметана	10	10	0.26	0.50	0.30	1.55	
	88	Котлета рыбная	100	100	22.35	3.11	5.96	136.63	
		Рыба	70.5	70.5	20.82	0.63	0.00	67.09	
		Хлеб	8	8	0.65	0.08	4.88	29.36	
		Лук	10	10	0.14	0.00	1.04	4.1	
		Яйцо	5.8	5.8	0.74	0.63	0.04	9.11	
		Соль	0.5	0.5	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Масло	3	3	0.00	1.77	0.00	26.97	
	54	Картофель и овощи тушённые в соусе	180	180	3.67	5.92	23.95	194.05	
		Картофель	120	120	1.40	1.94	13.72	115.93	
		Морковь	60	60	0.78	0.6	4.14	19.20	
		Лук	19.008	19.008	0.27	0.00	1.98	7.79	
		Соль	0.9	0.9	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Горошек зеленый	22.32	22.32	1.01	0.04	3.08	16.29	
		Масло сливочное	4	4	0.02	3.30	0.03	29.92	
		Мука	0.9	0.9	0.08	0.01	0.67	3.08	
		Томат	2	2	0.11	0.03	0.33	1.84	
	128	Компот из свежих фруктов	180/10	180/10	6.98	6.98	16.07	62.44	0.02
		Яблоки	19.8	19.8	6.98	6.98	1.94	9.30	
		Сахар	10	10	0.00	0.00	14.13	53.14	
		Лимонная кислота	0.036	0.036	0.00	0.00	0.00	0.00	

148	Хлеб ржаной	40	40	3	0.5	22.165	94.5	
Полдник								
143	Пирожок с яблоком	80	80	5.2	8.54	29.93	231.58	
	Мука	48	48	3.23	0.58	22.93	105.48	
	Молоко	25	25	0.72	0.80	1.18	14.75	
	Масло сливочное	3.2	3.2	0.02	1.36	0.03	29.94	
	Масло растительное	4.8	4.8	0.00	4.80	0.00	43.15	
	Сахар	3	3	0.00	0.00	2.99	11.94	
	Дрожжи	0.8	0.8	0.10	0.02	0.00	0.60	
	Яйцо	5.8	5.8	1.02	0.87	0.06	12.56	
	Яблоки	28	28	0.11	0.11	2.74	13.16	
137	Чай сладкий с лимоном	180/12/8	180/12/8	0.19	3.65	11.97	47.32	0.02
	Чай	0.54	0.54	0.05	0.00	0.00	0.00	
	Сахар	15	15	0.00	0.00	11.70	45.88	
	Лимон	9	9	0.14	3.65	0.27	1.44	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			69.51	42.04	192.44 5	1374.255	