

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 7» Е.А.
Е.А. [подпись]
Приказ № 36 от 11.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 7» Е.А.
Е.А. [подпись]
Приказ № 36 от 11.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 7» Е.А.
Приказ № 36 от 11.09.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 7» Е.А.
Приказ № 36 от 11.09.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 7» Е.А.
Приказ № 36 от 11.09.2017 г.

Составлено в соответствии с примерной формой приложение № 12
СанПиН 2.4.1.3049-13

Составлено в соответствии с примерной формой приложение № 12
СанПиН 2.4.1.3049-13

Составлено в соответствии с примерной формой приложение № 12
СанПиН 2.4.1.3049-13

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса,г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,	Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
215/11	Омлет натуральный			80	7	13,5	1,3	156	0,05	0,3	0,1	57	1,4
	яйцо	60 (1,5 шт)	60 (1,5шт)										
	молоко	23	23										
	масло сливочное	4	4										
	Икра морковная			70	0,9	2,9	4,6	86					
	свекла или морковь	88	76										
	лук	17	15										
	томат-паста	25	25										
	масло растительное	5	5										
392/11	Чай с сахаром			180	0,04	0,02	7	28	0	0	0,02	8	0,2
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
3/11	Бутерброд с сыром			50	5,8	12,4	13,4	191	0,06	0	0	6,9	0,6
	Сыр Российский или Волжский	16	15										
	Или Сыр Голландский или сыр Ярославский	16,5	15										
	Или Сыр Костромской	15,5	15										
	масло сливочное	5	5										
ИТОГО:				380	13,74	28,55	26,3	461	0,11	0,3	0,12	71,9	2,2

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный	23	1,6	0,4	9,0	48	0,03	0,01	0	4,6	0,4
ИТОГО:		123	2,1	0,4	19,1	90	0,04	0,02	2	11,6	1,8

[illegible]

	мясо бескостное	40	40										
	вода питьевая	200	200										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
291/11	<i>Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочным</i>			200	15	13,4	33,35	288	0,13	0,15	29,1	29,67	2,25
	говядина	71	52										
	картофель	209	186										
	масло сливочное	2,6	2,6										
	лук	13	11,5										
	масло сливочное	1,8	1,8										
	сухари панировочные	3,5	3,5										
	масло сливочное	4,4	4,4										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				750	21,51	18,93	95,06	594	0,3	0,22	49,34	171,58	6,13

ПОЛДНИК

229/11	<i>Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком</i>			100	16,7	8,2	16,3	206	0,07	0,3	0,27	132,7	0,8
	творог	84	82										
	мука пшеничная	11,5	11,5										
	сахар	9	6										
	яйцо	6 (0,15шт)	6 (0,15шт)										
	соль	0,3	0,3										
	молоко сгущенное			15	1,1	1,2	8,3	49	0	0,07	0,15	46	0,03
392/11	<i>Чай с сахаром</i>			180	0,04	0,02	7	28	0	0	0,02	8	0,2
	чай высший сорт или чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
ИТОГО:				295	17,84	9,42	31,6	283	0,07	0,37	0,44	179,5	1,03

ВСЕГО: 1548	55,87	57,17	177,06	1429	0,55	0,9	51,9	436,8	11,36
--------------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	------------	-------------	--------------	--------------

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса,г			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
185/11	Каша молочная манная жидкая			200	7,88	10,18	37,1	272	0,05	0,09	6,69	80,6	0,52
	крупа манная	31	31										
	молоко	175	175										
	соль	0,2	0,2										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
395/11	Кофейный напиток с молоком			180	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,2	0,12
	кофейный напиток	3	3										
	сахар	10	10										
	молоко	90	90										
	Хлеб пшеничный			20	1,2	0,4	8,3	43	0	0	0	0	0
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО:				425	13,41	17,69	67,3	484	0,11	6,83	9,83	199,61	1,03

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	200	1	0	20,2	90	0,02	0,02	4	14	2,8
ИТОГО:		200	1	0	20,2	90	0,02	0,02	4	14	2,8

ОБЕД

[illegible]

	морковь	4	3										
	соль	1	1										
247/11	<i>Рыба ,тушенная в томате с овощами</i>			80	8,74	4,08	2,06	80	0,05	0,06	2,3	27,06	0,46
	треска или хек	51/55	49										
	морковь	28	22										
	томат-паста	2	2										
	лук	11	9										
	масло растительное	4	4										
319/11	<i>Картофель в молоке</i>			150	3,51	3,74	19,74	127	0,14	0,14	16,15	59,7	0,93
	картофель	150	112,5										
	молоко	45	45										
	масло сливочное	3	3										
	мука пшеничная	1,5	1,5										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				770	22,13	13,82	91,16	560	0,46	0,3	26,01	183,3	6,27

ПОЛДНИК

143/11	<i>Пирожок с морковью</i>			75	9,45	4,28	27,23	185	0,09	0,08	0,08	16,05	1,07
	мука пшеничная высшего сорта или мука пшеничная	37	37										
	сахар	2,5	2,5										
	масло сливочное	1,3	1,3										
	соль	0,6	0,6										
	дрожжи прессованные	1,1	1,1										
508/11	<i>Фарш морковь</i>												
	морковь	35	28										
	сахар	0,3	0,3										
	масло сливочное	1,3	1,3										
382/11	<i>Кисель из сока натурального</i>			180	0,5	0,5	27,18	111	0	0,02	1	14,13	0,34
	сок плодовый или сок ягодный	54	54										
	сахар	22	22										
	крахмал	9	9										
ИТОГО:					9,95	4,78	54,41	296	0,09	0,1	1,08	30,18	1,41

ВСЕГО:	1 650	47,2	37,9	224,1	1430	0,69	7,38	39,0	420,6	10,18
---------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход, г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
189/11	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным			200	7,7	12,5	42,8	315	0,08	0	2	211,9	2
	рис	31	31										
	молоко	175	175										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
394/11	Чай с молоком			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	92	92										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО:				435	14,69	20,29	79,54	556	0,22	0,18	5,92	339,0	9,3

2 - ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	200	1	0	20,2	90	0,02	0,02	4	14	2,8
ИТОГО:		200	1	0	20,2	90	0,02	0,02	4	14	2,8

ОБЕД

[illegible]

	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
137/11	<i>Рагу из овощей</i>			155	1,8	10,36	106,7	143	0,06	0,06	7,44	27,44	0,75
	картофель	64	48										
	морковь	30	24										
	лук	24	20										
	капуста белокочанная	21	17										
	масло растительное	6	6										
	тыква или кабачок	26	18										
301/11	<i>Птица тушеная</i>			70	17,5	15,2	2,3	204	0,17	0,06	0,01	24,8	0,7
	курица	206	118										
	Или Цыпленок-бройлер	217	161										
354/11	<i>Соус сметанный</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
				ИТОГО: 725	17,96	22,71	174,81	571	0,42	0,19	14,96	124,3	5,2

ПОЛДНИК

447/11	<i>Блинчики</i>			80	3,09	1,67	23,9	123	0,06	0,03	0	13,09	0,67
	мука пшеничная	28	28										
	яйцо	5,5(0,1 4 шт)	5,5(0,14 шт)										
	сахар	2	2										
	соль	0,5	0,5										
	масло растительное	1,3	1,3										
	Или масло сливочное	5	5										
	Или повидло, или сахар	10	10										
	Или сгущенное молоко	20	20										
	<i>Кисло-молочный продукт</i>			180	4,86	4,5	19,44	142	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
				ИТОГО: 260	7,95	6,17	43,34	265	0,11	0,26	1,62	230,9	0,85

ВСЕГО: 1620	52,1	54,19	319,62	1482	0,82	0,69	24,5	701,2	16,78
--------------------	-------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------

День: четверг
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
185/11	Каша овсяная молочная жидкая			200	67,7	9,8	27,1	223	0,12	0,16	0,24	139,3	1,16
	геркулес	30,8	30,8										
	молоко	175	175										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
397/11	Какао с молоком			180	3,78	3,26	15,56	107	0,05	0,16	1,44	137,6	0,5
	какао (порошок)	2	2										
	сахар	10	10										
	молоко	110	110										
5/11	Закрытый бутерброд с повидлом			50	2,8	4,4	25,1	151	0,06	0,04	0	10,6	0,8
	повидло или джем	13	13										
	масло сливочное	4	4										
	хлеб пшеничный	33	33										
ИТОГО:				430	74,28	17,46	67,76	481	0,23	0,36	1,68	287,5	2,46

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Кондитерские изделия	15	2	1,4	6	48					
ИТОГО:		115	2,5	1,4	16,1	90	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

	масло сливочное	5	5										
354/11	<i>Соус сметанный</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
132/11	<i>Капуста тушенная</i>			130	2,9	4,9	12,2	101	0,04	0,05	19,6	68,3	0,9
	капуста белокочанная	165	132										
	масло растительное	5	5										
	морковь	8	6,4										
	лук	10	8,8										
	мука пшеничная	2,4	2,4										
	сахар	3	3										
	томат-паста	4	4										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				780	29,2	25,6	94,2	695	0,36	0,39	30,81	271,23	6,5

ПОЛДНИК

133/11	<i>Картофель, тушеный в соусе</i>			120	2,5	7,1	18,6	148	0,11	0,07	8,7	20,6	0,1
	картофель	147	110,4										
	масло растительное	6,4	6,4										
	лук	8	6,4										
	морковь	8	6,4										
	<i>Соус № 354</i>			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
382/11	<i>Кисель из сока натурального</i>			180	0,5	0,5	27,18	111	0	0,02	1	14,13	0,34
	сок плодовый или сок ягодный	54	54										
	сахар	22	22										
	крахмал	9	9										
ИТОГО:				330	3,42	9,1	47,54	281	0,11	0,09	9,71	42,92	0,5

ВСЕГО:	1655	107,3	52,12	221	1547	0,71	0,82	44,38	601,65	10,86
---------------	-------------	--------------	--------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------

День: пятница
Неделя: первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход, г	Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
№94	Суп молочный с крупой			200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24
	молоко	140	140										
	вода	60	60										
	Рис(или геркулес)	12	12										
	Или гречневая крупа, пшено	16	16										
	сахар	1,6	1,6										
	масло сливочное	2	2										
395/11	Кофейный напиток с молоком			180	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,2	0,12
	кофейный напиток	3	3										
	сахар	10	10										
	молоко	90	90										
3/11	Бутерброд с сыром			50	5,8	12,4	13,4	191	0,06	0	0	6,9	0,6
	Сыр Российский или Волжский	16	15										
	Или Сыр Голландский или сыр Ярославский	16,5	15										
	Или Сыр Костромской	15,5	15										
	масло сливочное	5	5										
	пшеничный хлеб	30	30										
ИТОГО:				430	13,42	19,87	43	407	0,15	0,36	2,09	284,71	1,16

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Кондитерские изделия	15	2	1,4	6	48					
ИТОГО:		115	2,5	1,4	16,1	90	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

	сахар	1,5	1,5										
268/11	<i>Суфле из рыбы</i>			80	13,8	6,44	3,3	127	0,06	0,12	0,67	43,86	0,64
	судак	76	69										
	<i>или хек тихоокеанский</i>	76	69										
	<i>или треска</i>	77	73										
	яйцо	10 (0,25шт)	10 (0,25шт)										
	масло растительное	3	3										
319/11	<i>Картофель в молоке</i>			150	3,7	3,74	19,74	127	0,14	0,14	16,15	59,7	0,93
	картофель	150	112,5										
	молоко	45	45										
	масло сливочное	3	3										
	мука пшеничная	1,5	1,5										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				775	25,8	16,43	90,94	597	0,32	0,33	24,88	207,6	6,35

ПОЛДНИК

212/11	<i>Лепшевик с творогом</i>			120	10,3	9,03	24,15	226	0,07	0,11	0,1	70,4	1
	лапша <i>или</i> вермишель	29	29										
	творог	41	40										
	яйцо	4,2 (0,1шт)	4,2 (0,1шт)										
	сахар	4	4										
	масло растительное (для смазки противня)	1,5	1,5										
	сметана	2,3	2,3										
	сухари панировочные	1,5	1,5										
	масло сливочное	4	4										
400/11	<i>Молоко</i>	180	180	180	5,49	4,9	9,09	97	0,07	0,29	2,46	277,5	0,2
ИТОГО:				300	15,79	13,93	33,24	323	0,14	0,4	2,56	347,9	1,2

ВСЕГО:	1620	55,51	50,23	177,28	1417	0,62	1,1	31,53	847,2	10,11
---------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	------------	--------------	--------------	--------------

День: понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
					Б	Ж	У	К	В1	В2	С	Са	Fe
168/11	Каша гречневая молочная жидкая			200	7	10,4	25	222	0,1	0,2	0,9	184	1,5
	крупa гречневая	20	620										
	молоко	150	150										
	масло сливочное	6	6										
	сахар	6	6										
394/11	Чай с молоком			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	92	90										
5/11	Закрытый бутерброд с повидлом			50	2,8	4,4	25,1	151	0,06	0,04	0	10,6	0,8
	повидло иди джем	13	13										
	масло сливочное	4	4										
	хлеб пшеничный	33	33										
ИТОГО: 450					12,98	17,6	63,7	465	0,21	0,4	2,32	330	2,64

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный	23	1,6	0,4	9,0	48	0,03	0,01	0	4,6	0,4
ИТОГО:		123	2,1	0,4	19,1	90	0,04	0,02	2	11,6	1,8

ОБЕД

[illegible]

		шт)	шт)										
	рис	4,7	21,6										
	масло сливочное на смазку	2,8	2,8										
	масло сливочное	4,7	4,7										
319/11	Картофель в молоке			120	2,8	3	15,8	101	0,11	0,11	12,92	47,8	0,74
	картофель	120	90										
	молоко	36	36										
	масло сливочное	2,4	2,4										
	мука пшеничная	1,2	1,2										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
372/11	Компот из свежих яблок			180	0,14	0,14	21,5	88	0	0	1,5	13	0,8
	яблоки	41	36										
	или груши	40	36										
	сахар	18	18										
	кислота лимонная пищевая	0,2	0,2										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				740	23,61	19,93	90,78	615	0,3	18,71	59,15	104,1	4,56

ПОЛДНИК

213/11	Яйцо вареное (шт)	1	40	40	2,08	4,06	0,28	63	0,03	0,18	0	22	1
	Кондитерские изделия	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный			20	1,52	0,18	9,34	43	0,04	0	0	4,6	0,38
400/11	Молоко	180	180	180	5,49	4,9	9,09	97	0,07	0,29	2,47	227,5	0,2
ИТОГО: 260					13,09	11,34	31,91	293	0,14	0,47	2,47	249,5	1,58
			ВСЕГО: 1573	51,78	51,28	205,16	1463	0,73	0,68	18,01	341	13,17	

День: вторник
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185/11	Каша молочная жидкая «Дружба»			200	6,3	10,1	26	223	0,08	0,2	0,9	184	0,6
	рис	15,5	15,5										
	пшено	15,5	15,5										
	молоко	175	175										
	масло сливочное	5	5										
	сахар	5	5										
	соль	0,2	0,2										
397/11	Какао с молоком			180	3,78	3,26	15,56	107	0,05	0,16	1,44	137,6	0,5
	какао (порошок)	2	2										
	сахар	10	10										
	молоко	110	110										
1/11	Бутерброд с маслом			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	2	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО:				405	11,61	18,08	50,7	415	0,16	0,38	4,34	329,3	2,03

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие			100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный			23	1,6	0,4	9,0	48	0,03	0,01	0	4,6	0,4
ИТОГО:				123	2,1	0,4	19,1	90	0,04	0,02	2	11,6	1,8

ОБЕД

83/11	Суп картофельный с мясными фрикадельками			250	6,6	5,2	15,5	135	0,13	0,13	11,2	29	1,4
	картофель	121	91										
	морковь	11	9										
	лук	11	9										
	томат-паста	2	2										
	масло растительное	2	2										
	Фрикадельки мясные №121		23										
	говядина	36	26										
	лук	3	2,7										
	яйцо	2,3 (0,06 шт)	2,3 (0,06 шт)										
	соль	0,2	0,2										
255/11	Котлета рыбная запеченная с			80	10,7	3,76	7,98	108	0,06	0,08	0,34	43,14	0,6

	<i>соусом белым основным</i>												
	треска филе <i>или</i> судак филе	65	60										
	пшеничный хлеб	14	14										
	молоко <i>или</i> вода питьевая	20	20										
	масло сливочное	4	4										
347/11	<i>Соус белый основной</i>			30	0,2	1	1,1	15	0	0	0,08	3,5	0,05
	Бульон мясной №511 <i>или</i> Вода												
	масло сливочное	1,5	1,5										
	мука пшеничная	1,5	1,5										
	лук	0,7	0,6										
	петрушка (корень)	0,4	0,3										
	соль	0,3	0,3										
132/11	<i>Капуста тушеная</i>			130	3,32	4,67	11,9	101	0,04	0,05	19,6	66,7	0,9
	капуста белокочанная	175	142										
	масло растительное	6	6										
	томат-паста	4	4										
	морковь	9	7,4										
	лук	11	906										
	мука пшеничная	2	2										
	сахар	3	3										
24/96	<i>Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)</i>			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	<i>Компот из сушеных фруктов(витам)</i>			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	<i>Хлеб пшеничный</i>			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	<i>Хлеб ржаной</i>			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				780	25,43	15,06	89,22	579	0,35	0,28	32,98	191,58	5,22

ПОЛДНИК

237/11	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>			120	21	14,4	20,5	296	0,05	0,31	0,3	176,7	0,8
	творог	112,6	110,4										
	крупа манная	7	7										
	сахар	9,6	9,6										
	яйцо	5(0,12шт	5(0,12шт										
	масло сливочное	5	5										
	сухари панировочные	5	5										
	сметана	5	5										
	молоко сгущенное	12	12										
400/11	<i>Молоко</i>	180	180	180	5,49	4,9	9,1	97	0,07	0,29	2,47	227,5	0,2
ИТОГО:				300	26,49	19,3	29,6	393	0,12	0,6	2,77	404,2	1

ВСЕГО: 1608	66,49	53,12	194,3	1477	0,7	1,08	41,3	924,09	9,43
--------------------	--------------	--------------	--------------	-------------	------------	-------------	-------------	---------------	-------------

	говядина	72	53,6										
	рис	9	25,6										
	лук	18	14,4										
	масло сливочное	4	4										
	яйцо	5 (0,12 шт)	5 (0,12 шт)										
354/11	Соус сметанный			30	0,42	1,5	1,76	22	0	0	0,01	8,19	0,06
	сметана	8	8										
	мука пшеничная	2	2										
	соль	0,2	0,2										
24/96	Овощи порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				770	20,78	11,65	77,1	585	0,23	0,2	23,8	123,7 3	4,94

ПОЛДНИК

155/11	Запеканка овощная			150	4,3	10,7	20,58	196	0,12	0,1	10,23	41,07	1,25
	картофель	86	62,5										
	капуста белокочанная	34	25										
	морковь	33	25										
	горошек зеленый консервированный	19	12,5										
	лук	16	13										
	масло сливочное	9	9										
	яйцо	7,5 (0,17шт)	7,5 (0,17шт)										
	крупа манная	7	7										
	сухари панировочные	7	7										
	сметана	3	3										
	масло сливочное	4	4										
394/11	Чай с молоком			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	92	90										
	Кондитерские изделия	20	20	20	4	2,2	13,2	90	0	0	0	0	0
ИТОГО:				350	11,48	15,7	47,38	438	0,21	0,26	11,65	180,0 7	1,97

ВСЕГО:	1665	47,56	44,95	203,12	1538	0,78	0,63	51,13	390,08	12,34
--------	------	-------	-------	--------	------	------	------	-------	--------	-------

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
185/11	<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>			200	5,3	6,5	40,8	248	0,16	0,06	1,6	27,1	2,8
	крупка пшеничная	31	31										
	молоко	175	175										
	сахар	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	соль	0,2	0,2										
395/11	<i>Кофейный напиток с молоком</i>			180	2,8	2,39	12,76	84	0,03	0,12	1,17	113,2	0,12
	кофейный напиток	3	3										
	сахар	10	10										
	молоко	90	90										
1/11	<i>Бутерброд с маслом</i>			25	1,53	4,72	9,14	85	0,03	0,02	0	5,81	0,39
	хлеб пшеничный	19	19										
	масло сливочное	6	6										
ИТОГО:				425	10,8	14	70,98	460	0,22	0,2	2,77	146,1	3,32

2-ой ЗАВТРАК

399/11	<i>Сок фруктовый или фрукты свежие</i>			100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	<i>Хлеб пшеничный</i>			20	1,2	0,4	8,3	48	0	0	0	0	0
ИТОГО:				120	1.7	0.4	18,4	90	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

	<i>Суп-лапша</i>			250	2,2	5,08	12	102	0,05	0,03	0,5	19,7	0,58
	<i>лапша домашняя № 118</i>		20										
	лук	12	10										
	масло растительное	5	5										
	<i>бульон мясной № 511</i>		225										
	лук	4	3										
	морковь	4	3										
	соль	1	1										
<i>ТТК (304/11)</i>	<i>Плов из птицы</i>			200	20	17	31	224	0,2	0,1	0,45	34	1,6

	или Цыпленок-бройлер	111	85										
	или Окорочка куриные	70	44										
	масло сливочное	8	8										
	морковь	15	12										
	лук	10	8,7										
	рис	41	41										
	томат-паста	6	6										
24/96	Овоцы порционные (свежие, солёные или вареные)			50	0,1	0	4,0	4	0	0	1,4	3,2	0,2
376/11	Компот из сушеных фруктов (витаминизированный)			180	0,4	0,02	24,98	102	0	0	0,36	28,64	1,11
	сухофрукты	18	45										
	сахар	14,4	14,4										
	кислота лимонная пищевая	0,18	0,18										
	Хлеб пшеничный			30	2,28	0,27	14	64	0,06	0	0	6,9	0,6
	Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	50	0,06	0,02	0	10,5	1,17
ИТОГО:				720	25,01	21,96	95,98	524	0,37	0,15	2,71	102,9	5,26

ПОЛДНИК

143/11	Пирожок с яблоком			75	3,8	3	28	155	0	0	1	13,2	1
	мука пшеничная высшего сорта или мука пшеничная	31	31										
	сахар	2	2										
	масло сливочное	1	1										
	яйцо	2 (0,04шт)	2 (0,04шт)										
	соль	0,4	0,4										
	дрожжи прессованные	0,8	0,8										
	яблоко	39	28										
	сахар	7	7										
	мука пшеничная высшего сорта или мука пшеничная	2	2										
	масло растительное	0,2	0,2										
397/11	Какао с молоком			180	3,78	3,26	15,56	107	0,05	0,16	1,44	137,6	0,5
	какао (порошок)	2	2										
	сахар	10	10										
	молоко	110	110										
ИТОГО:				255	7,58	6,26	43,56	262	0,05	0,16	2,44	150,8	1,5

ВСЕГО:	1520	43,84	41,9	219,88	1336	0,65	0,52	9,92	406,8	11,48
---------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
		Брутто,г	Нетто,г	Выход,г	Б	Ж	У	К	В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
168/11	Каша гречневая молочная жидкая			200	7	10,4	25	222	0,1	0,2	0,9	184	1,5
	крупa гречневая	20	620										
	молоко	150	150										
	масло сливочное	6	6										
	сахар	6	6										
394/11	Чай с молоком			180	3,18	2,8	13,6	92	0,05	0,16	1,42	134,4	0,34
	чай	0,3	0,3										
	сахар	10	10										
	молоко	92	90										
5/11	Закрытый бутерброд с повидлом			50	2,8	4,4	25,1	151	0,06	0,04	0	10,6	0,8
	повидло иди джем	13	13										
	масло сливочное	4	4										
	хлеб пшеничный	33	33										
ИТОГО: 450					12,98	17,6	63,7	465	0,21	0,4	2,32	330	2,64

2-ой ЗАВТРАК

399/11	Сок фруктовый или фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42	0,01	0,01	2	7	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,3	48	0	0	0	0	0
ИТОГО:		120	1.7	0.4	18,4	90	0,01	0,01	2	7	1,4

ОБЕД

[illegible]

	ИТОГО:	255	13,05	8,67	44,85	308	0,13	0,29	1,46	188,8	1,3
	ВСЕГО:	1540	50,12	48,79	196,3 3	1470	0,66	19,59	65,94	690,6	10,18
Средний итог в целом за период реализации 75 % от среднесуточной нормы		1598	58,36	49,28	214,,6	1459	0,74	4,01	38,12	576,4	12,5

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, 584 страницы
- 2.Сботник: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях города Москвы,2007
- 3.Сборник рецептур: «Диетическое питание» 2011г