

УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗОМ
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 38"
от 31.08.2022г. №89

**Основное (организованное) меню для воспитанников с 1-3 лет
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 38».**

г. Новомосковск

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке с маслом	150/4	7,40	10,35	38,40	290,30	47
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,08	1,50	23,83	120,40	162
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4/20	8,45	20,73	22,74	290,10	198
Итого за завтрак		358	16,93	32,58	84,97	700,80	
Второй завтрак	Сок	120	0,60	0,10	14,00	60,50	169
	Суп Гороховый на мясном бульоне	150	1,06	2,20	15,20	82,60	250
	Гречка, гуляш из мяса говядины	150	2,82	12,40	20,60	200,30	34
	Компот из сухофруктов	150	0,15	0,00	17,50	68,00	157
	Хлеб ржаной	40	5,20	0,90	40,30	164,30	198
Итого за обед		500	9,23	15,50	93,60	515,20	
Уплотненный полдник	Макароны с сыром	105/10	7,14	7,36	14,70	144,00	198
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		335	8,17	9,51	65,21	333,47	
Итого за день		1323	44,90	65,00	198,00	1520,00	

День: вторник
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшенная молочная с маслом	150/4	6,32	5,12	28,03	198,00	49
	Какао с молоком	150	3,40	3,20	18,50	126,30	161
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	1,03	4,00	12,80	96,00	196
Итого за завтрак		388	10,75	12,32	59,33	420,30	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	140	0,31	0,21	14,24	61,00	398
Обед	Огурец свежий	40	0,50	5,08	2,30	56,96	5
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150	1,40	4,60	7,01	78,00	12
	Перловка, соус	150/40	9,56	26,30	9,20	310,00	94
	Котлета из куриных грудок	50	16,80	17,00	13,10	270,00	80
	Компот из с/ф	150	0,15	0,00	17,50	68,00	157
	Хлеб ржаной	40	4,60	1,00	38,40	158,00	198
Итого за обед		560	16,21	36,98	74,41	670,96	
Уплотненный полдник	Творожно-манная запеканка с киселем	90/70	13,00	10,00	20,30	220,30	63
	Чай сладкий	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		310	13,03	10,10	24,96	238,97	
Итого за день		1398	45,40	60,30	180,00	1548,00	

День: среда
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба молочная с маслом	150/4	5,44	7,06	30,20	220,00	48
	Чай с сахаром	150	3,77	3,93	18,50	126,30	161
	Хлеб пшеничный с маслом	30/20	4,20	5,90	30,20	94,00	3
Итого за завтрак		354	13,41	16,89	78,90	440,30	
Второй завтрак	Сок	140	0,25	0,25	25,35	104,07	159
Обед	Огурец свежий	40	0,36	5,04	1,50	51,80	4
	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,10	4,10	15,00	104,60	11
	Вермишелевая запеканка с говядиной с соусом	150/40	20,03	20,30	38,60	450,00	119
	Компот из с/ф	150	0,15	0,00	17,50	68,00	159
	Хлеб ржаной	40	5,00	1,00	40,30	143,00	198
Итого за обед		570	27,28	30,44	119,90	817,00	
Уплотненный полдник	Булочка "Московская"	100	4,13	8,00	34,12	345,00	172
	Ацидолакт	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		350	4,71	10,94	44,03	413,37	
Итого за день		1414	52,83	64,90	268,02	1580,00	

День: четверг

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулесовая молочная с маслом	150/4	9,3	6,3	39,7	242	51
	Кофейный напиток с молоком	150	3,1	3,1	17,1	103,5	165
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,34	5	14,98	116	196
Итого за завтрак		338	14,74	14,4	71,78	461,5	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	130	0,4	0,4	9,8	47	200
Обед	Огурец свежий	50	0,36	5,04	1,5	51,8	9
	Суп вермишелевый с мясом кур	150	196	3,91	11,13	87,5	47
	Рыбные биточки из минтая	50	14,5	13,3	18,5	265,8	90
	Рис, соус	105/40	2,01	4,04	15,53	106,97	140
	Компот из с/ф	150	0,4	0	26,9	111	157
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	198
Итого за обед		580	25,23	27,29	117,89	700	
Уплотненный полдник	Винегрет	120	2,16	9,8	12,3	147	1
	Хлеб пшеничный	10	3,8	0,3	25,1	118,4	197
	Чай	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
	Сельдь	25	1	8	18,8	154,2	30
Итого за полдник		290	15	21,6	53,6	400,3	
Итого за день		1338	55,44	119	253,03	1520	

День: пятница
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150/4	7,00	5,70	35,10	211,10	52
	Какао на молоке	150	4,03	4,42	18,32	126,60	161
	Хлеб пшеничный с маслом	30,/4	2,34	5,00	14,98	116,00	196
Итого за завтрак		338	13,37	15,12	68,40	453,70	
Второй завтрак	Сок	120	0,33	0,17	6,77	31,02	203
Обед	Огурец свежий	40	0,50	5,08	2,30	56,96	5
	Суп с клецкамис мясом кур	150	3,85	32,17	6,77	81,22	9
	Картофельное пюре	140	2,13	4,04	15,53	106,97	140
	Оладьи из печени	60	13,30	12,20	33,70	311,10	204
	Компот из с/ф	150	0,40	-	26,90	111,00	157
	Хлеб ржаной	40	6,00	1,00	44,33	189,00	198
Итого за обед		550	33,37	57,87	123,00	884,25	
Уплотненный полдник	Омлет	105/20	7,14	7,36	14,98	144,00	198
	Хлеб пшеничный	20					
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		305	7,17	7,37	19,64	162,67	
Итого за день		1313	79,94	81,53	218,21	1531,64	

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке с маслом	150/4	9,2	12,4	41,4	314	47
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3,1	17,1	103,5	-	162
	Хлеб пшеничный с маслом	30,4	2,34	5	14,98	116	196
Итого за завтрак		338	14,64	34,5	159,88	430	
Второй завтрак	Сок	120	0,2	0,9	8,1	43	200
	Суп Полевой на мясном бульоне	150	7,2	5,5	6	142	143
	Овощное рагу с мясом говядины	160	3,72	14,87	22,57	238,99	92
	Компот из с/ф	150	0,4	-	26,9	111	157
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	196
Итого за обед		515	32	27,5	83,69	635	
Уплотненный полдник	Гречка вязкая с маслом и сахаром	140	2,8	2,1	10,35	64,8	168
	Хлеб пшеничный	10	3,8	0,3	25,1	118,4	50
	Чай с сахаром	10	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		141	28	30,12	43,28	457,25	
Итого за день		1114	76,04	78,03	159,72	1600	

День: вторник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная с маслом	150/4	8,6	7,2	31,4	216,7	49
	Какао с молоком	150	3,1	3,1	17,1	103,5	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,34	5	14,98	116	196
Итого за завтрак		338	14,04	15,3	63,48	436,2	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	140	0,25	0,25	25,35	104	159
Обед	Огурец свежий	40	0,5	5,08	2,3	56,96	5
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	4,02	9,04	17,44	99,27	11
	Ежики из говядины и грудок с соусом	160/40	7,73	9,05	8,47	114	93
	Компот из с/ф	150	0,4	0	26,9	111	157
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	198
Итого за обед		580	18,15	19,59	102,22	515	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с пшеном, кисель	100/70	27,12	5,24	44,67	334,32	70
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		320	27,15	5,25	49,33	352,9	
Итого за день		1378	59,5	40	240,2	1510	

День: среда
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	N рецепту- ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшенная молочная с маслом	150/4	9,30	5,70	39,00	235,10	48
	Чай с сахаром	150	3,10	3,10	17,10	103,50	165
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,34	5,00	14,98	116,00	196
Итого за завтрак		338	14,74	13,80	71,08	454,60	
Второй завтрак	Сок	140	0,90	0,20	17,70	80,30	169
Обед	Огурец свежий	40	0,98	7,13	3,80	94,30	11
	Суп Гороховый на мясном бульоне	150	1,85	6,19	12,34	112,47	8
	Картофельная запеканка с говядиной и соусом	160	21,00	21,80	49,20	450,20	111
	Компот из с/ф	150	0,30	0,00	27,59	121,15	156
	Хлеб ржаной	40	6,00	1,00	44,33	189,00	198
Итого за обед		540	29,15	36,12	137,26	867,00	
Уплотненный полдник	Молоко	130	3,00	2,30	4,50	72,00	536
	Пирожок с повидлом	100	4,10	8,00	34,00	345,00	172
Итого за полдник		230	50,00	6,00	39,00	265,00	
Итого за день		1248	94,79	56,12	265,84	1566,00	

День: четверг
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жир	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулесовая молочная с маслом	150/4	9,3	5,7	3,9	235,1	48
	Кофейный напиток с молоком	150	4,03	4,42	18,32	126,6	161
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	2,34	5	14,98	116	196
Итого за завтрак		338	15,67	15,12	37,2	477,7	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	140	0,9	0,2	17,7	80,3	169
Обед	Огурец свежий	30	0,18	0	0,54	2,94	12
	Суп Вермишелевый с мясом кур	150	3,85	32,17	6,78	81,22	9
	Рис с соусом	105/40	4,32	7,74	25,56	189	135
	Рыбная котлета из пикши	60	13	5	2,5	106	86
	Компот из с/ф	150	0,4	0	22,9	111	157
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	198
Итого за обед		575	27,75	45,81	102,6	679,1	
Уплотненный полдник	Овощной салат	100	1,84	7,83	19,5	109	31
	Хлеб пшеничный	10	3,8	0,3	25,1	118,4	5
	Чай	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		290	44,3	8,14	49,26	146,2	
Итого за день		1343	44,35	69,37	206,77	1533	

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Рисовая молочная с маслом	150/4	5,30	8,20	18,00	156,00	23
	Хлеб пшеничный с маслом	30/4	1,03	4,00	12,80	96,00	196
	Какао с молоком	150	3,10	3,10	17,10	103,50	165
Итого за завтрак		338	11,00	14,22	51,81	346,00	
Второй завтрак	Сок	120	0,96	0,32	8,00	61,40	201
Обед	Огурец свежий	50	0,50	5,08	2,30	56,96	5
	Щи с мясом кур и сметаной	150	4,08	1,80	9,35	96,83	22
	Макароны, соус	140	2,13	4,04	15,53	106,97	140
	Сосиска сливочная	60	13,30	12,20	33,70	311,10	204
	Компот из с/ф	150	0,40	0,00	22,90	111,00	157
	Хлеб ржаной	40	0,40	1,00	44,33	189,00	198
Итого за обед		580	23,11	27,52	95,24	685,00	
Уплотненный полдник	Оладьи с маслом и сахаром	140	9,35	8,63	81,39	440,63	181
	Чай	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		350	23,30	24,30	84,87	649,26	
Итого за день		1388	58,40	66,36	205,20	1525,00	

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Плов фруктовый	180	5,78	12,26	81,65	460,14		54
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,01	2,39	26,65	131,87	0,5	162
	Хлеб пшеничный с сыром	35/4/20	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	198
Второй завтрак	Апельсин	150	0,20	0,90	8,10	43,00	6,4	199
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	1,87	3,11	10,89	79,03		14
	Оладьи с маслом	140	9,35	8,63	81,39	440,63	6,2	181
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	26,90	111,00		157
	Хлеб ржаной	40	6,00	1,00	44,33	189,00		198
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	150	4,30	6,60	28,60	188,30	13,9	200
	Салат из свежих огурцов	35	0,36	5,04	1,50	51,80		4
	Хлеб пшеничный	20	3,80	0,30	25,10	118,40		197
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67		168
Итого			45,73	64,98	366,53	2213,01	27,53	

* 1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Ч.1,ч.2. Составители: Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошенцова Л.П., проф. Новоселов В.Г., врач по гигиене питания Белова В.Н.

День: вторник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	8,60	7,20	31,40	216,70	0,90	49
	Кофейный напиток на молоке	150	3,10	3,10	17,10	103,50	0,50	165
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5,00	14,98	116,00	-	196
Второй завтрак	Сок	140	0,90	0,20	17,70	80,30		169
Обед	Салат из свежих огурцов	40	0,36	5,04	1,50	51,80		4
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33	9,00	12
	Гречка с соусом	80/40	5,82	3,62	30,00	175,87		138
	Котлета из говядины и куриных грудок	50	11,04	10,72	5,27	161,64		109
	Компот из с/фруктов	150	0,40	0,00	26,90	111,00	-	157
	Хлеб ржаной	40	6,00	1,00	44,33	189,00	-	198
Уплотненный полдник	Творожно-рисовая запеканка с джемом	120/70	9,08	10,63	48,79	327,15		64
	Чай сладкий	150	0,03	0,01	4,66	18,67	-	168
Итого			49,21	51,59	250,67	1634,96	10,40	

* 1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Ч.1,ч.2. Составители: Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошенцова Л.П., проф. Новоселов В.Г., врач по гигиене питания Белова В.Н.

День: среда

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша рисовая молочная	180/4	7,00	5,70	35,10	211,10	0,9	52
	Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	0,60	161
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5,00	14,98	116,00	-	196
Второй завтрак	Сок	140	0,90	0,20	17,70	80,30	-	169
Обед	Суп рассольник на мясном бульоне со	200	4,02	9,04	17,44	99,27	4,60	11
	Картофель тушеный с говядиной	160	21,16	34,25	24,65	491,49		107
	Компот из кураги	150	0,30		27,59	121,15		159
	Хлеб ржаной	40	6,00	1,00	44,33	189,00	-	198
Уплотненный полдник	Ацидолакт	130	3,00	2,30	4,50	72,00		535
	Булочка "Дорожная"	110	4,10	8,00	34,00	345,00		172
	Груша	150	0,33	0,17	6,80	31,00	-	203
Итого			52,92	69,59	253,04	1910,23	6,10	

* 1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Ч.1,ч.2. Составители: Доц. Коровка Л.С.,доц.Добросердова И.И.,доц.Мошенцова Л.П.,проф. Новоселов В.Г., врач по гигиене питания Белова В.Н.

День: четверг
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	180/5	9,3	6,3	39,7	242	0,9	51
	Кофейный напиток, с молоком	150	3,1	3,1	17,1	103,5	0,5	165
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5	14,98	116	-	196
Второй завтрак	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	47	6,4	200
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,98	7,13	3,8	94,3	14,2	13
	Суп лапша с мясом кур	200	1,9	3,91	11,13	87,5		47
	Рыбная котлета из горбуши	45	7,98	2,38	4,08	69,64		91
	Рис с соусом	105/40	4,32	7,74	25,56	189		135
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	26,9	111		157
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	-	198
Уплотненный полдник	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	8,36	93,9	9,5	9
	Яйцо	1	4,3	3,9	0,2	53		40
	Хлеб пшеничный с маслом	20	3,8	0,3	25,1	118,4		197
	Чай	150	0,03	0,01	4,66	18,67	-	168
Итого			46,27	47,260	235,700	1532,910	31,50	

* 1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Ч.1,ч.2. Составители: Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошенцова Л.П., проф. Новоселов В.Г., врач по гигиене питания Белова В.Н.

День: пятница

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180/4	9,30	5,70	3,90	235,10	0,90	48
	Какао на молоке	150	4,03	4,42	18,32	126,60	0,90	161
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5,00	14,98	116,00	-	196
Второй завтрак	Груша	140	0,33	0,17	6,77	31,02		203
	Салат из свежих помидоров	60	0,50	5,08	2,30	56,96		5
Обед	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	200	23,67	7,64	28,96	114,66		21
	Капуста тушеная	180	4,30	6,40	18,20	151,00	38,60	42
	Куриная котлета из грудок	60	16,80	17,00	13,10	270,20		132
	Компот из сухофруктов	150	0,40	-	26,90	111,00		157
	Хлеб ржаной	40	6,00	1,00	44,33	189,00	-	198
Уплотненный полдник	Макароны с сыром	105/20	7,14	7,36	14,98	144,00		198
	Чай с сахаром	150	0,30	0,01	4,66	18,67		168
Итого			75,11	59,775	197,395	1564,210	39,80	

* 1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Ч.1,ч.2. Составители: Доц. Коровка Л.С.,доц.Добросердова И.И.,доц.Мошенцова Л.П.,проф. Новоселов В.Г., врач по гигиене питания Белова В.Н.

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке	180/5	9,2	12,4	41,4	314	0,25	47
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	3,1	17,1	103,5	-	0,25	162
	Хлеб пшеничный с сыром	35\20	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	198
Второй завтрак	Мандарин	140	0,3	0,1	3	60		
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	200	1,87	3,11	10,89	79,03		21
	Кулебяка с пшеном и говядиной	120	72,72	32,27	476,83	4711,4		179
	Компот из сухофруктов	150	0,4	-	26,9	111		157
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	-	196
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	130	2,13	4,04	15,53	106,97		140
	Помидор свежий	50	0,18	0,06	0,66	4,32		11
	Хлеб пшеничный	20						
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	-	168
Итого			107,56	94,83	754,46	5975,56	1,03	

* 1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Ч.1,ч.2. Составители: Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошенцова Л.П., проф. Новоселов В.Г., врач по гигиене питания Белова В.Н.

День: вторник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	9,3	6,3	39,7	242,6	0,9	51
	Кофейный напиток с молоком		3,1	3,1	17,1	103,5		
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5	14,98	116		196
Второй завтрак	Сок	140						169
	Огурец свежий	50	0,18		0,54	2,94		12
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33		13
	Голубцы из говядины и грудок с соусом	160/40	11,3	30,5	10,13	360,5		94
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	26,9	111		157
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	-	198
Уплотненный полдник	Творожно- манная запеканка с вареньем	120/70	27,5	20,4	29,2	428,8		63
	Чай с сахаром	160	0,03	0,01	4,66	18,67	-	168
Итого			61,69	71,38	195,58	1656,34	0,90	

* 1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Ч.1,ч.2. Составители: Доц. Коровка Л.С.,доц.Добросердова И.И.,доц.Мошенцова Л.П.,проф. Новоселов В.Г., врач по гигиене питания Белова В.Н.

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Омлет	106	10,24	12,50	5,00	173,46		61
	Кофейный напиток с молоком	150	3,10	3,10	17,10	103,50	0,90	165
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5,00	14,98	116,00	-	196
Второй завтрак	Напиток из свежих яблок	140	0,25	0,25	25,35	104,07	-	159
Обед	Помидор свежий	50	1,70	5,06	8,51	82,26		11
	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	2,20	7,50	9,40	118,20		13
	Вермишелевая запеканка с мясом говядины с соусом	160	23,10	25,30	41,70	487,20		119
	Компот из кураги	150	0,30	0,00	27,59	121,15		156
	Хлеб ржаной	40	6,00	1,00	44,33	189,00	-	198
Уплотненный полдник	Йогурт	140	3,00	2,30	4,50	72,00		536
	Пирожок с повидлом	100	4,10	8,00	34,00	345,00		172
	Банан	150	0,96	0,32	8,10	61,40	-	201
Итого			57,29	70,330	240,56	1973,24	0,90	

--	--

* 1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Ч.1,ч.2. Составители: Доц. Коровка Л.С., доц. Добросердова И.И., доц. Мошенцова Л.П., проф. Новоселов В.Г., врач по гигиене питания Белова В.Н.

--	--	--	--	--	--

День: четверг

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша пшеничнаямолочная с маслом	180/4	9,3	5,7	3,9	235,1	0,9	48
	Какао с молоком	150	4,03	4,42	18,32	126,6	0,9	161
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5	14,98	116	-	196
Второй завтрак	Сок	140	0,9	0,2	17,7	80,3		169
Обед	Огурец свежий	50	0,18	0	0,54	2,94		12
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	4,02	9,04	25,9	119,68		11
	Гречка с соусом	80/40	5,82	3,62	30	176		138
	Котлета куриная из грудок	50	16,8	17	13,1	270	0,7	80
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	22,9	111	0,2	157
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	-	198
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	13	5	2,5	106	0,3	86
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	25,1	118,4		50
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67		168
Итого			66,62	51,290	223,930	1669,690	3,00	

* 1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Ч.1,ч.2. Составители: Доц. Коровка Л.С.,доц.Добросердова И.И.,доц.Мошенцова Л.П.,проф. Новоселов В.Г., врач по гигиене питания Белова В.Н.

День: пятница

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	8,60	7,20	31,40	216,70	0,9	49
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5,00	14,98	116,00		196
	Кофейный напиток на молоке	150	3,10	3,10	17,10	103,50	0,9	165
Второй завтрак	Апельсин	140	0,20	0,90	8,10	43,00		199
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,50	54,80		4
	Суп вермишелевый с мясом кур	200	2,26	2,29	17,41	99,27		16
	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97		140
	Котлета из говядины	50	7,98	2,38	4,08	69,64		87
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	22,90	111,00	0,2	157
	Хлеб ржаной	40	0,40	1,00	44,33	189,00	-	198
Уплотненный полдник	Крупеник с киселем	100	4,90	2,30	47,40	228,70	0,3	170
	Чай	150	0,03	0,01	4,66	18,67		168
Итого			35,04	38,260	244,370	1473,250	2,30	

* 1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Ч.1,ч.2. Составители: Доц. Коровка Л.С., доц.Добросердова И.И., доц.Мошенцова Л.П., проф. Новоселов В.Г.,

врач по гигиене питания Белова В.Н.