

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

**Основное (организованное) меню для воспитанников с 3-7 лет
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 38».**

г. Новомосковск

День: понедельник

Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке с маслом	200/6	9,20	12,40	41,40	314,00	47
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,01	2,39	26,65	131,87	162
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5/30	11,63	24,74	26,76	381,17	196
Итого за завтрак		426	22,84	39,53	94,81	827,04	
Второй завтрак	Сок	150	0,90	0,20	17,70	80,30	169
Обед	Суп Гороховый на мясном бульоне	200	2,20	2,90	16,50	101,50	250
	Гречка, гуляш из мяса говядины	90/80	3,72	14,87	22,57	238,99	34
	Компот из с/ф	150	0,40	0,00	26,90	111,00	157
	Хлеб ржаной	50	6,00	1,00	44,33	189,00	198
Итого за обед		580	11,97	18,77	110,30	640,49	
Уплотненный полдник	Макароны с сыром	100/10	3,00	3,14	13,54	94,50	168
	Хлеб пшеничный	15	3,80	0,30	25,10	118,40	50
	Чай с сахаром	150	0,30	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		275	10,10	7,35	42,26	398,57	
Итого за день		1356	44,91	65,65	247,37	1866,10	

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	200/5	8,60	7,20	31,40	216,70	49
	Какао с молоком	150	3,77	3,93	25,95	153,92	161
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5,00	14,98	116,00	196
Итого за завтрак		395	14,71	16,13	72,33	486,62	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	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	200	1,54	5,07	8,04	83,33	12
	Перловка, соус	120/40	11,30	30,50	10,13	360,50	94
	Котлета из куриных грудок	75	16,80	17,00	13,10	270,20	132
	Компот из с/ф	150	0,40	0,00	26,90	111,00	157
	Хлеб ржаной	40	6,00	1,00	44,33	189,00	198
Итого за обед		805	19,74	41,65	91,70	800,79	
Уплотненный полдник	Творожно-манная запеканка с киселем	100/80	13,66	9,04	9,92	181,33	63
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		330	13,69	9,05	14,58	200,00	
Итого за день		1530	48,45	67,04	192,85	1648,41	

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	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	48
	Чай	150	3,77	3,93	25,95	153,92	161
	Хлеб пшеничный с маслом	35/30	4,90	6,90	32,00	108,00	3
Итого за завтрак		420	16,11	18,90	92,23	505,84	
Второй завтрак	Сок	150	0,25	0,25	25,35	104,00	159
Обед	Огурец свежий	50	0,36	5,04	1,50	51,80	4
	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	4,02	9,04	17,44	99,27	11
	Вермишелевая запеканка с говядиной с соусом	170/45	23,10	25,30	41,70	487,20	119
	Компот из с/ф	150	0,30		27,59	121,15	159
	Хлеб ржаной	50	6,00	1,00	44,33	189,00	198
Итого за обед		665	33,78	40,38	132,56	948,42	
Уплотненный полдник	Булочка"Московская"	110	4,13	8,00	34,12	345,00	172
	Ацидолакт	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		260	7,13	10,30	38,62	417,00	
Итого за день		1615	52,83	64,90	268,02	1825,84	

День: четверг
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулесовая молочная с	200/5	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	35/5	2,34	5	14,98	116	196
Итого за завтрак		395	14,74	14,4	71,78	461,5	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,4	0,4	9,8	47	200
Обед	Огурец свежий	60	0,36	5,04	1,5	51,8	4
	Суп вермишелевый с мясом кур	200	1,96	3,91	11,13	87,5	47
	Рыбные биточки из минтая	60	14,5	13,3	18,5	265,8	90
	Рис, соус	120/45	2,01	4,04	15,53	106,97	135
	Компот из с/ф	150	0,4	0	26,9	111	157
	Хлеб ржаной	50	6	1	44,33	189	198
Итого за обед		680	25,23	27,29	117,89	812,07	
Уплотненный полдник	Винегрет	130	10,24	12,5	5	174	61
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	25,1	118,4	50
	Чай с сахаром	150	0,03	0,04	4,7	18,7	168
	Сельдь	30	1	8,8	18,8	154,2	30
Итого за полдник		316	15,07	21,64	53,6	465,3	
Итого за день		1541	55,44	119,17	253,07	1785,87	

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	200/5	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	35/5	2,34	5,00	14,98	116,00	196
Итого за завтрак		395	13,37	15,12	68,40	453,70	
Второй завтрак	Сок	130	0,33	0,17	6,77	31,02	203
Обед	Огурец свежий	50	0,50	5,08	2,30	56,96	5
	Суп с клецками с мясом кур	200	3,85	32,17	6,77	81,22	9
	Картофельное пюре	90/45	5,82	3,62	30,00	175,87	138
	Оладьи из печени	60	16,80	17,00	13,10	270,20	132
	Компот из с/ф	150	0,40	0,00	26,90	111,00	157
	Хлеб ржаной	50	6,00	1,00	44,33	189,00	198
Итого за обед		645	33,37	58,87	123,40	884,25	
Уплотненный полдник	Омлет	106	10,24	12,50	5,00	174,00	61
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
	Хлеб пшеничный	15	3,80	0,30	25,10		50
Итого за полдник		330	7,17	7,37	19,64	162,67	
Итого за день		1500	79,94	81,53	218,21	1631,64	

День: понедельник

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная на сгущенном молоке с маслом	200/5	9,2	12,4	41,4	314	47
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,01	2,39	26,65	131,87	162
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5	14,98	116	196
Итого за завтрак		395	13,55	19,79	83,03	561,87	
Второй завтрак	Сок	140	0,2	0,9	6,1	43	156
	Суп Полевой на мясном бульоне	200	7,2	5,5	6	142	143
	Овощное рагу с мясом говядины	180	3,72	14,87	22,57	238,99	34
	Компот из с/ф	150	0,3	-	27,59	121,15	156
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	196
Итого за обед		590	32,06	27,22	83,69	735,94	
Уплотненный полдник	Гречка вязкая с маслом и сахаром	160	3	3,14	13,54	94,5	168
	Хлеб пшеничный	10	3,8	0,3	25,1	118,4	50
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		320	28,09	30,12	43,28	557,25	
Итого за день		1416	76,04	78,03	159,72	1898	

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	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7	49
	Какао с молоком	150	3,1	3,1	17,1	103,5	165
	Хлеб пшеничный с маслом	35/5	2,34	5	14,98	116	196
Итого за завтрак		395	14,04	15,3	63,48	436,2	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,25	0,25	25,35	104	159
Обед	Огурец свежий	50	0,36	0,5	5,08	2,3	5
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	4,02	9,04	17,44	99,27	11
	Ежики из куриных грудок с соусом	170/45	7,37	9,05	8,47	114	93
	Компот из с/ф	150	0,4	0	26,9	111	157
	Хлеб ржаной	50	6	1	44,33	189	198
Итого за обед		665	18,15	19,59	102,22	515,57	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с пшеном, кисель	110/80	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		340	27,15	5,25	49,33	352,99	
Итого за день		1550	59,59	40,39	240,38	1610	

День: среда

Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Пшеничная молочная с маслом	200/5	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	35/5	2,34	5,00	14,98	116,00	196
Итого за завтрак		395	14,74	13,80	71,08	454,60	
Второй завтрак	Сок	150	0,90	0,20	17,70	80,30	169
Обед	Огурец свежий	60	0,98	7,13	3,80	94,30	11
	Суп Гороховый на мясном бульоне	200	1,85	6,19	12,34	112,47	8
	Картофельная запеканка с говядиной и соусом	180/45	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	50	6,00	1,00	44,33	189,00	198
Итого за обед		685	29,15	36,12	137,26	967,12	
Уплотненный полдник	Молоко	140	3,00	2,30	4,50	72,00	536
	Пирожок с повидлом	110	47,00	3,70	35,30	193,00	176
Итого за полдник		250	50,00	6,00	39,80	265,00	
Итого за день		1480	94,79	56,12	265,84	1766,42	

День: четверг
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	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	35/5	2,34	5	14,98	116	196
Итого за завтрак		395	15,67	15,12	37,2	477,7	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,9	0,2	17,7	80,3	169
Обед	Огурец свежий	40	0,18	0	0,54	2,94	12
	Суп Вермишелевый с мясом кур	200	3,85	32,17	6,78	81,22	9
	Рис с соусом	120/45	4,32	7,74	25,56	189	135
	Рыбная котлета из пикши	70	13	5	2,5	106	86
	Компот из с/ф	150	0,4	0	22,9	111	157
	Хлеб ржаной	50	6	1	44,33	189	198
Итого за обед		625	27,75	45,91	102,61	679,16	
Уплотненный полдник	Овощной салат	120	1,84	7,83	19,5	109	31
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	25,1	18,67	50
	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		330	44,32	8,14	49,26	146,34	
Итого за день		1795	44,35	69,37	206,77	1650,55	

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	200/5	5,58	6,12	19,73	156,08	23
	Хлеб пшеничный с маслом	45/6	2,34	5,00	14,98	116,00	196
	Какао с молоком	150	3,10	3,10	17,10	103,50	165
Итого за завтрак		395	11,02	14,22	51,81	375,58	
Второй завтрак	Сок	130	0,96	0,32	8,00	61,40	201
Обед	Огурец свежий	60	0,50	5,08	2,30	56,96	5
	Щи с мясом кур и сметаной	250	4,08	1,80	9,35	96,83	22
	Макароны, соус	160	2,13	4,04	15,53	106,97	140
	Сосиска сливочная	50	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	50	0,40	1,00	44,33	189,00	198
Итого за обед		730	23,11	27,52	95,24	768,50	
Уплотненный полдник	Оладьи с маслом и сахаром	150	9,35	8,63	81,39	440,63	181
	Чай	150	0,03	0,01	4,66	18,67	168
Итого за полдник		370	23,34	24,30	84,87	649,26	
Итого за день		1625	58,43	66,36	205,21	1854,74	

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	Каша Манная на сгущенном молоке с маслом	200	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 маслом	45/8/30	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	198
Второй завтрак	Сок	180	0,20	0,90	8,10	43,00	6,4	199
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	1,87	3,11	10,89	79,03		14
	Гречка, гуляш из мяса говядины	85/70	9,35	8,63	81,39	440,63		181
	Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	26,90	111,00		157
	Хлеб ржаной	60	6,00	1,00	44,33	189,00		198
	Пюре картофельное	180	4,30	6,60	28,60	188,30	13,9	200
Уплотненный полдник	Салат из свежих огурцов	40	0,36	5,04	1,50	51,80		4
	Хлеб пшеничный	30	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	21,33	

* 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: 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	200/6	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	45/8	2,34	5,00	14,98	116,00	-	196
Второй завтрак	Сок	150	0,90	0,20	17,70	80,30	1,40	169
Обед	Салат из свежих огурцов	55	0,36	5,04	1,50	51,80		4
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	1,54	5,07	8,04	83,33	9,00	12
	Котлета из говядины и грудок	60	11,04	10,72	5,27	161,64		109
	Гречка с соусом	90/45	5,82	3,62	30,00	175,87		138
	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	130/80	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	11,80	

* 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: 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 с Какао с молоком	200/5	7,00	5,70	35,10	211,10	0,9	52
	Хлеб пшеничный с маслом	150	3,77	3,93	25,95	153,92	0,60	161
		45/8	2,34	5,00	14,98	116,00	-	196
Второй завтрак	Сок	150				-	-	169
	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,08	2,30	57,00		5
Обед	Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	4,02	9,04	17,44	99,27	4,60	11
	Картофель тушеный с говядиной	180	21,16	34,25	24,65	491,49		107
	Компот из кураги	150	0,30		27,59	121,15		159
	Хлеб ржаной	60	6,00	1,00	44,33	189,00	-	198
Уплотненный полдник	Ацидолакт	140	3,00	2,30	4,50	72,00		535
	Булочка "Дорожная"	110	4,13	8,00	34,12	345,00		172
	Груша	150	0,33	0,17	6,80	31,00		203
Итого			52,55	74,47	237,76	1886,93	6,10	

* 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: 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 пшеничная молочная с маслом	200/6	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	45/8	2,34	5	14,98	116	-	196
Второй завтрак	Яблоко	180	0,4	0,4	9,8	47	6,4	200
Обед	Салат из свежих огурцов и	50	0,98	7,13	3,8	94,3	14,2	13
	Суп лапша с мясом кур	200	1,96	3,91	11,13	87,5	12,5	9
	Рыбная котлета из горбуши	55	7,98	2,38	4,08	69,64		91
	Рис с соусом	120/45	4,32	7,74	25,56	189		135
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	26,9	111		157
	Хлеб ржаной	60	6	1	44,33	189	-	198
Уплотненный полдник	Салат из свеклы	130	1,42	6,09	8,36	93,9	9,5	9
	Яйцо	1	4,3	3,9	0,2	53		40
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,3	25,1			50
	Чай	150	0,03	0,04	4,7	18,7		168
Итого			46,33	47,290	235,740	1414,540	44,00	

* 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: пятница
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	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	45/5	2,34	5,00	14,98	116,00	-	196
Второй завтрак	Груша	160	0,33	0,17	6,77	31,02		203
	Салат из свежих помидоров	80	0,50	5,08	2,30	56,96		5
Обед	Суп картофельный с пшеном на курином бульоне	250	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	75	16,80	17,00	13,10	270,20		132
	Компот из сухофруктов	160	0,40	-	26,90	111,00		157
	Хлеб ржаной	40	6,00	1,00	44,33	189,00	-	198
Уплотненный полдник	Макароны с сыром	120/30	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	1436,000	39,70	

* 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 маслом	200/6	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	40/30	11,63	24,74	26,76	381,17	0,53	198
Второй завтрак	Мандарин	140	0,3	0,1	3	60		202
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	250	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	140	2,13	4,04	15,53	106,97		140
	Помидор свежий	60	0,18	0,06	0,66	4,32		11
	Хлеб пшеничный	30						
	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, 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: 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	200/6	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	45/8	2,34	5	14,98	116		196
Второй завтрак	Сок	150						169
	Огурец свежий	70	0,18		0,54	2,94		12
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	1,54	5,07	8,04	83,33		13
	Голубцы из говядины и грудок с соусом	170/45	11,3	30,5	10,13	360,5		94
	Компот из сухофруктов	160	0,4	0	26,9	111		157
	Хлеб ржаной	40	6	1	44,33	189	-	198
Уплотненный полдник	Творожно- манная запеканка с вареньем	130/80	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, 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: 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	45/8	2,34	5,00	14,98	116,00	-	196
Второй завтрак	Напиток из сежих яблок и лимона	150	0,25	0,25	25,35	104,07	-	159
Обед	Помидор свежий	70	1,70	5,06	8,51	82,26		11
	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	2,20	7,50	9,40	118,20		13
	Вермишелевая запеканка с мясом говядины с соусом	180	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	110	47,00	3,70	35,30	193,00		176
	Банан	140	0,96	0,32	8,00	61,40	-	201
Итого			100,19	66,030	241,76	1821,24	0,90	

* 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: 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 пшеничная молочная с маслом	200/6	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	45/8	2,34	5	14,98	116	-	196
Второй завтрак	Сок	150	0,9	0,2	17,7	80,3		169
Обед	Огурец свежий	70	0,18	0	0,54	2,94		12
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250	4,02	9,04	25,9	119,68		11
	Картофельное пюре	180	2,13	4,04	15,53	106,97		140
	Гречка с соусом	90/45	5,82	3,62	30	176		138
	Куриная котлета из грудок	60	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	90	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			68,75	55,330	239,460	1776,660	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	200/6	8,60	7,20	31,40	216,70	0,9	49
	Хлеб пшеничный с маслом	45/6	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	150	0,20	0,90	8,10	43,00		199
Обед	Салат из свежих огурцов	80	0,36	5,04	1,50	51,80		4
	Суп вермишелевый с мясом кур	250	2,26	2,29	17,41	99,27		16
	Картофельное пюре	160	2,13	4,04	15,53	106,97		140
	Котлета из говядины	60	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	130	4,90	2,30	47,40	228,70	0,3	170
	Чай	150	0,03	0,01	4,66	18,67		168
Итого			32,70	33,260	229,390	1354,250	2,30	

* 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.