

Меню для воспитанников 1-3 года и 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
		блюда/объема (г/мл)	Б	Ж	У		блюда/объема (г/мл)	Б	Ж	У		
		1-3 года										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Неделя 1 День 1												
Завтрак												
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160	5,33	8,8	18,11	173,15	180	5,99	9,9	20,38	194,8	67 сб.1
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	180	2,81	2,92	15,93	98,35	134 сб.1
	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	42	25	1,88	2,95	18,73	42	509 сб.2
	Итого	335	9,55	14,18	50,12	297,11	385	10,68	15,77	55,04	335,15	
2-ой завтрак	-											
	Сок фруктовый	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	130 сб.1
Обед												
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (до 01 марта)/Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	3,64	1,3	44,6	60	0,96	5,45	1,95	66,9	11 сб.1, 33 сб.3
	Суп крестьянский со сметаной	160	1,94	1,3	10,56	73,66	200	2,42	1,62	13,2	92,08	37 сб.1
	Котлеты рыбные любительские	70	15,65	2,18	4,17	95,63	80	17,88	2,49	4,77	109,3	86 сб.1
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	180	3,91	5,62	9,65	148,7	56 сб.1
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,94	0	24,26	96,7	122 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79,2	148 сб.6
	Итого	600	24,25	12,16	56,17	477,77	740	28,75	15,66	69,67	592,88	
Полдник												
	Макароны, запеченные с сыром	130	7,89	9,72	31,17	248,3	150	9,1	11,22	35,97	286,5	261 сб.4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		1-3 года	Б	Ж	У	3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	4,82	5,82	13,39	52,03	180	5,98	6,98	16,07	62,44	124 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Вода питьевая негазированная детская на весь день	100 (в зимний период), 200 (в летний период)					150 (в зимний период), 300 (в летний период)					
	Итого	310	15	15,8	59,1	366,7	360	17,4	18,4	66,6	415,3	
	Итого за 1-ый день	1 355,00	49,35	42,25	176,50	1192,18	1 625,00	57,53	49,97	205,45	1407,73	
	День 2											
	Завтрак											
	Каша гречневая молочная жидкая	160	5,58	8,34	20	177,9	180	6,28	9,38	22,5	200,14	64 сб.1
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117а сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Итого	340	12,51	13,38	51,35	371,67	390	14,14	15,38	57,2	419,38	
	2-ой завтрак											
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,4	45,32	120	0,5	0,5	11,3	54,38	140 сб.1
	Обед											
	Борщ на курином бульоне со сметаной	160	2,46	1,39	4,34	51,98	200	3,08	1,74	5,42	64,98	28 сб.1
	Плов из отварной птицы с пюре из моркови	140	18,7	14,25	20,79	291,2	160	20,36	16,28	26,21	332,6	289 сб.3
	Пюре из моркови	50	0,72	1,87	4,17	36,39	80	1,15	2,99	6,66	58,22	322 сб.3
	Напиток апельсиновый или лимонный	150	0,95	0,21	15,82	52,04	180	1,13	0,25	19,99	62,44	545 сб.5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79,2	148 сб.6
	Итого	530	24,81	18,08	57	491,01	660	28,36	21,74	74,12	597,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Полдник												
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	100	2,07	3,53	9,28	94,31	110	2,28	3,89	10,21	103,74	52 сб.1
	Сельдь с луком						40	3,05	3,2	1,13	45,56	233 сб.3
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	180	0,2	2,75	11,7	44,35	132 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Вода питьевая негазированная детская на весь день	100 (в зимний период), 200 (в летний период)	0	0	0		150 (в зимний период), 300 (в летний период)					
	Итого	280	4,5	6,1	33,6	197,7	360	7,8	10,1	37,6	260,1	
Итого за 2-ой день		1 250,00	42,22	37,96	151,35	1105,70	1 530,00	50,8	47,72	180,22	1331,3	
День 3												
Завтрак												
	Омлет натуральный	120	9,42	10,87	3,85	149,92	130	10,21	11,78	4,17	162,41	77 сб.1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126 сб.1
	Масло сливочное	7	4,98	0,07	0,07	44,88	7	4,98	0,07	0,07	44,88	149 сб.6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Итого	307	20,08	14,96	34,63	370,21	347	21,59	16,63	38,17	404,5	
2-ой завтрак	-											
	Сок фруктовый	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	130 сб.1
Обед												
	Огурец соленый/Помидоры в нарезке (летний период)	40/40	0,32	0,04	0,64	5,3	50/50	0,48	0,06	0,96	8	13 сб.6/н, 54-3з сб.9
	Суп гороховый	160	4,58	0,38	12,9	81,5	200	5,72	0,48	16,12	101,88	35 сб.1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		1-3 года	Б	Ж	У	3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	вегетарианский											
	Гренки для супов	10	1,52	0,16	9,72	47,6	15	2,28	0,24	14,58	66,4	47 сб.1
	Котлета мясная	60	8,83	3,55	3,26	75,03	70	10,3	4,14	3,81	87,54	307 сб.2
	Изделия макаронные отварные	110	3,8	2,8	18,04	122,1	130	4,6	3,3	19,9	144,3	246 сб.2
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,94	0	24,26	96,7	122 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79,2	148 сб.6
	ИТОГО:	560	21,81	7,29	76,66	471,5	695	26,96	8,7	95,47	584,02	
Полдник												
	Картофельная запеканка с рыбой	120	8,56	6,33	19,62	169,92	140	9,98	7,38	22,89	198,24	291 сб.8
	Отвар шиповника	150	0,44	0,17	11,79	56,82	180	0,49	0,2	14,15	68,18	129 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Вода питьевая негазированная детская на весь день	100 (в зимний период), 200 (в летний период)					150 (в зимний период), 300 (в летний период)					
	Итого	300	11,28	6,74	45,99	293,14	350	12,75	7,82	51,62	332,82	
Итого за 3-ий день		1277	53,72	29,10	168,39	1185,5	1532	62,00	33,29	199,40	1385,74	
День 4												
Завтрак												
	Суфле творожное	120	17,16	10,76	14,74	231,36	150	21,45	13,46	18,42	289,2	82 сб.1
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	50	2,07	1,72	4,04	58,85	113 сб.1
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	180	2,81	2,92	15,93	98,35	134 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Итого	330	23,02	14,46	45,02	415,03	410	28,61	18,34	52,97	512,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл) 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2-ой завтрак	-											
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,4	45,32	120	0,5	0,5	11,3	54,38	140 сб.1
Обед												
	Салат из свеклы отварной	40	0,54	1,84	2,34	28,08	60	0,81	2,76	3,51	42,12	35 сб.3
	Суп картофельный на курином бульоне	160	3,02	1,6	12,4	90,02	200	3,78	2	15,5	112,52	36,41 сб.1
	Суфле из отварной курицы	60	12,54	10,74	2,64	141,96	80	16,72	14,32	3,52	189,28	110 сб.1
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	180	3,82	8,06	8,37	143,64	48 сб.1
	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	4,82	5,82	13,39	52,03	180	5,98	6,98	16,07	62,44	124 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79,2	148 сб.6
	Итого	590	26,08	27,08	49,63	491,19	740	33,75	34,6	62,81	629,2	
Полдник												
	Рис отварной с овощами	130	2,93	4,76	22,06	163,41	150	3,38	5,49	25,46	188,55	58 сб.1
	Напиток апельсиновый или лимонный	150	0,95	0,21	15,82	52,04	180	1,13	0,25	19,99	62,44	545 сб.5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Вода питьевая негазированная детская на весь день	100 (в зимний период), 200 (в летний период)					150 (в зимний период), 300 (в летний период)					
	Итого	310	6,2	5,2	52,5	281,9	360	6,8	6	60	317,4	
Итого за 4-ый день		1 330,00	55,7	47,14	156,55	1233,44	1 630,00	69,66	59,44	187,08	1 513,78	
День 5												
Завтрак												
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,41	8,34	20,69	179,95	180	6,08	9,38	23,27	202,45	68 сб.1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл) 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117а сб.1
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	12	3,12	3,22	0	42,24	27 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Итого	350	14,94	16,06	52,04	408,92	402	17,06	18,6	57,97	463,93	
2-ой завтрак	-											
	Сок фруктовый	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	130 сб.1
Обед												
	Кабачковая икра/Огурец в нарезке (летний период)	40/40	0,76	3,56	3,08	47,6	60/60	1,14	5,34	4,62	71,4	4 сб.1 54-3з сб.9
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	160	2,7	1,52	9,79	75,79	200	3,38	1,9	12,24	94,74	32 сб.1
	Жаркое по-домашнему	160	8,5	8,69	15,52	194,99	180	9,56	9,77	17,46	219,37	94 сб.1
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,94	0	24,26	96,7	122 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79,2	148 сб.6
	Итого	540	14,72	14,13	60,49	458,36	660	17,66	17,49	74,42	561,41	
Полдник	Полдник											
	Оладьи с яблоками	100	5,25	4,95	33,77	201,05	110	5,98	5,45	39,15	221,16	137 сб.1
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	11,38	108,8	180	5,04	5,76	13,66	130,5	119 сб.1
	Вода питьевая негазированная детская на весь день	100 (в зимний период), 200 (в летний период).					150 (в зимний период), 300 (в летний период).					
	Итого	250	9,5	9,8	45,2	309,9	290	11	11,2	52,8	351,7	
Итого за 5-ый день		1 250,00	39,71	40,10	168,84	1227,78	1 492,00	46,42	47,43	199,33	1 441,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Среднее значение за 5 дней:		1 292,40	48,14	39,31	164,326	1 188,91	1 561,80	57,282	47,57	194,296	1415,998	
Неделя 2 День 6												
Завтрак												
	Каша манная молочная жидкая	160	5,33	8,8	18,11	173,15	180	5,99	9,9	20,38	194,8	67 сб.1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126 сб.1
	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	42	25	1,88	2,95	18,73	42	509 сб.2
	Итого	335	10,61	15,53	52,97	324,16	385	11,99	17,39	58,46	367,61	
2-ой завтрак	-											
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,4	45,32	120	0,5	0,5	11,3	54,38	140 сб.1
Обед												
	Салат из моркови с растительным маслом (до 01 марта)/Пюре из моркови	40	0,58	1,5	3,34	29,1	60	0,86	2,24	5	43,67	15 сб.1 322 сб.3
	Суп свекольный со сметаной	160	2,99	1,36	8,14	58,26	200	3,74	1,7	10,18	72,82	44 сб.1
	Котлеты рыбные любительские	70	15,65	2,18	4,17	95,63	80	17,88	2,49	4,77	109,3	86 сб.1
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04	123,9	180	3,91	5,62	9,65	148,7	56 сб.1
	Напиток апельсиновый или лимонный	150	0,95	0,21	15,82	52,04	180	1,13	0,25	19,99	62,44	545 сб.5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79,2	148 сб.6
	Итого	600	25,41	10,29	51,39	418,33	740	30,16	12,78	65,43	516,13	
Полдник												
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	11,7	11,71	14,94	213,14	180	13,16	13,18	19,81	239,78	92 сб.1
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	180	0,2	2,75	11,7	44,35	132 сб.1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		1-3 года	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет		3-7 лет					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	40	3,04	0,32	19,44	88,53	147 сб.6
	Вода питьевая негазированная детская на весь день	100 (в зимний период), 200 (в летний период).					150 (в зимний период), 300 (в летний период).					
	Итого	340	14,2	14,3	39,3	316,5	400	16,4	16,3	51	372,7	
Итого за 6-ой день		1375	50,62	40,52	153,06	1104,31	1 645,00	59,05	46,97	186,19	1310,82	
День 7												
Завтрак												
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	160	5,33	8,8	18,11	173,15	180	5,99	9,9	20,38	194,8	67 сб.1
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28	81,96	180	2,81	2,92	15,93	98,35	134 сб.1
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	12	3,12	3,22	0	42,24	27 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.1
	Итого	350	12,55	14,15	45,97	356,71	402	14,2	16,28	50,89	401,79	
2-ой завтрак	-											
	Сок фруктовый	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	130 сб.1
Обед												
	Огурец соленый/Овощи в нарезке (свежий помидор) (летний период)	40/40	0,32	0,04	0,64	5,3	50/50	0,48	0,06	0,96	8	13 сб.6/н, 54-3з сб.9
	Суп гороховый вегетарианский	160	4,58	0,38	12,9	81,5	200	5,72	0,48	16,12	101,88	35 сб.1
	Гренки для супов	10	1,52	0,16	9,72	47,6	15	2,28	0,24	14,58	66,4	47 сб.1
	Биточек мясной	60	8,83	3,55	3,26	75,03	70	10,3	4,14	3,81	87,54	307 сб.2
	Рагу овощное	150	3,75	5,09	14,45	126,32	180	4,5	6,1	19,33	151,58	57 сб.1
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,94	0	24,26	96,7	122 сб.1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		1-3 года	Б	Ж	У	3-7 лет	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	(курага)											
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79,2	148 сб.6
	Итого	600	21,76	9,58	73,07	475,73	745	26,86	11,5	94,9	591,3	
Полдник												
	Сырники творожные запеченные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	120	20,6	16,16	15,67	299,89	83 сб.1
	Соус сметанный сладкий	30	1,095	1,65	2,38	40,087	40	1,46	2,2	3,17	53,45	115 сб.1
	Кисель ягодный (вишневый)	150	0	0	7,49	89,25	180	0	0	8,98	107,1	430 сб. 10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Вода питьевая негазированная детская на весь день	100 (в зимний период), 200 (в летний период).					150 (в зимний период), 300 (в летний период).					
	Итого	310	20,5	15,4	37,5	445,6	370	24,3	18,6	42,4	526,8	
Итого за 7-ой день	Итого за день	1370	55,36	39,24	167,65	1328,64	1 657,00	66,06	46,52	202,33	1584,29	
День 8												
Завтрак												
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,83	7,97	25,06	191,47	180	5,44	8,96	28,19	215,41	70 сб.1
	Какао на молоке	150	4,65	4,8	16,77	127,37	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117 а сб.1
	Масло сливочное	7	4,98	0,07	0,07	44,88	7	4,98	0,07	0,07	44,88	149 сб.6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Итого	347	16,74	13,08	56,48	430,12	397	18,28	15,03	62,96	479,53	
2-ой завтрак	-											
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,4	45,32	120	0,5	0,5	11,3	54,38	140 сб.1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл) 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл) 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
			4	5	6			7	8	9		
Обед												
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом (до 01 марта)/Салат из квашеной капусты с луком	40	0,64	3,64	1,3	44,6	60	0,96	5,45	1,95	66,9	11 сб.1, 33 сб.3
	Суп из овощей с мясом	160	7,81	3,07	14,5	119,68	200	9,76	3,83	18,13	149,6	109 сб.2
	Печень по-строгановски	70	10,08	4,05	2,49	85,06						102 сб.1
	Колбаски детские (сосиски) отварные						69	11,04	15,18	0,08	169,05	97 сб.1
	Изделия макаронные отварные	110	3,8	2,8	18,04	122,1	140	4,9	3,5	22,96	155,4	246 сб.2
	Компот из сухофруктов (смесь сухофруктов)	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,94	0	24,26	96,7	122 сб.1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79,2	148 сб.6
	Итого	560	25,09	13,92	68,43	511,42	689	30,24	28,44	83,22	716,85	
Полдник												
	Омлет натуральный запеченный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	100	7,85	9,06	3,21	124,93	77 сб.1
	Горошек зеленый консервированный	40	2,04	2,39	3,38	43,24	60	3,06	3,58	5,07	64,86	244 сб.2
	Напиток апельсиновый или лимонный	150	0,95	0,21	15,82	52,04	180	1,13	0,25	19,99	62,44	545 сб.5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	40	3,04	0,32	19,44	88,53	147 сб.6
	Вода питьевая негазированная детская на весь день	100 (в зимний период), 200 (в летний период).					150 (в зимний период), 300 (в летний период).					
	Итого	320	13,1	11,9	37	286,6	380	15,1	13,2	47,7	340,8	
Итого за 8-ой	Итого за день	1327	55,33	39,30	171,31	1273,5	1 586,00	64,12	57,17	205,18	1591,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
день												
День 9												
Завтрак												
	Суфле творожное	120	17,16	10,76	14,74	231,36	150	21,45	13,46	18,42	289,2	82 сб.1
	Соус молочный сладкий	30	1,24	1,03	2,42	35,31	50	2,07	1,72	4,04	58,85	113 сб.1
	Чай с сахаром	150	0,17	2,3	9,75	36,96	180	0,2	2,75	11,7	44,35	132 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Итого	330	20,85	14,33	41,49	370,03	410	26	18,17	48,74	458,8	
2-ой завтрак	-											
	Сок фруктовый	110	0,55	0,11	11,11	50,6	140	0,7	0,14	14,14	64,4	130 сб.1
Обед												
	Салат из свеклы отварной	40	0,54	1,84	2,34	28,08	60	0,81	2,76	3,51	42,12	35 сб.3
	Суп рыбный	160	10,19	0,48	7,38	84,35	200	12,74	0,6	9,22	105,44	42 сб.1
	Жаркое по-домашнему	160	8,5	8,69	15,52	194,99	180	9,56	9,77	17,46	219,37	94 сб.1
	Напиток апельсиновый или лимонный	150	0,95	0,21	15,82	52,04	180	1,13	0,25	19,99	62,44	545 сб.5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79,2	148 сб.6
	Итого	540	22,16	11,58	52,94	418,86	660	26,88	13,86	66,02	508,57	
Полдник												
	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	130	7,41	6,26	35,69	234,44	150	8,55	7,23	41,18	270,51	65 сб.1
	Молоко	150	6,18	6,81	29,03	257,34	180	7,42	8,17	34,84	308,81	127 сб.1 405 сб.3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		1-3 года	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Вода питьевая негазированная детская на весь день	100 (в зимний период), 200 (в летний период).					150 (в зимний период), 300 (в летний период).					
	Итого	310	15,9	13,3	79,3	497,1	360	18,3	15,6	90,6	572,4	
Итого за 9-ый день		1290	59,46	39,32	184,84	1336,59	1 570,00	71,88	47,77	219,50	1604,17	
День 10												
Завтрак												
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,41	8,34	20,69	179,95	180	6,08	9,38	23,27	202,45	68 сб.1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,4	3,78	16,13	109,01	180	4,12	4,54	19,35	130,81	126 сб.1
	Сыр порционный	10	2,6	2,68	0	35,2	12	3,12	3,22	0	42,24	27 сб.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	66,4	30	2,28	0,24	14,58	66,4	147 сб.6
	Итого	350	13,69	15,04	51,4	390,56	402	15,6	17,38	57,2	441,9	
2-ой завтрак	-											
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,4	45,32	120	0,5	0,5	11,3	54,38	140 сб.1
Обед												
	Икра кабачковая для детского питания/Овощи в нарезке (свежий огурец) (летний период)	40/40	0,76	3,56	3,08	47,6	60/60	1,14	5,34	4,62	71,4	4 сб.1 54-2з сб.9
	Суп картофельный на мясном бульоне	160	3,02	1,6	12,4	90,02	200	3,78	2	15,5	112,52	36,41 сб.1
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	11,7	11,71	14,94	213,14	180	13,16	13,18	19,81	239,78	92 сб.1
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,78	0	20,22	80,58	180	0,94	0	24,26	96,7	122 сб.1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда/объем (г/мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры (технологической карты)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79,2	148 сб.6
	Итого	540	18,24	17,23	62,52	490,74	660	21,66	21	80,03	599,6	
Полдник												
	Крендель с сахаром	75	3,34	7,95	39,41	246,55	100	4,79	10,6	55,55	328,73	415 сб.3
	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	11,38	108,8	180	5,04	5,76	13,66	130,5	119 сб.1
	Вода питьевая негазированная детская на весь день	100 (в зимний период), 200 (в летний период).					150 (в зимний период), 300 (в летний период).					
	Итого	225	7,5	12,8	50,8	355,4	280	9,8	16,4	69,2	459,2	
Итого за 10-ый день	Итого за день	1215	39,83	45,47	174,12	1282,02	1 462,00	47,56	55,28	217,73	1555,08	
Среднее значение за 5 дней:		1 315,40	52,12	40,77	170,196	1 265,00	1 584,00	61,734	50,742	206,186	1529,184	
Итого за 10 дней		130 390,00	5013	4004	16726	122696	157290	5951	4916	200021	147259	
Среднее значение за 10 дней		1 303,90	50,13	40,04	167,26	1226,96	1572,90	59,51	49,16	200,24	1472,59	

Список рецептурных сборников:

1. Сборник 1 - Методические указания г. Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях», Москва, 2007
2. Сборник 2 «Техническая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах», Москва, 2006
3. Сборник 3 - «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2011
4. Сборник 4 - Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, Москва, 2003

5. Сборник 5 - «1100 рецептов блюд», <https://pbprog.ru/tk/tt>
6. Сборник 6 - Технологические карты 160 блюд Москва
7. Сборник 7 - Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, Москва, 2003
8. Сборник 8 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, 2011
9. Сборник 9 - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск, 2022
10. Сборник 10 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016

Варианты замены блюд

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

День	Прием пищи (трех разовое питание)	Заменяемое блюдо		Варианты замены	
		Наименование	Выход	Наименование	Выход
1	Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	Салат из квашеной капусты с луком	40
2	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	150	Чай сладкий с молоком	150
	2 ой завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	Сок	133
	Обед	Напиток апельсиновый	150	Напиток яблочный	150
3	Обед	Помидоры свежие	40	Огурец соленый	40
		Котлета мясная	60	Котлета рубленая из мяса птицы	60
4	2 ой завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	Сок	133
5	Обед	Огурцы свежие	40	Икра кабачковая для детского питания	40
		Жаркое по-домашнему	160	Рагу из мяса птицы	160
6	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	Чай сладкий с молоком	150
	2 ой завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	Сок	133
	Обед	Салат из свежей моркови	40	Пюре из моркови	40
		Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	160	Суп свекольный со сметаной на курином бульоне со сметаной	160
		Напиток апельсиновый	150	Напиток яблочный	150
Полдник	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	Голубцы ленивые с отварным мясом птицы	160	
7	Обед	Помидоры свежие	40	Огурец соленый	40
		Биточек мясной	60	Биточек куриный	60
8	2 ой завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	Сок	110
	Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	Салат из квашеной капусты с луком	40
		Суп из овощей с мясом	160	Суп из овощей с курицей	160
9	Обед	Жаркое по-домашнему	160	Рагу из мяса птицы	160
		Напиток апельсиновый	150	Напиток яблочный	150
10	2 ой завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	Сок	133
	Обед	Огурцы свежие	40	Икра кабачковая для детского питания	40
		Голубцы ленивые с отварным мясом	160	Голубцы ленивые с отварным мясом птицы	160

Возрастная категория: 3-7 лет

День	Прием пищи (трех разовое питание)	Заменяемое блюдо		Варианты замены	
		Наименование	Выход	Наименование	Выход
1	Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	Салат из квашеной капусты с луком	60
2	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	Чай сладкий с молоком	180
	2 ой завтрак	Плоды и ягоды свежие	120	Сок	160
	Обед	Напиток апельсиновый	180	Напиток яблочный	180
3	Обед	Помидоры свежие	60	Огурец соленый	60
		Котлета мясная	70	Котлета рубленая из птицы	70
4	2 ой завтрак	Плоды и ягоды свежие	120	Сок	160
5	Обед	Огурцы свежие	60	Икра кабачковая для детского питания	60
		Жаркое по-домашнему	180	Рагу из мяса птицы	180
6	Завтрак	Кофейный напиток на молоке	180	Чай сладкий с молоком	180
	2 ой завтрак	Плоды и ягоды свежие	120	Сок	160
	Обед	Салат из свежей моркови	60	Пюре из моркови	60
Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной		200	Суп свекольный со сметаной на курином бульоне	200	

День	Прием пищи (трех разовое питание)	Заменяемое блюдо		Варианты замены	
		Наименование	Выход	Наименование	Выход
		Напиток апельсиновый	180	Напиток яблочный	180
	Полдник	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	Голубцы ленивые с отварным мясом птицы	180
		7	Обед	Помидоры свежие	60
	Биточек мясной	70		Биточек куриный	70
8	2 ой завтрак	Плоды и ягоды свежие	120	Сок	160
	Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	Салат из квашеной капусты с луком	60
		Суп из овощей с мясом	200	Суп из овощей с курицей	200
9	Обед	Жаркое по-домашнему	180	Рагу из мяса птицы	180
		Напиток апельсиновый	180	Напиток яблочный	180
10	2 ой завтрак	Плоды и ягоды свежие	120	Сок	160
	Обед	Огурцы свежие	60	Икра кабачковая для детского питания	60
		Голубцы ленивые с отварным мясом	180	Голубцы ленивые с отварным мясом птицы	180
	Ужин 1	Биточек мясной	70	Биточек куриный	70

