

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №1
имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской
городского округа Чапаевск Самарской Области
Южакова Е.А.
«01» ____10__ 2023г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на холодный период
(осенне-зимний)

структурного подразделения детского сада № 27
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №1 городского округа Чапаевск Самарской Области

г.о. Чапаевск 2023 г

1 день

ЗАВТРАК	Выход		Ясли					Сад					№ техн. карты
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Макароньы отварные с маслом и сахаром	110	130	8,25	12	28,5	230,51	1.125	10	16	38	250,02	0	25
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Кофейный напиток с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	10
2-ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	150	150	0.5	0.1	15.1	90	2	0.5	0.1	15.1	90	2	5
ОБЕД													
Суп с рыбными консервами	180	200	6.89	6.72	11.47	233.8	7.29	8.61	8.4	14.34	267.25	9.11	41
Картофель отварной запечённый с маслом	120	130	3.53	6.8	15.86	230	25.2	7	9.4	23.6	262	37	73
Ясли рыба,сад-колбаса	50	50	9.41	1.86	3.57	81.97	0.37	10.88	2.49	4.76	109.3	0.5	21/30
Хлеб ржаной,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
Компот с/ф	170	200	0.23	0.01	18.28	99.57	0.21	0.31	0.01	24.37	120.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Яйцо	40	40	5	4,6	0,28	80	0	5	4,6	0,28	80	0	20
Бутерброд с повидлом	20/15	30/15	3.74	0.6	28.98	75.2	0	4.53	0.7	33.91	85.8	0	2
Чай	150	200	0,5	2.3	10.5	80.8	4.5	0,5	3.1	16	90.06	6	4
Итого за день	1240	1447	49,02	45,48	190,33	1567,22		61,4	59,49	224,04	1800,21		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

2 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша молочная ячневая	150	200	4.95	6.75	27	240.28	0.6	6.58	9.0	26.12	287.04	0.9	91
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Какао с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	7
2-ЗАВТРАК													
Фр.напиток(сок)	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	5
ОБЕД													
Суп гороховый на к/к/б	180	200	4.46	4.6	7.9	210	7.48	6,95	5.13	10.53	250	9.98	48
Гуляш из мяса кур	70	80	10.11	9.59	5.17	134.98	0.6	12.64	10.49	6.47	168.73	0.8	78
Отварная гречка	100	120	5	4	27	180	6	5	5	32	220		90
Салат из капусты белокочаной	100	100	1,41	5,08	8,9	89	44	1,41	5,08	8,9	89	44	20
Хлеб ржаной,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Винегрет	120	150	1.61	8.19	9,4	120.51	17	2.09	9,7	10.92	150.96	19	99
Чай	150	200	0	0.3	16.5	80.8	4.5	0	0,3	18	90.06	6	4
Хлеб	20	30	4.74	0.6	28.98	45.2	0	5.53	0.7	33.91	67.8	0	71
Итого за день	1425	1682	43,02	47,34	182,58	1548,51		54,57	58,43	239,58	1872,01		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

3 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша геркулесовая молочная	150	200	4.99	8.24	16.98	162.33	0.67	6.66	10.99	22.64	216.44	0.9	84
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	19.81	103.87	0	2.34	7.76	24.53	199.1	0	1
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
2-ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток	150	150	4	4,5	6	85		4	4,5	6	85		14
Вафли	50	50	1,4	1,7	38,6	175	1,4	1,7	38,6	175	1,4		607
ОБЕД													
Салат из кукурузы консервированной	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	75
Солянка на к/к/б со сметаной	180	250	10	9	3	138	3.2	12	10	4	185.8	4.3	68
Суфле из отварной курицы	120	150	25	21.48	5.28	283.2	0.85	31.35	26.86	6.6	354.9	01.0 6	413
Хлеб ржаной,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
Компот с/ф	170	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Кисель	150	200	0	0	14.7	89	21.5	0	0	19.6	106	30	8
Ватрушка с творогом	70	80	4.7	9.6	20.6	233	0.1	5.9	10.8	26.37	272.4	0.17	90
Итого за день	1275	1532	59,34	65,17	152,6	1462,07		73,39	79,32	193,12	1828.72		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

4 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша молочная рисовая	150	200	5.07	7.8	29.4	198.7	0.6	6.76	10.42	34.87	224.5	0.9	85
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Фр.напиток из лимона	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	77
ОБЕД													
Борщ со сметаной на кур/б	180	200	1.6	1.41	10,6	99	0.03	2.22	1.88	13.98	115	4.58	56
Рыба тушёная с овощами	120	150	2.34	4	15.85	118.07	0.17	4.14	4.67	18,5	122.75	0.2	30
Хлеб ржаной пшеничный	60	70	4.74	0.6	18.98	135.6	0	5.1	0.7	23.81	168.2	0	70,71
Картофельное пюре	110	130	2	4,16	16	120		2,5	4,19	18	140		63
Компот с/ф	170	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
Соленый огурец	25	25	0	0	0	10		0	0	0	10		
ПОЛДНИК													
Омлет	80	100	5.05	13.58	2,5	156	0.12	9.85	15.06	3.2	205	0.12	110
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	50.0	0	7.1	0.82	15.9	73	0	71
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	7
Итого за день	1345	1722	46,18	47,24	159,03	1215,36		63,19	58,64	208,63	1607,63		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

5 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша кукурузная молочная	150	200	5,07	7.81	19.39	168.7	0.68	6.76	10.41	25.86	224.54	0.9	18
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25.05.15	25.05.15	4,38	7.7	9.24	125.6	0.21	6,47	11.38	13.66	185.7	0.31	12
Какао с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	7
2-ЗАВТРАК													
Фр.Напиток(сок,фрукты)	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	5
ОБЕД													
Суп с фрикадельками на к/к/б	180	200	7.84	6.04	20.36	165.46	0	8.72	6.72	22.62	183.84	0	40
Овощное рагу с мясом кур	180	200	11	10	5,6	212.5	19	15,4	12,3	7,8	254.5	21	73
Хлеб ржаной ,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
Компот с/ф	170	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
Салат из моркови	50	50	1	0,1	6	25	4	0,1	6	25	1	4	41
ПОЛДНИК													
Ленивые вареники с маслом	110	130	14	12	19,6	254,5		14,6	12,6	20,5	264,6		45
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	71
Чай	150	200	1	2.3	10.5	39.8	4.5	1	3.1	14	53.06	6	7
Итого за день	1415	1735	62,5	53,65	169,64	1332,28		74,49	66,67	208,44	1681,9		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

6 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша молочная манная	150	200	5.74	7.63	23.75	200.37	0.67	6.22	10.18	66.34	223.16	0.9	83
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Кофейный напиток	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	3
2-ЗАВТРАК													
Сок	150	150	0.5	0.1	15.1	90	2	0.5	0.1	15.1	90	2	5
ОБЕД													
Щи на тушёном мясе	180	200	1.68	1.34	7.38	189.2	19.74	2.1	1.68	9.22	221.65	36.12	50
Салат из лука	40	40	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	11
Вермишель отварная	100	120	5	4	27	180	6	5	5	32	220	100	79
Ясли-рыба,сад-колбаса	50	50	9.41	1.86	3.57	81.97	0.37	10.88	2.49	4.76	109.3	0.5	21/30
Хлеб ржаной,пшеничный.	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
Компот с/ф	170	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Чай	150	200	9	2.3	9.7	36,96	15	12	3	13	49,28	6	4
Булочка Веснушка	70	90	2.89	3.26	20.3	136.92	0.14	3.72	4.2	26.1	155.47	0.18	84
Салат из картофеля с солёным огурцом	100	100	1,7	4	12	18	1,7	4	12	18	1,7		
Итого за день	1395	1652	45,92	33,89	136,92	1530,08		55,3	44,22	264,85	1769,14		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

7 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша геркулесовая молочная	150	200	17.25	12	28	160.5	0.67	23	16	38	214	0.9	18
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20.05.1 5	25.05.1 5	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	12
Какао с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	5
2-ЗАВТРАК													
Фр.Напиток(сок,фрукты)	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	5
ОБЕД													
Суп вермишелевый со сметаной на к/к/б	180	200	2.53	1.9	15.24	214.74	7.2	3.22	2.37	25.3	248.42	9.12	51
Котлеты из мяса кур рубленные.	70	80	11,2	2,36	9,33	110		12,5	3,4	10,33	120		305
Отварная перловка	110	120	3	0,3	2	110		4	0,5	3	120		166
Хлеб ржаной ,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
Компот с/ф	170	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
Икра из свеклы	80	80	1,3	4,13	7	71	33	1,3	4,13	7	71	33	105
ПОЛДНИК													
Творожный пирог	100	100	17	12	17	247	0,24	17	12	17	247	0,24	42
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1410	1485	80,05	43,8	176,05	1392,59		96,47	55,29	223,29	1671,38		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

8 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша молочная Дружба	150	200	5,07	7.81	19.39	268.7	0.68	6.76	10.41	25.86	294.54	0.9	86
Кофейный напиток с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	10
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/5	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
2-ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток	150	150	4.8	3.84	5	90	0.6	4.8	3.84	5	90	0.6	14
ОБЕД													
Салат из горошка	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	74
Свекольник со сметаной к/кур/б	180	200	3.42	2.08	20	223.94	11.5	3.81	2.32	22.23	287.72	11.5	65
Рыба тушёная под омлетом	120	130	9,6	12,8	18,6	190,6	2	10,3	13,6	19,8	210,8	2	93
Хлеб ржаной ,пшеничный.	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70.71
Компот из с/ф	170	200	0.15	0	15.57	91.65	7.2	0.2	0	20.76	112.2	9.6	6
ПОЛДНИК													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3.99	5.25	18.98	162.33	0.67	6.66	7	25.64	216.44	0.9	81
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	55.0	0	7.1	0.82	15.9	55.2	0	71
Чай	150	200	1	1	6	65.8	4.5	1	1	8	84.06	6	4
Итого за день	1335	1600	45,5	46,47	170,51	1555,39		55,2	52,65	217,15	1879,24		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

9 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	7.81	19.39	188.7	0.68	6.76	10.41	25.86	224.54	0.9	49
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/5	2.58	8.24	15.81	113.87	0	2.84	9.76	19.53	139.1	0	1
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	5
2-ЗАВТРАК													
Фр.напиток из лимона	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	2,5	77
ОБЕД													
Суп Харчо на кур/б	180	200	2.8	2.65	7.64	215.83	7.41	3.74	3.54	10.18	257.78	9.88	72
Капуста тушеная с мясом кур.	180	200	3	6	17	180	34	4	7	19	210	34	55
Салат из моркови с изюмом	80	80	1	0	11	65	8	1	0	11	65	8	42
Хлеб ржаной ,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
Компот с/ф	170	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
ПОЛДНИК													
Кисель	150	200	0	0	10.5	60.8	15	0	0	15	80	15	8
Хлеб	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	71
Сочник с творогом	60	70	4.7	9.6	20.6	133	0.1	5.9	10.8	26.37	172.4	0.17	352
Итого за день	1365	1940	32,93	43,05	196,6	1445,68		41,18	52,01	244,04	18424		

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

10 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша молочная Ассорти	150	200	5.07	7.8	19.4	168.7	0.67	6.76	10,4	25,87	224	0.9	102
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Кофейный напиток с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	10
2-ЗАВТРАК													
Молоко.	150	200	4	4	8	85	2	6	5	10	113	2,7	34
Печенье	20	20	5	6	1	42		5	6	1	42		609
ОБЕД													
Суп овощной с фасолью на кур/б	180	200	2.1	1.72	16.9	134.26	4.24	4.37	2.15	21.12	182.8	5.3	58
Картофель тушёный с мясом кур.	180	200	2	5	9	230,5	3	3	6	10	260,7	3	77
Салат из капусты	100	100	1,41	5,08	8,9	89	44	1,41	5,08	8,9	89	44	20
Хлеб ржаной,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
Компот из с/ф	170	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	6
ПОЛДНИК													
Яйцо отварное	40	40	8	6	14	80	1	8	6	14	80	1	20
Пицца Детская	100	100	10	6	33	230	2	10	6	33	230	2	448
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1475	1555	56,28	49,31	185,16	1386,03		69,4	59,31	223,43	1600,44		

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

11 день

ЗАВТРАК	Выход		Ясли					Сад					№ техн.карты
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Каша манная молочная	150	200	9	12	28,5	166,51	1.12	13	16	38	222,02	0	83
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	6.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Кофейный напиток	150	200	4.65	5.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	111
2-ЗАВТРАК													
Сок	150	150	0.5	0	10.1	46	2	0.5	0	10.1	46	2	5
ОБЕД													
Суп с рыбными консервами	180	200	6.89	6.72	11.47	153.8	7.29	8.61	8.4	14.34	171.25	9.11	41
Салат из лука	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	11
Гороховое пюре	130	150	10.58	8.5	40.99	291.09		17.09	10.2	49.19	349.3		161
Котлета рыбная любительская	60	80	13.41	1.86	3.57	81.97	0.37	17.88	2.49	4.76	149.3	0.5	351
Хлеб пшеничный	30	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0,42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Салат из картофеля с зелёным горошком	100	120	2.16	3.67	15.39	123.05	19.2	2.88	4.89	20.52	137.04	25.7	25
Хлеб	20	30	1,32	0,21	10,31	49,8	0	5,53	0,7	33,91	67,8	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1345	1662	62,46	50,27	188,75	1401.56	39,4	7,52	63,43	270,31	1806,51	48,98	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

12 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша ячневая молочная	150	200	17.25	12	28	165.5	0.67	20	16	38	224	0.9	91
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток	100	120	4	3.2	4,1	67	0,5	4.8	3.84	5	80	0.6	14
ОБЕД													
Борщ на к/кур/ б со сметаной	180	200	1.46	1.6	15.9	82.5	7.48	1.95	2.13	20.53	127	9.98	56
Тефтели мясо -крупяные	80	100	10.11	7.59	10.17	134.98	0.6	11.64	9.49	16.47	168.73	0.8	286
Соус томатный	30	30	0.6	1.5	4.9	45.9	1.1	0.6	1.5	4.9	45.9	1.1	462
Икра морковная	80	80	1.5	2.67	8.8	64.9	4.49	2.2	4	13.22	97.3	6.7	106
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Яйцо	40	40	5,08	4.6	0.28	63	0	5,08	4.6	0.28	63	0	20
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Пирожок с капустой	100	100	6.83	9.9	44.48	249	1.31	6.83	9.9	44,48	249	1.31	562
Итого за день	1275	1572	63,73	55,14	176,97	1261,62	24,4	84,33	68,81	230,47	1624.31	34,36	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

13 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша кукурузная молочная	150	200	17.25	12	32.5	206.51	0	23	16	43	222.02	0	18
Бутерброд с маслом, сыром	35	45	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.31	12
Кофе с молоком	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	10
2-ЗАВТРАК													
Напиток лимонный	150	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	77
ОБЕД													
Суп гороховый на к/кур/б	180	200	1.66	1.83	12.1	167,22	3.2	20	2.44	16.1	185.8	4.3	48
Картофельное пюре	120	150	2,6	3.74	10.43	99.12	2.5	3.01	4.68	15.04	123.9	3.13	63
Гуляш из мяса кур	70	80	11.3	8.5	0	121.66	0	13.56	10.2	0	146	0	78
Салат из капусты белокочаной	100	100	1,41	5,08	8,9	89	44	1,41	5,08	8,9	89	44	20
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Сырник из творога	100	120	17.3	11.9	18.2	240	1.49	21,5	15	24.8	300	2.13	43
Соус сметанный сладкий	30	30	1.36	1.92	2.56	45.3	0.1	1.36	1.92	2.56	45.3	0.1	
Чай	150	200	01.04 .65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	4
Итого за день	1425	1825	64	46,35	169,81	1393,33	26,6	64,77	75,86	210,27	1842,7	36,8	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

14 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша пшённая	150	200	5.07	10.8	20.4	168.7	0.6	6.76	16.42	26.87	224.5	0.9	83
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Кисель	150	200	0	0	14.7	60	21.5	0	0	19.6	80.7	30	8
ОБЕД													
Су с вермишелью на кур/б	180	200	1.6	2.41	13.49	67.35	0.03	2.22	3.88	15.98	111.79	4.58	51
Салат из свеклы с чесноком растит. маслом	80	100	0.83	3.54	4.25	51.76	2.4	1.16	4.96	5.95	92.47	3.36	54
Тефтели рыбные	100	120	14	11	13	211	0,7	16	12	15	230	0,9	239
Соус томатный	30	30	0.6	1.5	4.9	35.9	1.1	0.6	1.5	4.9	35.9	1.1	462
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	4
ПОЛДНИК													
Омлет	60	80	4,71	6.44	3.92	75	0.13	6.28	7.25	4.56	105	0.13	110
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1285	11842	48,65	45,91	180,15	1501,88	32,7	66,61	65,02	228,77	1619,63	50,7	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

15 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша геркулесовая молочная	150	200	4.99	8.24	19.98	182.33	0.67	6.66	10.99	22.64	216.44	0.9	84
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
2-ЗАВТРАК													
Фрукты (, фруктовый напиток)	100	100	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	5
ОБЕД													
Суп с клёцками на к/кур/б	180	200	2.1	1.72	16.9	114.26	4.24	4.17	2.15	21.12	142.8	5.3	85
Запеканка картофельная с мясом	130	140	9	13	16	270	0	10	15	18	290	0	291
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Макаронные изделия с тёртым сыром и сливочным маслом	150	180	10.71	11.04	39.22	271.29	058	12.85	13.24	45.06	326.32	0.7	222
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1395	1562	56	45,12	184,74	1344,38	50,2	71,87	56.82	236,9	1628,6	51,33	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

16 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша дружба	150	200	5.74	8.63	23.75	230.37	0.67	6.22	10.18	36.34	243.16	0.9	86
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
2-ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.1	10.1	46	2	0.5	0.1	10.1	46	2	5
ОБЕД													
Щи на тушёном мясе со сметаной	180	200	2.68	2.34	7.38	109.2	19.74	3.1	3.68	9.22	131.65	16.12	50
Каша гречневая рассыпчатая	130	150	6.84	5.78	32.94	216.4	0	8.55	7,23	41.17	215.69	0	90
Колбасные изделия отварные	-	50	-	-	-	-	-	15.45	21.28	0.11	206.6	4,2	21
Рыба запеченная с овощами	80		8.17	6.47	5.83	96	0.48						30
Икра из свеклы	80	80	1,3	4,13	7	71	33	1,3	4,13	7	71	33	105
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Кух	80	100	2.89	3.26	30.3	136.92	0.14	3.72	4.2	26.1	175.47	0.18	28
Чай	150	200	9	2.3	9.7	36,96	15	12	3	13	49,28	6	4
Итого за день	1195	1532	55,37	40,85	186.13	1308,89	51,46	65,87	67,02	220,05	1714,47	42,23	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

17 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.95	6.75	30	240.28	0.6	5.58	7,5	36.12	287.04	0.9	81
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.0	6.46	14.53	139.1	0	1
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	5.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток	100	130	5	3.2	4,1	67	0,5	6.8	3.84	5	80	0.6	14
ОБЕД													
Рассольник на мк./кур/ б	180	200	5.53	1.9	25.24	104.74	7.2	7.22	2.56	35.3	118.42	9.12	44
Плов с курицей	150	180	7,4	4,58	21,04	152,73	0	9,45	5,9	26,88	195,15	0	61
Салат из капусты белокочаной	100	100	1,41	5,08	8,9	89	44	1,41	5,08	8,9	89	44	20
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
ПОЛДНИК													
Омлет	60	80	5.05	10.58	15.35	156	0.12	7.85	11.6	20.2	205	0.12	110
Бутерброд с маслом, сыром	35	45	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.31	12
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1220	1587	50,63	49,45	172,33	1302,9	21,8	70,93	61,72	235,1	1747,07	31,0	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

18 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога со сгущ. молоком	100	120	14.24	10.33	19.93	196.8	0.24	16.6	14.26	29.92	226.13	0.27	237
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.0	6.46	14.53	139.1	0	1
2-ЗАВТРАК													
Фрукты (Напиток фруктовый)	100	100	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	5
ОБЕД													
Суп любительский на мк/кур/б	180	200	3.42	4.08	28	123.94	11.5	3.81	5.92	32.23	157.72	11.5	80
Голубцы ленивые	120	160	10.6	8.95	35.06	190.81.	15.0	14.14	14.08	40.04	228.67	1.63	37
Огурец солёный	30	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	33,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
ПОЛДНИК													
Каша кукурузная молочная	150	200	3.99	6.25	28.98	212.33	0.67	6.66	10,65	36.64	236.44	0.9	83
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1195	1532	48,55	41,63	189,86	1202,15	49,3	67,52	6,48	245,57	1509,94	46,4	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016

19 день

	Выход	Ясли	Сад	
--	-------	------	-----	--

	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	7.81	19.39	168.7	0.68	6.76	10.41	21	224.54	0.9	49
Бутерброд с маслом, сыром	35	45	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.	12
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Кисель	150	200	0	0	14.7	60	21.5	0	0	19.6	80.7	30	8
ОБЕД													
Свекольник на кур/б со сметаной	180	200	2.8	4.65	9.64	65.83	7.41	3.74	3.54	10.18	87.78	9.88	65
Макароны отварные	150	180	4,69	6.48	25.03	183.81	0	5.9	8.11	27,1	129.76	0	79
Рыба тушёная с овощами	80	100	2.34	4	22.85	118.07	0.17	4.14	4.67	24.5	122.75	0.2	30
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
ПОЛДНИК													
Яйцо	40	40	5,08	4.6	0.28	63	0	5,08	4.6	0.28	63	0	20
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Хлеб пшеничный	20	30	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70
Кондитерское изделие	20	20	0.87	0.99	43.25	106.2	0	0.87	0.99	43.25	106.2	0	607,6 1
Салат картофельный с огурцами солёными	80	100	1,18	4,97	8,24	84,09	10,2	1,58	6,22	10,2	105,12	12,7	41
Итого за день	1395	1785	46,27	49,2	239,15	1206.22	47,0	65,13	60,5	285,39	1767,73	62,8	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016
20 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная	150	200	5.07	7.8	19.4	168.7	0.67	6.16	10,4	25,87	224	0.9	83
Бутерброд с маслом	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
2-ЗАВТРАК													
Напиток лимонный	150	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	77
ОБЕД													
Суп Харчо на кур/б	180	200	2.8	2.65	7.64	215.83	7.41	3.74	3.54	10.18	257.78	9.88	72
Салат из горошка зелёного консервированного	30	30	0,89	1,55	1,87	25,8	3,3	0,89	1,55	1,87	25,8	3,3	74
Мясо отварное тушёное с картофелем	180	200	6.53	10.8	15.86	230	25.2	6	14.4	23.6	262	27	77
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	33,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,9	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
ПОЛДНИК													
Салат из свёклы с черносливом	80	100	1,25	4,14	15,72	105,2	6,91	1,57	5,18	19,66	131,5	8,64	28
Хлеб	20	20	4.74	0.6	28.98	135.6	0	4.74	0.6	28.98	135.6	0	70
Сочник с творогом	60	70	4.7	9.6	20.6	133	0.1	5.9	10.8	26.37	172.4	0.17	352
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1365	1722	42.4	47.8	201,96	1392,96	61,4	77,35	61,52	264,15	1787,76	67,0	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна В.А.-М.Дели плюс 2016