



Южакова Екатерина Анатольевна
О=ГБОУ СОШ № 1 г.о. Чапаевск,
CN=Южакова Екатерина Анатольевна,
E=so_school1_chp@samara.edu.ru
мною рассмотрен этот документ
69 a8 69 99 c6 36 b8 03 6b 0f dc 0a 97
68 79 04 70 d4 cb 52
2025.03.07 13:36:55+03'00'

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.
«03» ____ 03 ____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на тёплый период

(весенне-летний)

структурного подразделения детского сада № 27

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

Самарской области средней общеобразовательной школы №1 городского округа Чапаевск Самарской Области

г.о. Чапаевск 2025 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 | 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 Полевой со сметаной вегетарианский | 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 | 60 | 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 |
| Свежие овощи | 25 | 25 | 0. | 0 | 0 | 5 | 3,5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 3,5 | 2 |
| 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 | 1410 | 1697 | 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 | 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 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник на к/к/б | 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 повидлом | 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 вегетарианский | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови отварной с изюмом | 80 | 90 | 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 | 25.05. 25 | 25.05.2 5 | 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 | 1800 | 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 |
| Свежие овощи | 30 | 30 | | | | | | | | | | | 2 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Творожный пирог | 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 | 1395 | 1715 | 62,5 | 53,65 | 169,64 | 1332,28 | | 74,49 | 66,67 | 208,44 | 1681,9 | | |

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

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.Кондитерское изделие | 150 | 150 | 0.5 | 0.1 | 15.1 | 90 | 2 | 0.5 | 0.1 | 15.1 | 90 | 2 | 5 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Щи вегетарианские со сметаной | 180 | 200 | 1.68 | 1.34 | 7.38 | 189.2 | 19.74 | 2.1 | 1.68 | 9.22 | 221.65 | 36.12 | 50 |
| 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 |
| Итого за день | 1145 | 1552 | 45,92 | 33,89 | 136,92 | 1530,08 | | 55,3 | 44,22 | 264,85 | 1769,14 | | |

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

7 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 | 28 | 160.5 | 0.67 | 23 | 16 | 38 | 214 | 0.9 | 18 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25.05.2 5 | 25.05.2 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 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 |
| Свежие овощи | 25 | 25 | 0. | 0 | 0 | 5 | 3,5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 3,5 | 2 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с черносливом | 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 | 1355 | 1430 | 80,05 | 43,8 | 176,05 | 1392,59 | | 96,47 | 55,29 | 223,29 | 1671,38 | | |

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

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 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Фр.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 вегетарианский | 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 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

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 |
| 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 |
| Ватрушка 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 | 1842,04 | | |

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

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 | 150 | 200 | 4.65 | 4.65 | 19 | 135.9 | 1.75 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 2.34 | 10 |
| 2-ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Фр.напиток | 150 | 200 | 4 | 4 | 8 | 85 | 2 | 6 | 5 | 10 | 113 | 2,7 | 34 |
| 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 |
| Свежие овощи | 25 | 25 | 0. | 0 | 0 | 5 | 3,5 | 0 | 0 | 0 | 5 | 3,5 | 2 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1400 | 1480 | 56,28 | 49,31 | 185,16 | 1386,03 | | 69,4 | 59,31 | 223,43 | 1600,44 | | |

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

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 |
| 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 |
| Овощи свежие | 30 | 50 | 0,3 | 2,1 | 1 | 25,6 | 6,3 | 0,5 | 3,5 | 1,6 | 42.68 | 11 | 2 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1225 | 1542 | 63,73 | 55,14 | 176,97 | 1261,62 | 24,4 | 84,33 | 68,81 | 230,47 | 1624.31 | 34,36 | |

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

13 день

| | Выход | | Ясли | | | | | Сад | | | | | |
|---------------------------------|--------------|--------------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|--------|----------|----|
| | ясли | сад | Б | Ж | У | Ккал | С, мг | Б | Ж | У | Ккал | С, мг | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная кукурузная | 150 | 200 | 17.25 | 12 | 32.5 | 206.51 | 0 | 23 | 16 | 43 | 222.02 | 0 | 18 |
| Бутерброд с маслом | 30.05. 25 | 30.05. 25 | 4.38 | 7.7 | 9.24 | 125.6 | 0.21 | 6.47 | 11.38 | 13.66 | 185.7 | 0.31 | 12 |
| Кофе | 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 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Лапшевник | 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 | 4.65 | 4.65 | 19 | 135.9 | 1.75 | 6.2 | 6.2 | 25.34 | 181.18 | 2.34 | 4 |
| Итого за день | 1355 | 1755 | 64 | 46,35 | 169,81 | 1393,33 | 26,6 | 64,77 | 75,86 | 210,27 | 1842,7 | 36,8 | |

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

14 день

| | Выход | | Ясли | | | | | Сад | | | | | |
|---|-------|-------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|---------|----------|-----|
| | ясли | сад | Б | Ж | У | Ккал | С, мг | Б | Ж | У | Ккал | С, мг | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшённая молочная | 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 вегетарианский со сметаной | 180 | 200 | 1.6 | 2.41 | 13.49 | 67.35 | 0.03 | 2.22 | 3.88 | 15.98 | 111.79 | 4.58 | 51 |
| Каша пшеничная | 130 | 150 | 3.64 | 3.8 | 26.3 | 144.72 | 0,74 | 4.2 | 4.39 | 30.89 | 196.99 | 1.01 | 166 |
| Рыба запечённая с овощами | 60 | 80 | 8.17 | 5.47 | 5.83 | 96 | 0.48 | 10.89 | 7.96 | 7.78 | 138 | 0.64 | 30 |
| Свежие овощи | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | 90 | 100 | 4,71 | 6.44 | 3.92 | 75 | 0.13 | 6.28 | 7.25 | 4.56 | 105 | 0.13 | 110 |
| Хлеб с сыром | 20/15 | 40/15 | 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 | 1375 | 1782 | 48,65 | 45,91 | 180,15 | 1501,88 | 32,7 | 66,61 | 65,02 | 228,77 | 1619,63 | 50,7 | |

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

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 | 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 | 7.84 | 6.04 | 25.36 | 165.46 | 0 | 8.72 | 6.72 | 32.62 | 183 | 0 | 72 |
| Капуста тушёная с мясом кур | 150 | 180 | 9 | 7.5 | 7.36 | 212.5 | 19 | 10 | 8.2 | 10.8 | 254.5 | 21 | 55 |
| 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 | 1265 | 1622 | 56 | 45,12 | 184,74 | 1344,38 | 50,2 | 71,87 | 56.82 | 236,9 | 1628,6 | 51,33 | |

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

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 | 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(фр.напиток) | 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 |
| Ячневая каша | 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 морковная | 60 | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Фр.напиток | 150 | 200 | 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 |
| Овощи свежие | 30 | 50 | 0,3 | 2,1 | 1 | 25,6 | 6,3 | 0,5 | 3,5 | 1,6 | 42.68 | 11 | 2 |
| 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 |
| Хлеб | 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 |
| Кофейный напиток | 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 свежий | 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 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

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 |
| Печенье | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник навегетарианский 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| Солёный огурец | 20 | 20 | 0.87 | 0.99 | 43.25 | 106.2 | 0 | 0.87 | 0.99 | 43.25 | 106.2 | 0 | 607,6 1 |
| 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 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

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 йный напиток 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 с Харчо на 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 |
| 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 |
| Чай | 150 | 200 | 9 | 2.3 | 10.5 | 39.8 | 4.5 | 12 | 3.1 | 14 | 53.06 | 6 | 4 |
| Булочка | 70 | 70 | 2.89 | 3.26 | 30.3 | 136.92 | 0.14 | 3.72 | 4.2 | 26.1 | 175.47 | 0.18 | 28 |
| 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