

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС
«Голубые дорожки» г. Волгодонска
Е.А. Рожина



«01» «09» 2022г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕННО МБДОУ ДС «ГОЛУБЫЕ ДОРОЖКИ» Г.ВОЛГОДОНСКА

Осенне-зимний период
для детей в возрасте 1,5 - 3 лет

Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1-День											
Завтрак											
29	Суп молочный с крупой	180	4,45	5,45	16,76	133,67			0,51		
177	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,84	43,78			1,65		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8					
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1					
	Итого за завтрак:	385	8,57	9,68	54,79	340,15					
Второй завтрак											
	Сок	150	0,90	0,00	18,80	82,80			0,9		
	Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	18,80	82,80					
Обед											
17	Борщ с картофелем и свежей капустой	150	1,14	3,99	6,48	66,66			6,48		
98	Рыба тушеная в/т с овощами	60/25	10,04	10,72	5,27	161,64					
129	Каша пшеничная рассыпчатая	100	6,18	3,55	24,58	154,52					
167	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48			4,05		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	133,2					
	Итого за обед:	515	20,12	18,74	61,25	600,70					
Уплотненный полдник											
75	Омлет натуральный	80	7,16	11,10	1,87	136,00					
147	Пюре из свеклы	100	1,57	3,59	10,84	83,14					
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82			0,36		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2					
	Итого за уплотненный полдник:	390	13,22	17,86	44,01	400,76					
	Итого за день:		42,81	46,28	178,85	1414,41					

Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
2-День											
Завтрак											
29	Суп молочный с крупой	180	4,45	5,45	16,76	133,67				0,51	
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82				0,36	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8					
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1					
	Итого за завтрак:	385	8,99	12,25	48,13	338,39					
Второй завтрак											
	сок	150	0,9	0,0	18,8	82,8				0,9	
	Итого за второй завтрак:	150	0,9	0,0	18,8	82,8					
Обед											
136	Суп картофельный с крупой	150	1,15	3,80	6,03	62,49				3,78	
106	Жаркое по-домашнему	160	12,43	6,87	6,41	137,21					
	Оруж солёный	40	0,28	0,0	0,52	3,2					
166	Компот из сушеных яблок	150	0,25	0,00	17,00	68,99					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	133,2					
	Итого за обед:	550	22,65	14,70	67,70	595,61					
Уплотненный полдник											
91	Сырники из творога со сушеным молоком	120/20	19,49	5,89	19,93	210,73					
172	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,35	138,53				2,34	
	Итого за уплотненный полдник:	305	22,88	9,43	43,28	349,26					
	Итого за день:		55,42	36,38	177,91	1366,06					

Неделя: первая
Сезон: осень- зима

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Доп. Коровка Л.С., 2008 г.

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe			
3-День														
Завтрак														
29	Суп молочный с крупой	180	4,45	5,45	16,76	133,67						0,51		
177	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82						0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8								
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1								
	Итого за завтрак:	385	8,99	12,25	48,13	338,39								
Второй завтрак														
	Кисломолочный продукт	100	4,2	4,8	6,15	88,5								
	Итого за второй завтрак:	100	4,2	4,8	6,15	88,5								
Обед														
22	Свекольник с/с	150	1,4	2,32	8,16	59,27						0,6		
113	Котлета из мяса	40/20	13,29	16,49	2,68	211,11								
134	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73								
166	Компот из сушеных яблок	150	0,25	0,00	17,0	68,99								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	133,2								
	Итого за обед:	490	21,26	22,82	65,07	652,50								
Уплотненный полдник														
94	Котлета рыбная	80	11,84	2,21	7,76	98,20								
138	Капуста тушеная	120	3,14	3,88	16,14	104,59						22,10		
184	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78						2,20		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2								
	Итого за уплотненный полдник:	410	17,07	6,39	48,30	321,37								
	Итого за день:		51,52	46,26	167,65	1400,76								

Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий
для дошкольных образовательных учреждений, Доц. Коровка Л.С., 2008 г.,

М.П. Мотильного, 2010г.

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe			
4-День														
Завтрак														
66	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,53	5,45	25,72	170,37						0,51		
184	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,84	43,78						1,65		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8								
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1								
	Итого за завтрак:	355	6,67	9,38	50,19	312,05								
Второй завтрак														
	сок	150	0,9	0,00	18,80	82,80						0,90		
	Итого за второй завтрак:	150	0,9	0,00	18,80	82,80								
Обед														
36	Щи из свежей капусты с картошкой	150	1,25	3,79	6,38	64,69						12,30		
124	Плов из отварной птицы	120	21,22	25,86	23,42	426,34								
	Салат из квашеной капусты	40	0,6	4,0	1,43	44,24								
167	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48						4,05		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	133,2								
	Итого за обед:	450	25,23	30,13	54,72	708,90								
Уплотненный полдник														
194	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20								
54	Овощное рагу	120	2,23	8,92	13,54	143,40						7,70		
184	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78						1,65		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2								
	Итого за уплотненный полдник	390	8,69	16,29	74,74	480,18								
	Итого за день		41,49	55,80	198,45	1483,94								

Неделя: первая
 Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
 для дошкольных образовательных учреждений, Доц. Коровка Л.С., 2008

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
5-День											
Завтрак											
65	Каша молочная из „Геркулеса“, жидкая	150	4,74	6,68	19,12	155,54					
183	Чай с молоком	180	1,26	1,44	15,60	80,39					
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8					
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1					
	Итого за завтрак:	355	8,03	12,05	48,35	333,83					
Второй завтрак											
	Сок	150	0,9	0,00	18,80	82,80			0,90		
	Итого за второй завтрак:	150	0,9	0,00	18,80	82,80					
Обед											
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,70	1,72	13,06	74,45			3,78		
121	Курица тушенная в/с	60/25	10,94	12,42	5,05	175,75					
142	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	15,50	107,00			3,73		
166	Компот из сушеных яблок	150	0,25	0,00	17,00	68,99					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	133,2					
	Итого за обед:	515	17,63	18,62	64,29	598,59					
Уплотненный полдник											
81	Запеканка морковная с творогом с повидлом	120/20	12,78	8,66	27,75	319,33					
177	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82			0,36		
	Итого за уплотненный полдник	320	15,29	11,53	45,49	426,15					
	Итого за день		41,85	42,20	176,93	1441,37					

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

№ реч.	Наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные В-ва, мг		
			Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe			
6-День														
Завтрак														
30	Суп молочный с макаронами	180	5,02	5,51	17,76	140,47						0,51		
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82						0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8							1,65	
	Масло сливочное	5	0,05	36,2	0,07	33,1								
	Итого за завтрак:	385	11,54	12,61	62,69	409,99								
Второй завтрак														
	Сок	150	0,9	0,00	18,80	82,80						0,9		
	Итого за второй завтрак:	150	0,9	0,00	18,80	82,80								
Обед														
17	Борщ с капустой с картофелем	150	1,14	3,99	6,48	66,66						6,48		
94	Катлета рыбная любительская	60/25	10,04	10,72	5,27	161,64								
129	Каша пшеничная	100	6,18	3,55	24,58	154,52						4,05		
167	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	133,2								
	Итого за обед:	415	20,12	18,74	61,25	600,70								
Уплотненный полдник														
75	Омлет натуральный	80	7,16	11,10	1,87	136,00								
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26								
184	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78								
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	12,04	73,2								
	Итого за уплотненный полдник:	290	10,51	21,54	34,59	373,84								
	Итого за день:		43,07	52,89	177,33	1467,33								

Неделя: вторая
Сезон: осень- зима
Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

№ реч.	Наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe			
7-День														
Завтрак														
29	Суп молочный с крупой	180	4,45	5,45	16,76	133,67						0,51		
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82						0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8								
	Масло сливочное	5	0,05	36,2	0,07	33,1								
	Итого за завтрак:	385	8,99	12,25	48,13	338,39								
Второй завтрак														
	Сок	150	0,9	0,00	18,80	82,80						0,9		
	Итого за второй завтрак:	150	0,9	0,00	18,80	82,80								
Обед														
22	Свекольник с/с	150	1,15	3,80	6,03	62,49						3,78		
105	Гуляш из мяса	60/25	7,98	2,38	4,08	69,64								
132	Рис отварной	100	6,18	3,55	24,58	154,52								
166	Компот из сушеных яблок	150	0,25	0,00	17,00	68,99								
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	133,2								
	Итого за обед:	515	18,20	10,21	65,37	528,04								
Уплотненный полдник														
91	Вареники ленивые с маслом	140/5	21,20	8,66	33,51	296,69						2,34		
172	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,35	138,53								
	Итого за уплотненный полдник:	340	24,59	12,20	56,86	435,22								
	Итого за день:		52,68	34,66	189,16	1384,45								

Неделя: **Вторая**
 Сезон: **осень-зима**

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий
 для дошкольных образовательных учреждений, Доц. Коровка Л.С., 2008 г.

Возрастная категория: **с 1,5 до 3 лет**

№ рец.	Наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг		
			Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe			
8-День														
Завтрак														
29	Суп молочный с крупой „Геркулес„	180	4,45	5,45	16,76	133,67						0,51		
177	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82						0,36		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8							1,65	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1								
	Итого за завтрак:	385	8,99	12,25	48,13	338,39								
Второй завтрак														
174	Кисломолочный продукт	100	4,2	4,8	6,15	88,50								
	Итого за второй завтрак:	100	4,2	4,8	6,15	88,50								
Обед														
136	Суп картофельный с крупой	150	4,32	5,18	9,80	101,51						0,60		
439	Кашлета из мяса	40/20	13,29	16,49	2,68	211,11								
134	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73								
	Салат из свежлы с соевым соусом	40	0,51	4,03	3,1	50,72								
166	Компот из сушеных яблок	150	0,25	0,00	17,00	68,99								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	133,2								
	Итого за обед:	490	24,18	25,68	66,71	694,74								
Уплотненный полдник														
95	Рыба отварная	80	11,84	2,21	7,76	98,20						22,10		
138	Кашуста тушеная	120	3,14	3,88	16,14	104,59								
181	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78								
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2								
	Итого за уплотненный полдник:	410	17,07	6,39	48,30	311,37								
	Итого за день:		54,44	49,12	169,29	1433,00								

Неделя: вторая
Сезон: осень зима

Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Доц. Коровка Л.С., 2008 г., М.П. Могильного, 2011 г.

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
9-День											
Завтрак											
66	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,53	5,45	25,72	170,37				0,51	
181	Чай с сахаром	180	0,1	0,00	10,84	43,78				1,65	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8					
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1					
	Итого за завтрак:	355	6,67	9,38	50,19	312,05					
Второй завтрак											
	Сок	150	0,9	0,00	18,80	82,80				0,9	
	Итого за второй завтрак:	150	0,9	0,00	18,80	82,80					
Обед											
36	Суп картофельный с клецками	150	1,25	3,79	6,38	64,69				12,30	
124	Плов из отварной птицы	120	21,22	25,86	23,42	426,34					
	Салат из квашеной капусты	40	0,6	4,0	1,43	44,24					
167	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,00	11,24	45,48				4,05	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	133,2					
	Итого за обед:	450	25,23	30,13	54,72	608,91					
Уплотненный полдник											
213	Пирожок печеный из слоеного теста с повидлом	60	4,64	3,89	28,90	169,30					
54	Овощное рагу	120	2,23	8,92	13,54	143,40				7,70	
184	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	10,84	43,78				1,65	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2					
	Итого за уплотненный полдник	330	8,96	13,11	66,84	421,28					
	Итого за день		41,76	52,62	190,55	1423,04					

	Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории
Итого за весь период	538,99 / 420,04	587,85 / 486,21	2587,5/2024,6	17842,5/13994,6
Среднее значение за период	53,9 / 42,0	58,8 / 46,62	258,8 / 202,5	1784,3 / 1399,5

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС
«Голубые Дорожки» г. Волгодонска
Рожина Е.А. Рожина



Д/С «09» 2022г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕННО МБДОУ ДС «ГОЛУБЫЕ ДОРОЖКИ» Г.ВОЛГОДОНСКА

Осенне-зимний период
для детей в возрасте 3 - 7 лет

Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий
для дошкольных образовательных учреждений, Док. Коровка Л.С., 2008 г.

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
1-День												
Завтрак												
29	Суп молочный с крупой	200	4,9	6,1	18,62	148,54			0,64			
177	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,04	48,64			2,20			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2					0,4	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1						
	Итого за завтрак:	435	10,39	10,22	66,89	403,08						
Второй завтрак												
	Сок	200	1,0	0,0	20,20	92,0			1,0			
	Итого за второй завтрак:	200	1,0	0,0	20,20	92,0						
Обед												
17	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	1,52	5,33	8,65	88,89			10,80			
98	Рыба тушеная в/г с овощами	60/25	10,04	10,72	5,27	161,64						
129	Каша пшеничная рассыпчатая	120	7,41	4,26	29,49	185,42						
167	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64			5,70			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	177,6						
	Итого за обед:	630	22,43	20,91	75,50	687,09						
Уплотненный полдник												
75	Омлет натуральный	100	8,95	13,89	2,35	170,23						
147	Пюре из свеклы	120	1,88	4,49	13,01	99,77						
176	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69						
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	97,6						
	Итого за уплотненный полдник:	460	16,26	21,97	53,15	475,09						
	Итого за ден.:		50,08	53,10	215,74	1657,26						

Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Доп. Коровка Л.С., 2008 г.,

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

М.П. Могильного

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Белки	жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
2-День											
Завтрак											
29	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54				0,64	
176	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69				0,40	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2					
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1					
	Итого за завтрак:	435	10,42	13,01	56,48	386,73					
Второй завтрак											
	сок	200	1,0	0,0	20,20	92,0				1,0	
	Итого за второй завтрак:		1,0	0,0	20,20	92,0					
Обед											
136	Суп картофельный с крупой	250	1,92	6,33	10,05	104,16				7,00	
106	Жаркое по-домашнему	190	14,52	8,03	7,51	160,29					
	Огурец соленый	60	0,42	0,0	0,78	4,8					
166	Компот из сушеных яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	177,6					
	Итого за обед:	750	27,48	19,22	86,81	732,35					
Уплотненный полдник											
79	Сырники из творога со сгущенным молоком	140/30	22,74	6,87	23,25	245,85					
172	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92				2,60	
	Итого за уплотненный полдник:	345	26,51	10,80	49,20	399,77					
	Итого за день:		65,41	43,03	212,69	1610,85					

Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий
для дошкольных образовательных учреждений, Док. Коровка Л.С., 2008 г.

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
3-День												
Завтрак												
29	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54			64,0			
177	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69			0,40			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2					2,20	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1						
	Итого за завтрак:	435	10,42	13,01	56,48	386,73						
Второй завтрак												
	Кисломолочный продукт	150	6,3	7,2	9,22	132,75						
	Итого за второй завтрак:		6,3	7,2	9,22	132,75						
Обед												
22	Свекольник с/с	200	2,33	4,00	13,60	98,80			1,00			
113	Катлета из мяса	60/30	19,93	24,74	4,02	316,37						
134	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88						
166	Компот из сушеных яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	177,6						
	Итого за обед:	650	30,31	33,58	85,64	866,53						
Уплотненный полдник												
94	Котлета рыбная	80	11,84	2,21	7,76	98,20						
138	Капустя тушеная	150	3,87	4,83	20,00	131,00			25,50			
184	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64						
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	97,6						
	Итого за уплотненный полдник:	490	18,47	7,44	57,88	364,24						
	Итого за день:		65,50	61,23	209,22	1750,25						

Неделя: первая
Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Док. Коровка Л.С., 2008 г.,

М.П. Могильного, 2010г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
4-День												
Завтрак												
66	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16			0,64			
184	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64						
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2			2,02			
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1						
	Итого за завтрак:	435	8,85	11,03	64,48	395,30						
Второй завтрак												
	сок	200	1,0	0,00	20,20	92,00			1,0			
	Итого за второй завтрак:		1,0	0,00	20,20	92,00						
Обед												
36	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26			20,50			
124	Плов из отварной птицы	150	26,53	32,33	29,28	532,92						
	Салат из квашеной капусты	60	1,0	6,0	2,15	66,36						
167	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64			5,70			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	177,6						
	Итого за обед:	590	31,66	37,99	69,88	965,32						
Уплотненный полдник												
194	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20						
54	Овощное рагу	150	2,79	11,16	16,94	179,25			9,60			
184	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64			2,20			
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	97,6						
	Итого за уплотненный полдник	450	9,92	18,63	83,86	542,49						
	Итого за день		51,43	67,65	238,42	1995,11						

Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий
 для дошкольных образовательных учреждений, Доц. Коровка Л.С., 2008 г.,
 М.П. Могильного, 2011г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
5-День												
Завтрак												
65	Каша молочная из ,Геркулеса, жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38						
183	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32						
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2						
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1						
	Итого за завтрак:	435	10,42	14,26	60,98	416,30						
Второй завтрак												
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00						
	Итого за второй завтрак:		1,00	0,00	20,20	92,00				1,00		
Обед												
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27				7,00		
121	Курица тушенная в/с	60/25	10,94	12,42	5,05	175,75						
142	Картофельное пюре	120	2,52	4,80	18,60	128,40				4,47		
166	Компот из сушеных яблок	200	0,33	0,00	22,6	91,98						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	177,6						
	Итого за обед:		18,9	25,9	80,4	714,7						
Уплотненный полдник												
81	Затеканка морковная с творогом с повидлом	140/30	14,91	10,10	32,38	372,55						
177	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69				0,40		
	Итого за уплотненный полдник		17,70	13,29	52,09	491,24						
	Итого за день		54,8	60,2	202,3	1783,31						

Неделя: вторник
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий
 для дошкольных образовательных учреждений, Доц. Коровка Л.С., 2008 г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
6-День											
Завтрак											
30	Суп молочный с макаронами	200	5,58	6,12	19,73	156,08			0,64		
176	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,7	118,69			0,40		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2					
	Масло сливочное	5	0,05	36,2	0,07	33,1					
	Итого за завтрак:	435	13,7	13,47	75,67	480,67					
Второй завтрак											
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00			1,00		
	Итого за второй завтрак:	200	1,00	0,00	20,20	92,00					
Обед											
17	Борщ с капустой с картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89			10,80		
94	Катлета рыбная любительская	60/25	10,04	10,72	5,27	161,64					
129	Каша пшеничная	120	7,41	4,26	29,49	185,42					
167	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64			5,70		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	177,6					
	Итого за обед:	625	22,43	20,91	75,50	687,09					
Уплотненный полдник											
75	Омлет натуральный	100	8,95	13,89	2,35	170,23					
1	Винегрет овощной	120	1,51	12,17	9,98	155,11					
184	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,8	48,64			2,20		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	12,04	73,2					
	Итого за уплотненный полдник:	450	13,12	26,46	42,45	460,38					
	Итого за день:		53,8	59,4	258,9	1779,8					

Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий
 для дошкольных образовательных учреждений, Доц. Коровка Л.С., 2008 г.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
7-День											
Завтрак											
29	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54					
176	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69				0,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2					
	Масло сливочное	5	0,05	36,2	0,07	33,1					
	Итого за завтрак:	435	10,42	13,01	56,48	386,73					
Второй завтрак											
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00				1,0	
	Итого за второй завтрак:		2,8	3,2	4,1	57,6					
Обед											
22	Свекольник с/с	250	1,92	6,33	10,05	104,16				7,00	
105	Гуляш из мяса	70/30	9,33	2,78	4,77	81,36					
132	Рис отварной	120	7,41	4,26	29,49	185,42					
166	Компот из сушеных яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	177,6					
	Итого за обед:	710	22,29	13,97	84,07	653,42					
Уплотненный полдник											
91	Вареники ленивые с маслом	150/5	23,55	9,62	37,23	329,66					
172	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92				2,60	
	Итого за уплотненный полдник:		27,32	13,55	63,18	483,58					
	Итого за день:		61,03	40,53	223,93	1615,73					

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг					Минеральные в-ва, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe			
8-День														
Завтрак														
29	Суп молочный с крупой „Геркулес,,	200	4,94	6,06	18,62	148,54						64,00		
177	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69						0,40		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2							2,20	
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1								
	Итого за завтрак:	435	10,42	13,01	56,48	386,73								
Второй завтрак														
174	Кисломолочный продукт	150	6,3	7,20	9,22	132,75								
	Итого за второй завтрак:		6,3	7,20	9,22	132,75								
Обед														
136	Суп картофельный с крупой	200	5,76	6,90	13,35	135,34						1,00		
439	Кашлета из мяса	60/30	19,93	24,74	4,02	316,37								
134	Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88								
	Салат из свеклы с соевым соусом	60	0,76	6,05	4,66	76,08								
166	Компот из сушеных яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	177,6								
	Итого за обед:	650	33,74	36,48	85,39	903,07								
Уплотненный полдник														
95	Рыба отварная	80	11,84	2,21	7,76	98,20								
138	Капуста тушеная	150	3,87	4,83	20,00	131,00						25,50		
181	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64								
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	97,6								
	Итого за уплотненный полдник:	470	18,47	7,44	57,88	364,24								
	Итого за день:		68,93	64,13	208,97	1786,79								

Неделя: вторая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Доц. Коровка Л.С., 2008 г., М.П. Могильного, 2011 г.

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
9-День											
Завтрак											
66	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16			0,64		
181	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64			2,20		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2					
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1					
	Итого за завтрак:	435	8,85	11,03	64,48	395,30					
Второй завтрак											
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00			1,00		
	Итого за второй завтрак:		1,00	0,00	20,20	92,00					
Обед											
36	Суп картофельный с клецками	200	1,67	5,06	8,51	86,26			20,50		
124	Плов из отварной птицы	150	26,53	32,33	29,28	532,92					
	Салат из квашеной капусты	60	1,0	6,0	2,15	66,36					
167	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64			5,70		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	177,6					
	Итого за обед:	590	31,66	37,99	69,88	965,32					
Уплотненный полдник											
213	Пирожок печеный из слоеного теста с повидлом	60	4,64	3,89	28,90	169,30					
54	Овощное рагу	150	2,79	11,16	16,94	179,25			9,60		
184	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64			2,20		
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,36	19,9	97,6					
	Итого за уплотненный полдник	450	10,19	15,45	75,96	483,59					
	Итого за день		51,70	64,47	230,52	1936,21					

Неделя: вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: с 3 до 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-ва, мг	
			Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
10-День											
Завтрак											
65	Каша молочная из „Геркулеса“, жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38					
183	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32					
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2					
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33,1					
	Итого за завтрак:	435	10,42	14,26	60,98	416,20					
Второй завтрак											
	Сок	200	1,00	0,00	20,20	92,00			1,00		
	Итого за второй завтрак:		1,00	0,00	20,20	92,00					
Обед											
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27			7,00		
122	Виточек припущенный с/с из мяса кур	60/40	9,43	10,66	6,42	159,32					
142	Картофельное пюре	120	2,52	4,80	18,60	128,40			4,47		
	Огурец соленый	60	0,42	0,0	0,78	4,8					
166	Компот сухих яблок	200	0,33	0,00	22,66	91,98					
	хлеб ржаной	40	3,1	0,36	19,9	177,6					
	Итого за обед:	660	17,84	18,35	82,19	669,47					
Уплотненный полдник											
87	Пудинг творожный запеченный с повидлом	150/20	24,26	8,31	39,75	330,81					
177	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69			0,40		
	Итого за уплотненный полдник	370	27,05	11,50	59,46	449,50					
	Итого за день		56,31	44,11	222,83	1727,17					