
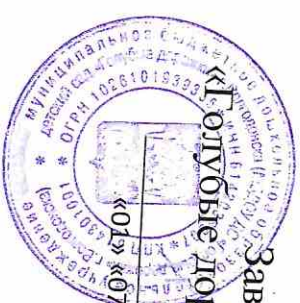


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС
«Голубые дорожки» г.Волгодонска

«01» «07» 2023г.



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

Летне-осенний период
Для детей в возрасте 1,5 - 3 лет

Неделя: первая
 Сезон: лето-осень
 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.

№ 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					
177	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,84	43,78			0,51		
	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	8,57	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					
98	Рыба тушеная в/т с овощами	60/25	10,04	10,72	5,27	161,64			6,48		
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		
12	Салат из свежих помидор с перцем	40	0,42	4,04	1,49	44,06					
	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: лето-осень
 Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий
 для дошкольных образовательных учреждений, Док. 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
2-День											
Завтрак											
29	Суп молочный с крупой	180	4,45	5,45	16,76	133,67					
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82			0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8			0,36		
	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											
22	Свекольник с/с	150	1,15	3,80	6,03	62,49					
106	Жаркое по домашнему	160	12,43	6,87	6,41	137,21			3,78		
11	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,03	1,2	40,8					
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											
79	Вареники ленивые с маслом	120/5	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: лето-осень
 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.

№ 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
3-День											
Завтрак											
29	Суп молочный с крупой	180	4,45	5,45	16,76	133,67					
177	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82			0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8			0,36		
	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											
	Кисломологичный продукт	100	4,2	4,8	6,15	88,5					
	Итого за второй завтрак:	100	4,2	4,8	6,15	88,5					
Обед											
24	Суп картофельный с бобовыми	150	1,4	2,32	8,16	59,27			0,6		
113	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					
137	Кабачки припущенные	40	0,3	1,4	2,5	23,7					
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	Кашуста гущенная	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: лето-осень
 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. Могильного, 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 пшениная молочная жидкая	150	4,53	5,45	25,72	170,37					
184	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	10,84	43,78			0,51		
	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:	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 картофелем	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					
12	Салат из свежих помидор с огурцом	40	0,39	2,46	1,49	29,68					
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					
55	Овощное рагу с кабачками	120	2,9	6,81	17,75	143,75			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: лето-осень
 Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

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

№ 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
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	Кнегли из кур с рисом и с/с	60/25	10,94	12,42	5,05	175,75					
142	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	15,50	107,00					
11	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,03	1,2	40,8				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: лето-осень
 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.

№ 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	180	5,02	5,51	17,76	140,47					
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82			0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8			0,36		
	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	60/25	10,04	10,72	5,27	161,64					
129	Каша пшеничная	100	6,18	3,55	24,58	154,52					
13	Салат из свежих помидор	40	0,4	4,06	1,84	45,5					
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:	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			1,65		
	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: лето-осень
 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.

№ 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	180	4,45	5,45	16,76	133,67					
176	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82			0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8			0,36		
	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					
94	Гуляш	60/25	7,98	2,38	4,08	69,64			3,78		
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	Сырники с морковью со сушеным молоком	140/20	21,20	8,66	33,51	296,69					
172	Какао с молоком	180	3,39	3,54	23,35	138,53			2,34		
	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: лето-осень
 Возрастная категория: с 1,5 до 3 лет

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий
 для дошкольных образовательных учреждений, Док. Коровка Л.С., 2008 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
8-День											
Завтрак											
29	Суп молочный с крупой, Геркулес,	180	4,45	5,45	16,76	133,67					
177	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82			0,51		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,18	9,9	48,8			0,36		
	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					
439	Кашлета из мяса	40/20	13,29	16,49	2,68	211,11			0,60		
134	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73					
15	Салат из свежих помидор с огурцом	40	0,39	2,46	1,49	29,68					
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											
93	Биточек рыбный	80	11,84	2,21	7,76	98,20					
138	Капуста тушеная	120	3,14	3,88	16,14	104,59			22,10		
181	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:	410	17,07	6,39	48,30	311,37					
	Итого за день:		54,44	49,12	169,29	1433,00					

Неделя: вторая
 Сезон: лето-осень
 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. Могильного, 2010 г.

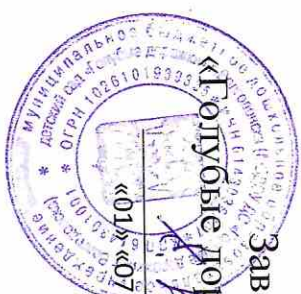
№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные В-Ва, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
10-День											
Завтрак											
65	Каша молочная из „Геркулеса“, жидкая	150	4,74	6,68	19,12	155,54					
183	Чай с молоком	180	1,26	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	0,90	0,00	18,80	82,80			0,9		
	Итого за второй завтрак:	150	0,90	0,00	18,80	82,80					
Обед											
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,70	1,72	13,06	74,45			3,78		
122	Биточек припущенный с/с из мяса кур	60/40	9,43	10,66	6,42	159,32					
142	Картофельное пюре	100	2,10	4,00	15,50	107,00			3,73		
166	Компот сухих яблок	150	0,25	0,00	17,00	68,99					
	хлеб ржаной	30	2,3	0,27	14,9	133,2					
	Итого за обед:	530	16,12	16,86	65,66	582,16					
Уплотненный полдник											
87	Пудинг творожный запеченный с повидлом	120/20	19,41	6,65	31,80	264,65					
177	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,82			0,36		
	Итого за уплотненный полдник	320	21,92	9,52	49,54	371,47					
	Итого за день		46,97	38,43	182,35	1370,26					

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС

«Голубые Дорожки» г. Волгодонска

Е. А. Рожина



«01» «07» 2023г

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

Летне-осенний период

для детей в возрасте 3 - 7 лет

Неделя: первая
 Сезон: лето-осень
 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.

№ 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					
177	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,04	48,64			0,64		
	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	10,39	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					
12	Салат из свежих помидор с огурцом	60	0,63	6,06	2,24	66,09					
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			0,4		
	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 день:		50,08	53,10	215,74	1657,26					

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

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

№ рещ.	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						
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			0,40			
	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												
22	Свекольник с/с	250	1,92	6,33	10,05	104,16			7,00			
106	Жаркое по домашнему	140	14,52	8,03	7,51	160,29						
12	Салат из огурцов	60	0,42	6,06	1,8	61,2						
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	Вареники ленивые с маслом	140/5	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: лето-осень
 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.

№ 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
3-День											
Завтрак											
29	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	148,54					
177	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69			64,0		
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2			0,40		
	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											
24	Суп картофельный с бобовыми	200	2,33	4,00	13,60	98,80			1,00		
113	Котлета 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					
137	Кабачки припущенные	60	0,45	2,1	3,75	35,55					
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	Капуста 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			2,20		
	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: лето-осень
 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, 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 пшенная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16					
184	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64					0,64
	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					
12	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,63	6,06	2,24	66,09					
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 с кабачками	150	3,63	8,51	22,19	179,69					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: лето-осень
 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, 2011 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
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	Кнепи из кур с рисом и с/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		
11	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,05	1,8	61,2					
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	Запеканка 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: вторая
 Сезон: лето-осень
 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					
176	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,7	118,69				0,64	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,9	73,2				0,40	
	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	60/25	10,04	10,72	5,27	161,64					
129	Каша пшеничная	120	7,41	4,26	29,49	185,42					
13	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,09	2,76	68,25					
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: лето-осень

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Доц. 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
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	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	Сырники с морковью со сгущенным молоком	150/30	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: лето-осень

Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Доц. 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			
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		
	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								
15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,63	6,06	2,24	66,09								
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														
93	Биточек рыбный	80	11,84	2,21	7,76	98,20						25,50		
138	Капуста тушеная	150	3,87	4,83	20,00	131,00								
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: лето-осень
 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.

№ 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	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					
13	Салат из свежих помидор	60	0,6	6,09	2,76	68,25					
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 слоёного 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: лето-осень
 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, 2010 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
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		
11	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,05	1,8	61,2					
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		
	Игор за уплотненный полдник	370	27,05	11,50	59,46	449,50					
	Итого за день		56,31	44,11	222,83	1727,17					