



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №8  
Г. Снежное  
И.Н.Галаган  
28.11.2023

Примерное двухнедельное меню для организаций питания детей  
в МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ТИПА "ЯСЛИ-САД" №8  
«КОЛОСОК» ГОРОДА СНЕЖНОЕ» на п  
разработанное согласно пособия

"Сборник блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях" Новосибирск 2022г.  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: Дели принт, 2011.-544с.

Период — 2 неде. 10 дней

| Номер рецептуры * | Наименование блюда согласно рецептуре   | Выход блюда для разных возрастных категорий | Химический состав блюд | Химический состав блюд |       |       |       |          |          | Энергетическая ценность, ккал | Распределение еды по калорийности в течение дня (%) |     |     |
|-------------------|---|---|------------------------|------------------------|-------|-------|-------|----------|----------|-------------------------------|---|-----|-----|
|                   |   |   |                        | Белки                  | Белки | жиры  | жиры  | углеводы | углеводы |                               |   |     |     |
| А                 | 1                                       | 2   | 3                      | 4                      | 5     | 6     | 7     | 8        | 9        | 10                            | 11  | 12  |     |
| Первая неделя     |   |   |                        |                        |       |       |       |          |          |                               |   |     |     |
| Понедельник       |   |   |                        |                        |       |       |       |          |          |                               |   |     |     |
| Завтрак           |   |   |                        |                        |       |       |       |          |          |                               |   |     |     |
| Рецепт №54-3г     | Макаронные отварные с сыром             | 100,00                                      | 150,00                 | 6,20                   | 9,20  | 5,80  | 7,8   | 0,4      | 0,5      | 138,04                        | 207,7   | X   | X   |
| Рецепт № 54-13з   | Салат из свеклы отварной                | 30,00                                       | 60,00                  | 0,30                   | 0,60  | 2,65  | 5,3   | 2,05     | 4,1      | 36,9                          | 67,1  | X   | X   |
| Пром.             | Масло сливочное                         | 4,00  | 6,00                   | 0,10                   | 0,10  | 7,20  | 7,2   | 0,10     | 0,10     | 26,44                         | 39,66   | X   | X   |
| Пром.             | Фрукт (яблоко**)                        | 70,00                                       | 70,00                  | 0,30                   | 0,30  | 0,3   | 0,30  | 6,90     | 6,90     | 31,10                         | 31,10   | X   | X   |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                          | 20,00                                       | 45,00                  | 1,50                   | 3,40  | 0,20  | 0,4   | 9,8      | 22,1     | 63,4                          | 105,5   | X   | X   |
| Рецепт № 54-3гн   | Чай с сахаром                           | 150,00                                      | 200,00                 | 0,10                   | 0,20  | 0,00  | 0,00  | 4,90     | 6,60     | 20,40                         | 27,20   | X   | X   |
| 20 Завтрак        |   |   |                        |                        |       |       |       |          |          |                               |   |     |     |
| Пром.             | Сок яблочный                            | 80,00                                       | 100,00                 | X                      | X     | X     | X     | 8        | 10       | 32,00                         | 40  | X   | X   |
| Итого             | X                                       | X   | X                      | 8,60                   | 15,30 | 18,15 | 23,00 | 39,05    | 55,20    | 348,28                        | 518,26  | 28  | 29% |
| Обед              |   |   |                        |                        |       |       |       |          |          |                               |   |     |     |
| Рецепт № 54-2с    | Борщ с капустой и картофелем и сметаной | 150,00                                      | 200,00                 | 3,50                   | 4,70  | 4,30  | 5,7   | 7,6      | 10,1     | 82,8                          | 110,4   | X   | X   |
| Рецепт № 401      | Биточки рубленные из куриного мяса      | 55,00                                       | 80,00                  | 5,27                   | 7,67  | 5,39  | 7,95  | 3,42     | 5,09     | 83,42                         | 123,33  | X   | X   |
| Рецепт № 54-6г    | Рис отварной                            | 120,00                                      | 150,00                 | 2,90                   | 3,60  | 3,90  | 4,8   | 29,2     | 36,4     | 162,8                         | 203,5   | X   | X   |
| Пром.             | икра кабачковая                         | 30,00                                       | 60,00                  | 0,85                   | 1,70  | 0,05  | 0,10  | 1,75     | 3,50     | 11,05                         | 22,1  | X   | X   |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                          | 20,00                                       | 30,00                  | 1,50                   | 2,30  | 0,20  | 0,2   | 9,8      | 14,8     | 46,9                          | 70,3  | X   | X   |
| Рецепт № 54-4м    | Компот из свежих яблок                  | 150,00                                      | 180,00                 | 0,30                   | 0,40  | 0,10  | 0,10  | 13,70    | 18,30    | 56,9                          | 75,9  | X   | X   |
| Итого             | X                                       | X   | X                      | 14,32                  | 17,70 | 13,94 | 18,85 | 45,47    | 68,19    | 443,87                        | 605,53  | 32% | 34% |
| Полдник           |   |   |                        |                        |       |       |       |          |          |                               |   |     |     |
| Рецепт № 54-9а    | Булочка школьная                        | 60,00                                       | 60,00                  | 5,20                   | 5,20  | 1,80  | 1,8   | 34       | 34       | 172                           | 172,6   | X   | X   |
| Рецепт № 54-10г   | Омлет натуральный                       | 100,00                                      | 120,00                 | 3,80                   | 4,70  | 4,90  | 6,1   | 21,2     | 26,5     | 144,60                        | 180,8   | X   | X   |
| Рецепт №54-22гн   | Каша с молоком густым                   | 150,00                                      | 200,00                 | 2,60                   | 3,50  | 2,50  | 3,30  | 16,70    | 22,30    | 100,30                        | 133,40  | X   | X   |
| Пром.             | Фрукт (банан)                           | 70,00                                       | 70,00                  | 1,10                   | 1,10  | 0,40  | 0,40  | 14,70    | 14,70    | 66,20                         | 66,20   | X   | X   |
| Пром.             | Хлеб пшеничный                          | 20,00                                       | 30,00                  | 1,50                   | 2,30  | 0,20  | 0,2   | 9,8      | 14,8     | 46,9                          | 70,3  | X   | X   |
| Итого             | X                                       | X   | X                      | 12,10                  | 15,70 | 9,40  | 11,40 | 96,40    | 112,30   | 525,8                         | 623,3   | 38% | 35% |
| ВСЕГО             | X                                       | X   | X                      | 35,02                  | 43,70 | 41,49 | 53,25 | 200,92   | 255,69   | 1321,95                       | 1747,09   | 98% | 98% |

|                     |  |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |     |     | Вторник |  |  |  |
|---------------------|--|--------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-----|-----|---------|--|--|--|
|                     |  |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |     |     | Завтрак |  |  |  |
| Рецепт № 54-25      | Каша геркулесовая рассыпчатая            | 75,00  | 90,00  | 3,00  | 3,70  | 3,80  | 4,8   | 29,2   | 36,5   | 101     | 152,2   | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукты            | Гречка не пропаренная                    | 35,00  | 45,00  | 4,80  | 9,48  | 8,05  | 15,08 | 3,86   | 5,23   | 115,12  | 125,15  | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | Сыр твердый                              | 4,00   | 6,00   | 1,80  | 2,20  | 3,50  | 4,4   | 0,00   | 0,00   | 13,79   | 20,69   | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | Масло сливочное                          | 4,00   | 6,00   | 0,05  | 0,05  | 3,60  | 3,6   | 0,05   | 0,05   | 26,44   | 39,66   | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | Хлеб пшеничный                           | 15,00  | 15,00  | 0,75  | 0,75  | 0,10  | 0,1   | 4,9    | 4,9    | 23,45   | 23,45   | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 54-26      | Чай с сахаром                            | 150,00 | 200,00 | 0,10  | 0,10  | 0,00  | 0,00  | 4,80   | 6,40   | 19,60   | 26,10   | X   | X   |         |  |  |  |
| 2й Завтрак          |  |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |     |     |         |  |  |  |
| Продукт             | Сок яблочный                             | 80,00  | 100,00 | X     | X     | X     | X     | 8      | 10     | 32,00   | 40      | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | вафли                                    | 20,00  | 40,00  | 2,30  | 4,60  | 3,20  | 6,4   | 22,3   | 44,6   | 42,00   | 84      | X   | X   |         |  |  |  |
| Итого               | X  | X      | X      | 12,80 | 20,88 | 22,25 | 34,38 | 73,11  | 107,68 | 373,40  | 511,25  | 28% | 32% |         |  |  |  |
| Обед                |  |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |     |     |         |  |  |  |
| Рецепт № 54-25с     | Суп гороховый (вариант 2)                | 150,00 | 200,00 | 6,52  | 6,52  | 2,80  | 2,8   | 14,92  | 14,92  | 83,19   | 110,92  | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 431        | Минтай запеченый                         | 60,00  | 80,00  | 8,81  | 16,41 | 4,18  | 9,65  | 17,72  | 22,30  | 157,89  | 158,10  | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 54-11г     | Картофельно-яблочный                     | 90,00  | 120,00 | 2,50  | 3,10  | 4,20  | 5,3   | 15,9   | 19,8   | 83,62   | 111,5   | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 54-7в      | Салат из белокочанной капусты с морковью | 30,00  | 60,00  | 0,50  | 1,00  | 3,05  | 6,1   | 2,9    | 5,8    | 40,75   | 81,5    | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | Хлеб пшеничный                           | 20,00  | 30,00  | 1,50  | 2,30  | 0,20  | 0,2   | 9,8    | 14,8   | 46,9    | 70,3    | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 130-Ср-439 | Компот на свежих яблках                  | 150,00 | 180,00 | 0,08  | 0,11  | 0,08  | 0,11  | 11,96  | 17,88  | 46,45   | 49,45   | X   | X   |         |  |  |  |
| Итого               | X  | X      | X      | 19,91 | 29,44 | 14,51 | 24,16 | 73,2   | 95,5   | 458,8   | 581,77  | 33% | 32% |         |  |  |  |
| Полдник             |  |        |        |       |       |       |       |        |        |         |         |     |     |         |  |  |  |
| Рецепт № 142        | Вареники с капустой                      | 100,00 | 125,00 | 7,14  | 8,62  | 5,06  | 6,93  | 37,70  | 46,85  | 217,84  | 273,86  | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 54-22ж     | Каша на супе, молоко                     | 150,00 | 180,00 | 2,60  | 3,00  | 2,50  | 3,1   | 16,7   | 22,98  | 100,1   | 123,4   | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | Фрукт (яблоко**)                         | 70,00  | 70,00  | 0,30  | 0,30  | 0,3   | 0,30  | 6,90   | 6,90   | 31,10   | 31,10   | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 54-1д      | Кисель "Столичный"                       | 50,00  | 50,00  | 2,70  | 2,70  | 8,30  | 8,3   | 23,9   | 23,9   | 181,8   | 181,8   | X   | X   |         |  |  |  |
| Итого               | X  | X      | X      | 10,04 | 11,92 | 7,86  | 10,33 | 61,30  | 75,84  | 494,47  | 581,07  | 35% | 36% |         |  |  |  |
| Всего               | X  | X      | X      | 29,95 | 62,24 | 44,62 | 68,87 | 207,61 | 279,02 | 1326,67 | 1674,09 | 97% | 96% |         |  |  |  |

|                     |                             |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |     |     | Среда   |  |  |  |
|---------------------|-----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-----|-----|---------|--|--|--|
|                     |                             |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |     |     | Завтрак |  |  |  |
| Рецепт № 54-27к     | Каша жидкая молочная манная | 120,00 | 150,00 | 5,00  | 6,30  | 6,50  | 8,1   | 23,00 | 28,8  | 170,30 | 212,9  | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | Масло сливочное             | 10,00  | 10,00  | 0,10  | 0,10  | 7,20  | 7,2   | 0,10  | 0,10  | 66,10  | 66,10  | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | Сыр твердый                 | 7,80   | 7,80   | 1,80  | 1,80  | 2,20  | 2,2   | 0,00  | 0,00  | 26,90  | 26,90  | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | Хлеб пшеничный              | 15,00  | 45,00  | 1,10  | 3,40  | 0,10  | 0,4   | 7,4   | 22,1  | 35,2   | 105,5  | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 54-3л      | Чай с лимоном и сахаром     | 150,00 | 200,00 | 0,10  | 0,20  | 0,00  | 0,00  | 4,90  | 6,60  | 20,40  | 27,20  | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | Фрукт (яблоко**)            | 70,00  | 70,00  | 0,30  | 0,30  | 0,3   | 0,30  | 6,90  | 6,90  | 31,10  | 31,10  | X   | X   |         |  |  |  |
| Итого               | X                           | X      | X      | 8,40  | 12,10 | 16,30 | 18,2  | 42,30 | 64,50 | 350,00 | 469,70 | 25% | 26% |         |  |  |  |
| 2 й завтрак         |                             |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |     |     |         |  |  |  |
| Продукт             | Сок яблочный                | 80     | 100    | X     | X     | X     | X     | 8     | 10    | 32     | 40     | X   | X   |         |  |  |  |
| Обед                |                             |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |     |     |         |  |  |  |
| Рецепт № 54-3с      | Рассольник Ленинградский    | 150,00 | 200,00 | 3,60  | 4,74  | 4,30  | 5,8   | 10,2  | 13,62 | 94,2   | 125,52 | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 54-5у      | Каша гречневая рассыпчатая  | 120,00 | 150,00 | 3,50  | 4,00  | 4,20  | 5     | 24,4  | 30    | 149,7  | 187    | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 54-3ж      | Курца тушеная с морковью    | 120,00 | 150,00 | 16,90 | 21,20 | 6,80  | 8,6   | 5,3   | 6,6   | 151,7  | 189,6  | X   | X   |         |  |  |  |
| Продукт             | Хлеб пшеничный              | 20,00  | 30,00  | 1,50  | 2,30  | 0,20  | 0,2   | 9,8   | 14,8  | 46,9   | 70,3   | X   | X   |         |  |  |  |
| Рецепт № 131-Ср-439 | Напиток лимонный            | 120,0  | 150,00 | 0,14  | 0,18  | 0,02  | 0,02  | 9,96  | 12,58 | 41,45  | 52,28  | X   | X   |         |  |  |  |
| Итого               | X                           | X      | X      | 25,64 | 32,42 | 15,52 | 19,62 | 59,66 | 77,60 | 483,95 | 624,70 | 35% | 35% |         |  |  |  |

|               |                              |        |        |       |       |       |        |        |         |        |        |     | Полдник |  |
|---------------|------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|-----|---------|--|
| Рецепт № 34-1 | Пудинг из творога с яблоками | 138,0  | 150,00 | 18,30 | 22,90 | 8,60  | 10,80  | 12,30  | 15,40   | 200,2  | 250,3  | X   | X       |  |
| Прок. №34-1а  | Сек. сметанный               | 15,00  | 15,00  | 1,50  | 1,50  | 8,20  | 8,20   | 3,20   | 3,20    | 92,90  | 92,90  | X   | X       |  |
| Прок.         | Фрукт (Яблоко)               | 70,00  | 70,00  | 1,10  | 1,10  | 0,40  | 0,40   | 14,70  | 14,70   | 66,20  | 66,20  | X   | X       |  |
| Рецепт №34-1б | Каша с яблоком старинным     | 150,00 | 200,00 | 2,80  | 3,50  | 2,50  | 3,30   | 16,70  | 22,30   | 100,10 | 133,40 | X   | X       |  |
| Итого         |                              |        |        | 23,50 | 29,00 | 19,70 | 22,7   | 46,9   | 55,6    | 459,4  | 542,8  | 36% | 35%     |  |
| ВСЕГО         | X                            | X      | 57,54  | 73,52 | 51,52 | 60,52 | 148,86 | 197,70 | 1293,35 | 1637,2 | 96%    | 96% |         |  |

|                |                              |        |        |      |      |      |      |      |      |       |        |   | Четверг<br>Завтрак |  |
|----------------|------------------------------|--------|--------|------|------|------|------|------|------|-------|--------|---|--------------------|--|
| Рецепт №34-13а | Каша вязкая молочная пшеница | 120,0  | 150,00 | 5,00 | 6,00 | 6,10 | 7,7  | 22,6 | 28,2 | 164,9 | 206,20 | X | X                  |  |
| Прок.          | Хлеб вареничный              | 15,00  | 45,00  | 1,10 | 3,40 | 0,10 | 0,4  | 7,4  | 22,1 | 35,2  | 105,5  | X | X                  |  |
| Прок.          | Масло сливочное              | 10,00  | 10,00  | 0,10 | 0,10 | 7,20 | 7,2  | 0,10 | 0,10 | 66,10 | 74,00  | X | X                  |  |
| Прок.          | Сыр твердый                  | 4,00   | 6,00   | 1,80 | 1,80 | 2,20 | 2,2  | 0,00 | 0,00 | 26,90 | 26,90  | X | X                  |  |
| Рецепт № 34-4а | Чай смородином и сахаром     | 150,00 | 200,00 | 1,10 | 1,50 | 0,80 | 1,10 | 6,40 | 8,60 | 37,70 | 50,20  | X | X                  |  |

|                     |  |        |        |       |       |       |       |       |        |        |        |     |     |
|---------------------|--|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-----|-----|
| Прок.               | сок яблочный                           | 80,00  | 100,00 | x     | x     | x     | x     | 8,00  | 10,00  | 32,00  | 40,00  |     |     |
| Итого               |  | x      | x      | 9,10  | 12,80 | 16,40 | 18,6  | 36,50 | 59,00  | 330,80 | 462,80 | 26% | 28% |
| Обед                |  |        |        |       |       |       |       |       |        |        |        |     |     |
| Рецепт № 34-5а      | Суп гречневый                          | 150,00 | 200,00 | 6,64  | 8,64  | 4,66  | 6,06  | 10,7  | 13,92  | 111,4  | 144,82 | X   | X   |
| Рецепт №34-10а      | Картофель отварной в молоке            | 120,0  | 150,00 | 3,60  | 4,50  | 4,40  | 5,5   | 21,2  | 26,5   | 138,9  | 173,7  | X   | X   |
| Рецепт № 34-3а      | Котлета рыбная "Любительская" (Минтай) | 80,00  | 100,00 | 8,40  | 12,90 | 2,10  | 4     | 5,1   | 6,9    | 91,4   | 112,2  | X   | X   |
| Рецепт №34-8а       | Халупа тушеная                         | 30,00  | 60,00  | 3,30  | 3,50  | 2,40  | 2,8   | 8,96  | 9,3    | 72,9   | 78,65  | X   | X   |
| Прок.               | Хлеб пшеничный                         | 20,00  | 30,00  | 1,50  | 2,30  | 0,20  | 0,2   | 9,8   | 14,8   | 46,9   | 70,3   | X   | X   |
| Рецепт №120 Стр.439 | Компот из свежих яблок                 | 150,00 | 180,00 | 0,08  | 0,11  | 0,08  | 0,11  | 11,96 | 17,88  | 46,45  | 49,45  | X   | X   |
| Итого               | x                                      | x      | 23,44  | 31,94 | 13,76 | 18,56 | 55,76 | 71,42 | 532,95 | 674,67 | 38%    | 37% |     |

|                |                     |        |        |       |       |       |        |        |         |         |        |     | Полдник |  |
|----------------|---------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|--------|-----|---------|--|
| Рецепт № 34    | Оладьи ленинские    | 35,00  | 70,00  | 7,00  | 14,59 | 7,27  | 7,07   | 4,00   | 7,00    | 83,33   | 149,92 | X   | X       |  |
| Рецепт № 34-6а | Каша вязкая пшеница | 75,00  | 90,00  | 5,00  | 6,00  | 6,10  | 7,7    | 22,6   | 28,2    | 164,7   | 206,4  | X   | X       |  |
| Рецепт №34-15а | Винегрет            | 30,00  | 60,00  | 0,30  | 0,60  | 2,65  | 5,3    | 2,05   | 4,1     | 33,55   | 67,1   | x   | x       |  |
| Прок.          | Хлеб пшеничный      | 15,00  | 15,00  | 1,10  | 1,10  | 0,10  | 0,4    | 7,4    | 22,1    | 35,2    | 35,2   | X   | X       |  |
| Прок.          | Молоко              | 160,00 | 180,00 | 4,60  | 5,50  | 4,90  | 4,8    | 7,7    | 9,1     | 85,3    | 103,3  | X   | X       |  |
| Итого          | x                   | x      | 18,00  | 27,79 | 20,12 | 25,27 | 43,75  | 70,5   | 402,08  | 559,92  | 32%    | 31% |         |  |
| ВСЕГО          |                     |        | 50,54  | 72,53 | 50,28 | 62,43 | 136,01 | 200,92 | 1285,83 | 1697,39 | 96%    | 97% |         |  |

|                |                                |        |        |       |       |       |       |       |       |        |        |   | Пятница<br>Завтрак |  |
|----------------|--------------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---|--------------------|--|
| Рецепт №12     | Вареники ленинские со сметаной | 106,00 | 143,00 | 17,67 | 22,90 | 11,23 | 15,67 | 17,97 | 22,37 | 240,39 | 317,72 | X | X                  |  |
| Прок.          | Сыр твердый                    | 4,00   | 6,00   | 1,80  | 1,80  | 2,20  | 2,2   | 0     | 0     | 13,79  | 20,69  | x | x                  |  |
| Прок.          | Масло сливочное                | 4,00   | 6,00   | 0,05  | 0,05  | 3,75  | 3,75  | 0,05  | 0,05  | 26,44  | 39,66  | X | X                  |  |
| Прок.          | Хлеб вареничный                | 15,00  | 15,00  | 1,10  | 1,10  | 0,10  | 0,1   | 7,4   | 7,4   | 35,2   | 35,2   | X | X                  |  |
| Рецепт №34-12а | Корфейный напиток с яблоком    | 150,00 | 200,00 | 2,90  | 3,80  | 2,20  | 2,90  | 8,50  | 11,30 | 64,50  | 86,00  | X | X                  |  |

|              |                             |        |        |       |       |       |       |       |        |        |        |     | 28 Завтрак |  |
|--------------|-----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-----|------------|--|
| Прок.        | Сок яблочный                | 80,00  | 100,00 | x     | x     | x     | x     | 8,00  | 10,00  | 32,00  | 40,00  | x   | x          |  |
| Итого        |                             | x      | x      | 21,72 | 27,85 | 17,28 | 22,42 | 33,92 | 41,12  | 366,53 | 478,58 | 34% | 31%        |  |
| Обед         |                             |        |        |       |       |       |       |       |        |        |        |     |            |  |
| Рецепт № 33а | Суп с макаронными изделиями | 150,00 | 200,00 | 2,51  | 2,95  | 3,13  | 4,58  | 15,69 | 18,61  | 102,02 | 128,57 | X   | X          |  |
| Рецепт № 33б | Тыфлон варенье с рисом      | 100,00 | 150,00 | 10,27 | 16,21 | 12,37 | 19,67 | 13,04 | 17,59  | 203,53 | 306,93 | X   | X          |  |
| Рецепт № 407 | Сектарное рагу              | 125,00 | 150,00 | 2,25  | 2,65  | 3,40  | 5,17  | 12,20 | 14,49  | 86,41  | 112,86 | X   | X          |  |
| Прок.        | Хлеб пшеничный              | 20,00  | 30,00  | 1,50  | 2,30  | 0,20  | 0,2   | 9,8   | 14,8   | 46,9   | 70,3   | X   | X          |  |
| Прок.        | Сек. вареничный             | 80,00  | 100,00 | 0     | 0     | 0     | 0     | 8,96  | 11,2   | 36     | 45     | x   | X          |  |
| Итого        | x                           | x      | 16,53  | 24,11 | 19,10 | 29,62 | 59,69 | 76,69 | 474,86 | 663,66 | 34%    | 37% |            |  |

|                                   |  |        |        |        |        |        |        |        |         |         |         |     |     | Полдник |  |
|-----------------------------------|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|-----|-----|---------|--|
| Рецепт № 104-1а                   | Салат картофельный с горошком и маринованным огурцом | 30,00  | 60,00  | 0,80   | 1,70   | 2,20   | 4,30   | 3,10   | 6,20    | 35,20   | 70,40   | X   | X   |         |  |
| Прок.                             | Мясо вареное   | 40,00  | 40,00  | 4,80   | 4,80   | 4,00   | 4      | 0,3    | 0,3     | 56,6    | 56,6    | X   | X   |         |  |
| Прок.                             | Хлеб пшеничный                                       | 15,00  | 15,00  | 1,10   | 1,10   | 0,10   | 0,1    | 7,4    | 7,4     | 35,2    | 35,2    | X   | X   |         |  |
| Прок.                             | Ветчина  | 30,00  | 50,00  | 0,80   | 1,40   | 1,00   | 1,70   | 23,20  | 38,70   | 105     | 175,1   | X   | X   |         |  |
| Прок.                             | Резанка  | 150,00 | 180,00 | 4,40   | 5,20   | 3,80   | 4,5    | 6,3    | 7,6     | 76,4    | 91,6    | X   | X   |         |  |
| Итого                             | x  | x      | x      | 11,90  | 14,20  | 11,10  | 14,6   | 40,3   | 60,2    | 308,4   | 428,9   | 28% | 29% |         |  |
| Итого                             | X  | X      | X      | 50,15  | 66,16  | 47,48  | 66,64  | 133,91 | 178,01  | 1149,79 | 1571,14 | 96% | 97% |         |  |
| Всего за 3-ю неделю               | X  | X      | X      | 159,08 | 213,91 | 149,33 | 189,69 | 420,53 | 580,13  | 3720,02 | 4927,83 | 97% | 97% |         |  |
| Средние показатели за 30 периодов |  |        |        | 31,816 | 42,782 | 29,866 | 37,938 | 84,106 | 116,026 | 744,004 | 985,566 | 97% | 97% |         |  |

| Номер рецептуры  | Наименование блюда согласно рецептуре | Выход блюда для разных возрастных категорий |                        | Химический состав блюда |       | Энергетическая ценность, ккал |        |          |          | Распределение еды по калорийности в течение дня (%) |        |     |     |
|------------------|---------------------------------------|---|------------------------|-------------------------|-------|-------------------------------|--------|----------|----------|---|--------|-----|-----|
|                  |                                       | Если 2-3 года                               | Старшая группа 4-6 лет | белки                   | белки | жиры                          | жиры   | углеводы | углеводы |   |        |     |     |
| А                | 1                                     | 2   | 3                      | 4                       | 5     | 6                             | 7      | 8        | 9        | 10  | 11     | 12  | 13  |
| Вторая неделя    |                                       |   |                        |                         |       |                               |        |          |          |   |        |     |     |
| Понедельник      |                                       |   |                        |                         |       |                               |        |          |          |   |        |     |     |
| Завтрак          |                                       |   |                        |                         |       |                               |        |          |          |   |        |     |     |
| Рецепт № 104-2г  | Макаронные отварные с овощами         | 120,00                                      | 150,00                 | 3,80                    | 4,70  | 4,90                          | 6,1    | 21,2     | 26,5     | 144,6   | 180,8  | X   | X   |
| Прок.            | Масло сливочное                       | 4,00  | 6,00                   | 0,05                    | 0,10  | 3,75                          | 7,2    | 0,05     | 0,10     | 25,44   | 39,66  | X   | X   |
| Прок.            | Сыр твердый                           | 4,00  | 6,00                   | 1,80                    | 1,80  | 2,20                          | 2,2    | 0,00     | 0,00     | 13,79   | 20,69  | X   | X   |
| Рецепт № 104-3а  | Чай с сахаром                         | 150,00                                      | 180,00                 | 0,10                    | 0,20  | 0,00                          | 0,00   | 4,90     | 6,60     | 20,40   | 27,20  | X   | X   |
| Прок.            | Хлеб пшеничный                        | 20,00                                       | 30,00                  | 1,50                    | 2,30  | 0,20                          | 0,2    | 9,8      | 14,8     | 46,9  | 106,87 | X   | X   |
| 2 в Завтрак      |                                       |   |                        |                         |       |                               |        |          |          |   |        |     |     |
| Прок.            | Сок яблочный                          | 80,00                                       | 100,00                 | z                       | x     | x                             | x      | 8        | 10       | 32  | 40     |     |     |
| Итого            | x                                     | x   | x                      | 3,55                    | 13,33 | 10,75                         | 15,50  | 22,70    | 21,80    | 264,24  | 337,12 | 25% | 26% |
| Обед             |                                       |   |                        |                         |       |                               |        |          |          |   |        |     |     |
| Рецепт № 104-3г  | Омлет из свежей капусты со сметаной   | 150,00                                      | 200,00                 | 10,03                   | 4,62  | 2,50                          | 3,28   | 8,76     | 11,4     | 57,44   | 74,68  | X   | X   |
| Рецепт № 104-12а | Плов с курицей                        | 120,0                                       | 150,00                 | 1,38                    | 16,52 | 12,04                         | 19,47  | 14,4     | 22,69    | 207,7   | 334,6  | X   | X   |
| Рецепт № 104-12б | Салат из свеклы отварной              | 30,00                                       | 60,00                  | 2,01                    | 1,38  | 5,20                          | 5,2    | 9,59     | 9,59     | 90,5  | 90,5   | X   | X   |
| Прок.            | Хлеб пшеничный                        | 25,00                                       | 30,00                  | 0,30                    | 2,30  | 0,20                          | 0,2    | 12,9     | 14,8     | 69,3  | 70,3   | X   | X   |
| Рецепт № 104-12в | Компот из яблок                       | 150,00                                      | 200,00                 | 13,72                   | 0,40  | 0,10                          | 0,10   | 13,70    | 18,30    | 56,9  | 75,9   | X   | X   |
| Итого            | x                                     | x   | x                      | 25,22                   | 20,04 | 28,25                         | 59,35  | 76,78    | 481,84   | 645,98  | 36%    | 36% |     |
| Полдник          |                                       |   |                        |                         |       |                               |        |          |          |   |        |     |     |
| Рецепт № 104-12д | Вареники с картошкой                  | 100,00                                      | 120,00                 | 2,01                    | 4,70  | 4,90                          | 6,1    | 21,2     | 26,5     | 144,6   | 180,8  | X   | X   |
| Вторник          |                                       |   |                        |                         |       |                               |        |          |          |   |        |     |     |
| Завтрак          |                                       |   |                        |                         |       |                               |        |          |          |   |        |     |     |
| Рецепт № 104-12е | Ветчина с помидором                   | 60,00                                       | 60,00                  | 1,10                    | 3,70  | 1,70                          | 1,70   | 38,90    | 38,90    | 185,4   | 185,4  |     |     |
| Прок.            | Фрукт (банан)                         | 70,00                                       | 70,00                  | 2,60                    | 1,10  | 0,40                          | 0,40   | 14,70    | 14,70    | 66,20   | 66,20  | X   | X   |
| Рецепт № 104-12ж | Кавис с яблоком                       | 150,00                                      | 200,00                 | 5,71                    | 3,50  | 2,50                          | 3,30   | 16,70    | 22,30    | 100,10  | 133,40 | X   | X   |
| Итого            | X                                     | X   | X                      | 11,42                   | 13,00 | 9,50                          | 11,50  | 91,50    | 102,40   | 496,30  | 565,80 | 35% | 35% |
| Итого            | X                                     | X   | X                      | 51,55                   | 40,29 | 55,25                         | 173,55 | 200,98   | 1242,38  | 1548,90   | 96%    | 97% |     |
| Завтрак          |                                       |   |                        |                         |       |                               |        |          |          |   |        |     |     |
| Рецепт № 104-12з | Творог тертый с рисом                 | 120,00                                      | 150,00                 | 0,05                    | 10,44 | 11,11                         | 11,11  | 41,3     | 41,3     | 307   | 307    | X   | X   |
| Рецепт № 104-12и | Салат из зеленого горошка и лука      | 50,00                                       | 76,00                  | 1,65                    | 2,50  | 0,07                          | 0,1    | 4,55     | 6,9      | 24,09   | 36,5   | x   | x   |
| Рецепт № 104-12к | Сметана натуральная                   | 150,00                                      | 150,00                 | 7,40                    | 11,00 | 6,30                          | 9,4    | 0,4      | 0,6      | 150,3   | 225,5  | x   | x   |

|       |                 |       |       |       |       |       |       |       |        |        |       |     |     |
|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|-----|
| Прок. | Масло сливочное | 4,00  | 6,00  | 1,80  | 0,05  | 3,75  | 3,75  | 0,05  | 0,05   | 26,44  | 39,66 | X   | X   |
| Прок. | Сыр твердый     | 4,00  | 6,00  | 1,10  | 1,80  | 2,20  | 2,2   | 0,00  | 0,00   | 13,79  | 20,69 | X   | X   |
| Прок. | Хлеб пшеничный  | 15,00 | 45,00 | 1,85  | 3,40  | 0,10  | 0,4   | 7,4   | 22,1   | 35,2   | 105,5 | X   | X   |
| Итого | х               | х     | 10,52 | 15,74 | 17,06 | 17,06 | 41,35 | 41,35 | 347,23 | 472,85 |       | 29% | 32% |

2 й Завтрак

|                       |                          |        |        |       |       |       |       |       |        |        |        |     |     |
|-----------------------|--------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-----|-----|
| Прок.                 | Сок яблочный             | 80,00  | 100,00 | х     | х     | х     | х     | 8,00  | 10,00  | 32,00  | 40,00  | х   | х   |
| обед                  |                          |        |        |       |       |       |       |       |        |        |        |     |     |
| Рецепт № 54-20с       | Суп картофельный с рыбой | 150,00 | 200,00 | 2,50  | 4,94  | 4,44  | 5,78  | 8,66  | 11,26  | 89,9   | 116,88 | X   | X   |
| Рецепт № 52           | Битос говяжий с лушпидей | 120,00 | 150,00 | 10,33 | 16,28 | 11,84 | 19,11 | 7,87  | 9,97   | 174,70 | 261,00 | X   | X   |
| Прок.                 | Хлеб пшеничный           | 20,00  | 30,00  | 0,08  | 2,30  | 0,20  | 0,20  | 9,80  | 14,80  | 46,90  | 70,30  | X   | X   |
| Рецепт № 530 Стр. 429 | Компот из свежих яблок   | 150,00 | 180,00 | 12,91 | 0,11  | 0,08  | 0,11  | 11,96 | 17,88  | 46,45  | 49,45  | X   | X   |
| Итого                 | х                        | х      | 7,63   | 23,63 | 16,56 | 25,2  | 38,19 | 53,91 | 957,95 | 497,63 |        | 31% | 34% |

Полдник

|                   |                            |        |        |       |       |       |        |        |        |         |       |     |     |
|-------------------|----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|-----|-----|
| Рецепт № 54-20а   | Шанежка с яблоками         | 60,00  | 60,00  | 3,10  | 3,10  | 1,8   | 1,8    | 25,3   | 25,3   | 129,7   | 129,7 | X   | X   |
| Прок.             | Фрукт(банан)               | 70,00  | 70,00  | 1,10  | 1,10  | 0,4   | 0,4    | 14,7   | 14,7   | 66,2    | 66,2  | х   | х   |
| Рецепт № 54-8 суп | Сироп шоколадный           | 15,00  | 20,00  | 12,50 | 13,20 | 1,5   | 1,5    | 48,7   | 48,7   | 175,32  | 218,1 | х   | х   |
| Рецепт № 54-23а   | Кофейный напиток с молоком | 150,00 | 200,00 | 16,70 | 3,80  | 2,20  | 2,90   | 8,50   | 11,30  | 64,50   | 86,00 | X   | X   |
| Итого             | х                          | х      | 31,46  | 28,06 | 5,90  | 6,60  | 97,20  | 100,00 | 435,72 | 500,00  |       | 35% | 32% |
| Всего             | х                          | х      | 49,61  | 67,43 | 39,52 | 48,86 | 176,84 | 195,26 | 1140,9 | 1470,48 |       | 95% | 98% |

Среда

Завтрак

|                |                             |        |        |       |       |       |       |       |        |        |       |     |     |
|----------------|-----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|-----|
| Рецепт № 577   | Каша "Дружба" с молоком     | 120,0  | 150,00 | 1,10  | 4,00  | 3,40  | 4,3   | 15,2  | 19     | 104,6  | 130,7 | X   | X   |
| Прок.          | Хлеб пшеничный              | 15,00  | 30,00  | 0,10  | 3,40  | 0,10  | 0,4   | 7,4   | 14,8   | 35,2   | 70,3  | X   | X   |
| Прок.          | Масло сливочное             | 10,00  | 10,00  | 1,80  | 0,10  | 7,20  | 7,2   | 0,10  | 0,10   | 66,10  | 74,00 | X   | X   |
| Прок.          | Сыр твердый                 | 7,80   | 7,80   | 1,50  | 1,80  | 2,20  | 2,2   | 0,00  | 0,00   | 26,90  | 26,90 | X   | X   |
| Прок.          | Печенье                     | 20,00  | 20,00  | 1,20  | 1,50  | 2,00  | 2     | 14,9  | 14,9   | 83,2   | 83,2  | X   | X   |
| Рецепт № 54-4а | Чай с молоком с и с сахаром | 150,00 | 200,00 | 7,40  | 1,60  | 0,80  | 1,10  | 6,50  | 8,70   | 38,20  | 50,90 | X   | X   |
| Итого          | х                           | х      | 3,5    | 10,90 | 13,70 | 15,20 | 29,20 | 49,90 | 360,50 | 471,20 |       | 26% | 26% |

2й Завтрак

|                 |                               |        |        |       |       |      |       |       |        |        |       |     |     |
|-----------------|-------------------------------|--------|--------|-------|-------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-----|-----|
| Прок.           | Сок яблочный                  | 80,00  | 100,00 | х     | х     | х    | х     | 8,00  | 10,00  | 32,00  | 40,00 | х   | х   |
| Обед            |                               |        |        |       |       |      |       |       |        |        |       |     |     |
| Рецепт № 54-18с | Саволяник                     | 150,00 | 200,00 | 14,90 | 5,00  | 2,00 | 2,64  | 8,3   | 10,86  | 165,9  | 185,7 | X   | X   |
| Рецепт № 54-32с | Желтая тушеная с маслом птицы | 120,00 | 150,00 | 0,85  | 18,60 | 3,70 | 4,70  | 10,60 | 13,20  | 135,4  | 169,3 | X   | X   |
| Рецепт № 54-40с | Чай с яблоками и сахаром      | 150,00 | 180,00 | 0,20  | 2     | 1    | 1     | 5,6   | 7,5    | 23,7   | 31,6  | х   | X   |
| Прок.           | Хлеб пшеничный                | 20,00  | 30,00  | 15,95 | 2,30  | 0,20 | 0,2   | 9,8   | 14,8   | 46,9   | 70,3  | X   | X   |
| Прок.           | Фрукт(яблоко)                 | 70,00  | 70,00  | 1,10  | 1,10  | 0,40 | 0,4   | 14,7  | 14,7   | 66,2   | 66,2  | X   | X   |
| Итого           | х                             | х      | 31     | 29,00 | 7,30  | 8,54 | 49,00 | 61,06 | 438,10 | 523,10 |       | 31% | 29% |

Полдник

|                 |                             |        |        |       |       |       |        |        |         |        |        |     |     |
|-----------------|-----------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|-----|-----|
| Рецепт № 54-2с  | Суфле из моркови с творогом | 120,00 | 200,00 | 5,20  | 5,20  | 5,50  | 4,1    | 18,7   | 55      | 161    | 166,3  | X   | X   |
| Рецепт № 54-3с  | Каша овсяная                | 120,00 | 150,00 | 1,10  | 6,50  | 8,80  | 8,50   | 20,60  | 25,70   | 163,7  | 204,7  | X   | X   |
| Прок.           | Хлеб пшеничный              | 15,00  | 30,00  | 0,80  | 3,40  | 0,10  | 0,4    | 7,4    | 14,8    | 35,2   | 70,3   | X   | X   |
| Прок.           | Запеканка                   | 30,00  | 30,00  | 2,60  | 0,80  | 1,00  | 1,00   | 23,20  | 23,20   | 105    | 105    | X   | X   |
| Рецепт № 54-23а | Каша с яблоком              | 150,00 | 200,00 | 9,70  | 3,50  | 2,50  | 3,30   | 16,70  | 22,30   | 100,10 | 133,40 | X   | X   |
| Итого           | х                           | х      | 26,75  | 19,40 | 17,90 | 17,3  | 86,6   | 141    | 565     | 679,7  |        | 37% | 38% |
| Итого           | х                           | х      | 61,25  | 51,80 | 25,30 | 26,24 | 143,00 | 216,86 | 1038,30 | 1273,1 |        | 98% | 98% |

Четверга

Завтрак

|                 |                                  |     |     |     |     |     |     |      |      |       |       |   |   |
|-----------------|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|-------|-------|---|---|
| Рецепт № 54-25а | Каша изюмная молочная с творогом | 120 | 150 | 0,1 | 4,4 | 3,8 | 4,7 | 16,3 | 20,4 | 113,6 | 142   | X | X |
| Прок.           | Масло сливочное                  | 4   | 6   | 1,8 | 0,1 | 7,2 | 7,2 | 0,1  | 0,1  | 26,44 | 44    | X | X |
| Прок.           | Сыр твердый                      | 7,8 | 7,8 | 1,1 | 1,8 | 2,2 | 2,2 | 0    | 0    | 26,9  | 26,9  | X | X |
| Прок.           | Хлеб пшеничный                   | 15  | 45  | 0,1 | 3,4 | 0,1 | 0,4 | 7,4  | 22,1 | 35,2  | 105,5 | X | X |
| Рецепт № 54-25а | Чай с яблоком и сахаром          | 150 | 200 | 1,5 | 0,2 | 0   | 0   | 4,9  | 6,6  | 20,4  | 27,2  | X | X |

