

СОГЛАСОВАНО

Руководитель СП

«Детский сад № 9 «Гнёздышко»

 Вихрева В.И.

« 02 » 10 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы №1
имени Героя Советского Союза Зои Космодемьянской
городского округа Чапаевск Самарской Области

 Южакова Е.А.

«02» 10 2023г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

структурного подразделения детского сада № 9

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

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

1 день

	Выход		Ясли					Сад					№ техн. карты
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Макароны отварные с маслом и сахаром	110	130	8,25	12	28,5	230,51	1.125	10	16	38	250,02	0	307
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
Кофейный напиток с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Сок	150	150	0.5	0.1	15.1	90	2	0.5	0.1	15.1	90	2	2
ОБЕД													
Суп с рыбными консервами	200	250	6.89	6.72	11.47	233.8	7.29	8.61	8.4	14.34	267.25	9.11	21
Картофель отварной запечённый с маслом	120	130	3.53	6.8	15.86	230	25.2	7	9.4	23.6	262	37	35
Ясли рыба, сад-колбаса	50	50	9.41	1.86	3.57	81.97	0.37	10.88	2.49	4.76	109.3	0.5	58/61
Хлеб ржаной, пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	124/125
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	99.57	0.21	0.31	0.01	24.37	120.76	0.28	1
ПОЛДНИК													
Яйцо	40	40	5	4,6	0,28	80	0	5	4,6	0,28	80	0	64
Бутерброд с повидлом	20/15	30/15	3.74	0.6	28.98	75.2	0	4.53	0.7	33.91	85.8	0	308
Салат морковный с изюмом	80	100	1,25	4,14	15,72	105,2	6,91	1,57	5,18	19,66	131,5	8,64	
Чай	150	200	0,5	2.3	10.5	80.8	4.5	0,5	3.1	16	90.06	6	3
Итого за день	1320	1597	50,27	49,62	206,05	1672,42		62,97	64,67	243,7	1931,71		

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

2 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша молочная ячневая	150	200	4.95	6.75	27	240.28	0.6	6.58	9.0	26.12	287.04	0.9	73
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20/5/8	25/7/8	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
Какао с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	6
2-ЗАВТРАК													
Фр.напиток(сок, фрукты)	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	2
ОБЕД													
Суп гороховый на к/к/б	200	250	4.46	4.6	7.9	210	7.48	6,95	5.13	10.53	250	9.98	19
Гуляш из мяса кур	65	70	10.11	9.59	5.17	134.98	0.6	12.64	10.49	6.47	168.73	0.8	52
Отварная гречка	130	150	5	4	27	180	6	5	5	32	220		62
Хлеб ржаной, пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	124/125
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	1
ПОЛДНИК													
Винегрет	120	150	1.61	8.19	9,4	120.51	17	2.09	9,7	10.92	150.96	19	113
Чай	150	200	0	0.3	16.5	80.8	4.5	0	0,3	18	90.06	6	3
Хлеб	25	30	4.74	0.6	28.98	45.2	0	5.53	0.7	33.91	67.8	0	124
Итого за день	1410	1747	43,02	47,34	182,58	1543,51		54,57	58,43	239,58	1867,01		

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

3 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша геркулесовая молочная	150	200	4.99	8.24	16.98	162.33	0.67	6.66	10.99	22.64	216.44	0.9	71
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	19.81	103.87	0	2.34	7.76	24.53	199.1	0	66
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	7
2-ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток.	150	150	4	4,5	6	85		4	4,5	6	85		8
ОБЕД													
Салат из кукурузы	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	127
Солянка на к/к/б со сметаной	200	250	10	9	3	138	3.2	12	10	4	185.8	4.3	141
Суфле из отварной курицы	140	170	25	21.48	5.28	283.2	0.85	31.35	26.86	6.6	354.9	01.0	43
Хлеб ржаной,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	124/125
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	1
ПОЛДНИК													
Кисель	150	200	0	0	14.7	89	21.5	0	0	19.6	106	30	5
Ватрушка с творогом	60	70	4.7	9.6	20.6	233	0.1	5.9	10.8	26.37	272.4	0.17	93
Итого за день	1265	1572	59,34	65,17	152,6	1462,07		73,39	79,32	193,12	1828.72		

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

4 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша молочная рисовая	150	200	5.07	7.8	29.4	198.7	0.6	6.76	10.42	34.87	224.5	0.9	70
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	6
2-ЗАВТРАК													
Напиток из лимона	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	4
ОБЕД													
Борщ со сметаной на кур/б	200	250	1.6	1.41	10,6	99	0.03	2.22	1.88	13.98	115	4.58	10
Рыба тушёная в томате с овощами	120	150	2.34	4	15.85	118.07	0.17	4.14	4.67	18,5	122.75	0.2	37
Картофельное пюре	130	150	2	4,16	16	120		2,5	4,19	18	140		32
Соленый огурец	20	20											126
Хлеб ржаной пшеничный	60	70	4.74	0.6	18.98	135.6	0	5.1	0.7	23.81	168.2	0	124/125
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	1
ПОЛДНИК													
Омлет	80	100	5.05	13.58	2,5	156	0.12	9.85	15.06	3.2	205	0.12	44
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	50.0	0	7.1	0.82	15.9	73	0	124
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Итого за день	1385	1812	46,18	47,24	159,03	1215,36		63,19	58,64	208,63	1607,63		

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

5 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша кукурузная молочная	150	200	5,07	7.81	19.39	168.7	0.68	6.76	10.41	25.86	224.54	0.9	75
Бутерброд с маслом и сыром	25.05.15	25.05.15	4,38	7.7	9.24	125.6	0.21	6,47	11.38	13.66	185.7	0.31	65
Какао с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	6
2-ЗАВТРАК													
Фр.Напиток(сок,фрукты)	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	2/97
ОБЕД													
Суп с фрикадельками на к/к/б	200	250	7.84	6.04	20.36	165.46	0	8.72	6.72	22.62	183.84	0	16
Овощное рагу с мясом кур	180	200	11	10	5,6	212.5	19	15,4	12,3	7,8	254.5	21	31
Хлеб ржаной ,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	124/125
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	1
ПОЛДНИК													
Ленивые вареники	110	130	14	12	19,6	254,5		14,6	12,6	20,5	264,6		81
Соус сметанный сладкий	30	30	1.36	1.92	2.56	45.3	0.1	1.36	1.92	2.56	45.3	0.1	121
Чай	150	200	1	2.3	10.5	39.8	4.5	1	3.1	14	53.06	6	3
Итого за день	1350	1700	68,5	53,95	184,58	1342,28		81,59	67,49	224,34	1693,1		

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

6 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша молочная манная	150	200	5.74	7.63	23.75	200.37	0.67	6.22	10.18	66.34	223.16	0.9	74
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
Кофейный напиток	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Сок	150	150	0.5	0.1	15.1	90	2	0.5	0.1	15.1	90	2	2
ОБЕД													
Щи на тушёном мясе	200	250	1.68	1.34	7.38	189.2	19.74	2.1	1.68	9.22	221.65	36.12	9
Салат из лука	40	40	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	110
Вермишель отварная	100	120	5	4	27	180	6	5	5	32	220	100	59
Ясли-рыба,сад-колбаса	50	50	9.41	1.86	3.57	81.97	0.37	10.88	2.49	4.76	109.3	0.5	61/58
Хлеб ржаной,пшеничный.	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	124/1 25
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	1
ПОЛДНИК													
Чай	150	200	9	2.3	9.7	36,96	15	12	3	13	49,28	6	3
Ватрушка с повидлом	70	90	2.89	3.26	20.3	136.92	0.14	3.72	4.2	26.1	155.47	0.18	85
Итого за день	1145	1602	45,92	33,89	136,92	1530,08		55,3	44,22	264,85	1769,14		

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

7 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша пшённая молочная	150	200	17.25	12	28	160.5	0.67	23	16	38	214	0.9	68
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20.05.1 5	25.05.1 5	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	65
Какао с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	6
2-ЗАВТРАК													
Фр.Напиток(сок,фрукты)	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	2/97
ОБЕД													
Суп вермишелевый на к/к/б	180	200	2.53	1.9	15.24	214.74	7.2	3.22	2.37	25.3	248.42	9.12	20
Котлеты из мяса кур рубленные.	70	80	11,2	2,36	9,33	110		12,5	3,4	10,33	120		305
Отварная перловка	110	120	3	0,3	2	110		4	0,5	3	120		123
Хлеб ржаной ,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	124/1 25
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	1
Икра овощная из свеклы	45	65	0.	0	0	5	3,5	0	0	0	5	3,5	
ПОЛДНИК													
Творожный пирог	100	100	17	12	17	247	0,24	17	12	17	247	0,24	88
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Итого за день	1355	1480	74,05	43,5	161,15	1382,59		89,37	54,47	207,39	1660,18		

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

8 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша молочная Дружба	150	200	5,07	7.81	19.39	268.7	0.68	6.76	10.41	25.86	294.54	0.9	76
Кофейный напиток с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/5	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
2-ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток	150	150	4.8	3.84	5	90	0.6	4.8	3.84	5	90	0.6	8
ОБЕД													
Салат витаминный	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	
Свекольник со сметаной к/кур/б	180	200	3.42	2.08	20	223.94	11.5	3.81	2.32	22.23	287.72	11.5	13
Рыба запеченная в омлете	120	130	9,6	12,8	18,6	190,6	2	10,3	13,6	19,8	210,8	2	306
Хлеб ржаной ,пшеничный.	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	124/125
Компот из с/ф	150	200	0.15	0	15.57	91.65	7.2	0.2	0	20.76	112.2	9.6	1
ПОЛДНИК													
Вермишель молочная	150	200	3.99	5.25	18.98	162.33	0.67	6.66	7	25.64	216.44	0.9	69
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	55.0	0	7.1	0.82	15.9	55.2	0	124
Чай	150	200	1	1	6	65.8	4.5	1	1	8	84.06	6	3
Итого за день	1335	1650	45,5	46,47	170,51	1555,39		55,2	52,65	217,15	1879,24		

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

9 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	7.81	19.39	188.7	0.68	6.76	10.41	25.86	224.54	0.9	72
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/5	2.58	8.24	15.81	113.87	0	2.84	9.76	19.53	139.1	0	66
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	6
2-ЗАВТРАК													
Напиток из лимона	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	2,5	4
ОБЕД													
Суп с клёцками на кур/б	200	250	2.8	2.65	7.64	215.83	7.41	3.74	3.54	10.18	257.78	9.88	25
Капуста тушеная с мясом кур.	180	200	3	6	17	180	34	4	7	19	210	34	30
Хлеб ржаной ,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	124 125
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	1
ПОЛДНИК													
Сочник с творогом	60	70	4.7	9.6	20.6	133	0.1	5.9	10.8	26.37	172.4	0.17	352
Кисель	150	200	0	0	10.5	60.8	15	0	0	15	80	15	8
Хлеб	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	71
Свекла отварная	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	
Итого за день	1365	1990	32,93	43,05	196,6	1445,68		41,18	52,01	244,04	1842,04		

10 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша молочная Ассорти	150	200	5.07	7.8	19.4	168.7	0.67	6.76	10,4	25,87	224	0.9	102
Бутерброд с маслом	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
Кофейный напиток с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Молоко.	150	200	4	4	8	85	2	6	5	10	113	2,7	309
Кондитерское изделие	20	20	5	6	1	42		5	6	1	42		96
ОБЕД													
Суп овощной с фасолью на кур/б	200	250	2.1	1.72	16.9	134.26	4.24	4.37	2.15	21.12	182.8	5.3	58
Картофель тушёный с мясом кур.	180	200	2	5	9	230,5	3	3	6	10	260,7	3	77
овощи отварные порционные	25	25	0.	0	0	5	3,5	0	0	0	5	3,5	2
Хлеб ржаной,пшеничный	60	70	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70,71
Компот из с/ф	150	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	6
ПОЛДНИК													
Яйцо отварное	40	40	8	6	14	80	1	8	6	14	80	1	20
Пицца Детская	100	100	10	6	33	230	2	10	6	33	230	2	310
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1400	1530	56,28	49,31	185,16	1386,03		69,4	59,31	223,43	1600,44		

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

11 день

ЗАВТРАК	Выход		Ясли					Сад					№ техн.к арты
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Каша кукурузная молочная	150	200	9	12	28,5	166,51	1.12	13	16	38	222,02	0	75
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	6.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
Кофейный напиток с молоком	150	200	4.65	5.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Сок	100	100	0.5	0	10.1	46	2	0.5	0	10.1	46	2	2
ОБЕД													
Суп с рыбными консервами	180	200	6.89	6.72	11.47	153.8	7.29	8.61	8.4	14.34	171.25	9.11	21
Салат из лука	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	110
Гороховое пюре	130	150	10.58	8.5	40.99	291.09		17.09	10.2	49.19	349.3		53
Котлета рыбная любительская	60	80	13.41	1.86	3.57	81.97	0.37	17.88	2.49	4.76	149.3	0.5	39
Хлеб пшеничный	30	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	124
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	125
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	1
ПОЛДНИК													
Салат деревенский	100	120	2.16	3.67	15.39	123.05	19.2	2.88	4.89	20.52	137.04	25.7	100
Хлеб	20	30	1,32	0,21	10,31	49,8	0	5,53	0,7	33,91	67,8	0	124
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Итого за день	1295	1612	62,46	50,27	188,75	1401.56	39,4	7,52	63,43	270,31	1806,51	48,98	

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

12 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша ячневая молочная	150	200	17.25	12	28	165.5	0.67	20	16	38	224	0.9	73
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	6
2-ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток	100	120	4	3.2	4,1	67	0,5	4.8	3.84	5	80	0.6	8
ОБЕД													
Борщ на мк/кур/ б со сметаной	180	200	1.46	1.6	15.9	82.5	7.48	1.95	2.13	20.53	127	9.98	10
Тефтели мясо -крупяные	80	100	10.11	7.59	10.17	134.98	0.6	11.64	9.49	16.47	168.73	0.8	49
Соус томатный с маслом сливочным	30	30	0.6	1.5	4.9	45.9	1.1	0.6	1.5	4.9	45.9	1.1	57
Огурец солёный	30	50	0,3	2,1	1	25,6	6,3	0,5	3,5	1,6	42.68	11	
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	124
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	125
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	1
ПОЛДНИК													
Яйцо	40	40	5,08	4.6	0.28	63	0	5,08	4.6	0.28	63	0	64
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Пирожок с капустой	100	100	6.83	9.9	44.48	249	1.31	6.83	9.9	44,48	249	1.31	91
Итого за день	1225	1542	63,73	55,14	176,97	1261,62	24,4	84,33	68,81	230,47	1624.31	34,36	

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

13 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Сырник из творога	100	120	17.3	11.9	18.2	240	1.49	21,5	15	24.8	300	2.13	80
Соус сметанный сладкий	30	30	1.36	1.92	2.56	45.3	0.1	1.36	1.92	2.56	45.3	0.1	121
Кофейный напиток с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Напиток лимонный	150	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	4
ОБЕД													
Суп гороховый на мк/кур/б	180	200	1.66	1.83	12.1	167,22	3.2	20	2.44	16.1	185.8	4.3	19
Картофельное пюре	120	150	2,6	3.74	10.43	99.12	2.5	3.01	4.68	15.04	123.9	3.13	32
Мясо кур отварное	50	60	11.3	8.5	0	121.66	0	13.56	10.2	0	146	0	42
Салат из зелёного горошка	50	80	0,48	2,59	3,125	41,8	5,5	2,18	4,152	5	66,88	8,8	118
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	124
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	125
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	1
ПОЛДНИК													
Каша манная молочная	150	200	17.25	12	32.5	206.51	0	23	16	43	222.02	0	74
Бутерброд с маслом, сыром	35	45	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.31	65
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Итого за день	1355	1755	64	46,35	169,81	1393,33	26,6	64,77	75,86	210,27	1842,7	36,8	

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

14 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша пшённая	150	200	5.07	10.8	20.4	168.7	0.6	6.76	16.42	26.87	224.5	0.9	68
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	6
2-ЗАВТРАК													
Кисель	150	200	0	0	14.7	60	21.5	0	0	19.6	80.7	30	5
ОБЕД													
Суп картофельный с вермишелью на кур/б	200	250	1.6	2.41	13.49	167.35	0.03	2.22	3.88	15.98	111.79	4.58	20
Каша перловая рассыпчатая	150	150	3.64	3.8	26.3	144.72	0,74	4.2	4.39	30.89	196.99	1.01	123
Рыба запечённая	60	80	8.17	5.47	5.83	96	0.48	10.89	7.96	7.78	138	0.64	58
Соус томатный с маслом сливочным	30	30	0.6	1.5	4.9	35.9	1.1	0.6	1.5	4.9	35.9	1.1	57
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	124
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	125
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	1
ПОЛДНИК													
Омлет	100	100	7,85	9,06	5,7	131	0.16	7,85	9,06	5,7	131	0.16	44
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	49,8	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	124
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Итого за день	1375	1752	50,95	45,98	173,58	1288,42	32,7	67,02	61,87	223,96	1563,16	50,7	

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

15 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша геркулесовая молочная	150	200	4.99	8.24	19.98	182.33	0.67	6.66	10.99	22.64	216.44	0.9	71
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	7
2-ЗАВТРАК													
Фрукты (сок, фруктовый напиток)	100	100	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	97(2)
ОБЕД													
Харчо на к/кур/б	180	200	7.84	6.04	25.36	165.46	0	8.72	6.72	32.62	183	0	25
Капуста тушёная с курицей	150	180	9	7.5	7.36	212.5	19	10	8.2	10.8	254.5	21	30
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	124
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	125
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	1
ПОЛДНИК													
Макаронные изделия с тёртым сыром	150	180	10.71	11.04	39.22	271.29	058	12.85	13.24	45.06	326.32	0.7	67
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	124
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Итого за день	1265	1622	56	45,12	184,74	1344,38	50,2	71,87	56.82	236,9	1628,6	51,33	

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

16 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша дружба	150	200	5.74	8.63	23.75	230.37	0.67	6.22	10.18	36.34	243.16	0.9	76
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	66
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	7
2-ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	100	100	0.5	0.1	10.1	46	2	0.5	0.1	10.1	46	2	2
ОБЕД													
Щи с мясом тушённым	200	250	2.68	2.34	7.38	174.0	25.23	5,3	7.68	22.44	228,95	22,82	9
Каша гречневая рассыпчатая	150	150	6.84	5.78	32.94	216.4	0	8.55	7,23	41.17	215.69	0	62
Колбасные изделия отварные	-	70	-	-	-	-	-	15.45	21.28	0.11	206.6	4,2	61
Рыба запеченная	80		9.67	9.14	5.83	96	0.48						58
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	124
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	125
Компот с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	1
ПОЛДНИК													
Кух	100	100	3.72	4.2	26.1	175.47	0.18	3.72	4.2	26.1	175.47	0.18	95
Чай	150	200	9	2.3	9.7	36,96	15	12	3	13	49,28	6	3
Итого за день	1195	1522	56,2	41,79	181,93	1347,44	51,50	65,87	67,02	220,05	1714,47	42,23	

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

17 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Вермишель молочная	150	200	4.95	6.75	30	240.28	0.6	5.58	7,5	36.12	287.04	0.9	69
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.0	6.46	14.53	139.1	0	66
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	5.2	25.34	181.18	2.34	6
2-ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток	100	130	5	3.2	4,1	67	0,5	6.8	3.84	5	80	0.6	8
ОБЕД													
Рассольник на мк./кур/ б	180	200	5.53	1.9	25.24	104.74	7.2	7.22	2.56	35.3	118.42	9.12	26
Плов с курицей	150	180	7,4	4,58	21,04	152,73	0	9,45	5,9	26,88	195,15	0	54
Салат витаминный	30	50	0,3	2,1	1	25,6	6,3	0,5	3,5	1,6	42.68	11	
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	124
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	125
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	1
ПОЛДНИК													
Омлет	60	80	5.05	10.58	15.35	156	0.12	7.85	11.6	20.2	205	0.12	44
Бутерброд с маслом, сыром	35	45	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.31	65
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Итого за день	1220	1587	50,63	49,45	172,33	1302,9	21,8	70,93	61,72	235,1	1747,07	31,0	

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

18 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога со сгущ. молоком	100	120	14.24	10.33	19.93	196.8	0.24	16.6	14.26	29.92	226.13	0.27	82
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	7
2-ЗАВТРАК													
Фрукты (Сок фруктовый)	100	100	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	92/2
ОБЕД													
Суп любительский на мк/кур/б	180	200	3.42	4.08	28	123.94	11.5	3.81	5.92	32.23	157.72	11.5	15
Голубцы ленивые	120	160	10.6	8.95	35.06	190.81.	15.0	14.14	14.08	40.04	228.67	1.63	51
Огурец солёный	30	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	0,24	0,03	0,75	4,2	3	126
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	33,7	0.42	20,61	99,6	0	124
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	125
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	1
ПОЛДНИК													
Каша кукурузная молочная	150	200	3.99	6.25	28.98	212.33	0.67	6.66	10,65	36.64	236.44	0.9	75
Бутерброд с маслом сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.0	6.46	14.53	139.1	0	66
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Итого за день	1195	1532	48,55	41,63	189,86	1202,15	49,3	67,52	6,48	245,57	1509,94	46,4	

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

19 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная	150	200	5,07	7.81	19.39	168.7	0.68	6.76	10.41	21	224.54	0.9	72
Бутерброд с маслом, сыром	35	45	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.31	65
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	6
2-ЗАВТРАК													
Кисель	150	200	0	0	14.7	60	21.5	0	0	19.6	80.7	30	5
ОБЕД													
Свекольник на кур/б со сметаной	200	250	2.8	4.65	9.64	128.83	7.41	3.74	8.14	10.46	150.78	9.88	13
Макароны отварные	150	180	4,69	6.48	25.03	183.81	0	5.9	8.11	27,1	129.76	0	59
Рыба тушёная в томате с овощами	80	100	2.34	4	22.85	118.07	0.17	4.14	4.67	24.5	122.75	0.2	37
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	124
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	125
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	1
ПОЛДНИК													
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Хлеб пшеничный	20	30	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	124
Кондитерское изделие	20	20	0.87	0.99	43.25	106.2	0	0.87	0.99	43.25	106.2	0	96
Салат картофельный с огурцами солёными	80	100	1,18	4,97	8,24	84,09	10,2	1,58	6,22	10,2	105,12	12,7	107
Итого за день	1375	1785	41,19	44,6	238,87	1206.22	47,0	61,05	60,5	285,39	1767,73	62,8	

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

20 день

	Выход		Ясли					Сад					
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная молочная	150	200	5.07	7.8	19.4	168.7	0.67	6.16	10,4	25,87	224	0.9	69
Бутерброд с маслом	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	2
Кофе с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	7
2-ЗАВТРАК													
Напиток лимонный	150	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	4
ОБЕД													
Суп с клецками на кур/б	180	200	2.1	1.72	16.9	114.26	4.24	4.17	2.15	21.12	142.8	5.3	18
Салат из горошка зелёного консервированного	30	30	0,89	1,55	1,87	25,8	3,3	0,89	1,55	1,87	25,8	3,3	118
Картофель тушёный домашнему	180	200	6.53	10.8	15.86	230	25.2	6	14.4	23.6	262	27	28
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	33,7	0.42	20,61	99,6	0	124
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,9	0,36	0,36	54,3	0,05	125
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	1
ПОЛДНИК													
Салат из свёклы с черносливом	80	100	1,25	4,14	15,72	105,2	6,91	1,57	5,18	19,66	131,5	8,64	104
Хлеб	20	20	4.74	0.6	28.98	135.6	0	4.74	0.6	28.98	135.6	0	124
Сочник с творогом	60	70	4.7	9.6	20.6	133	0.1	5.9	10.8	26.37	172.4	0.17	89
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	3
Итого за день	1365	1722	42.4	47.8	201,96	1392,96	61,4	77,35	61,52	264,15	1787,76	67,0	

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