

**Составлено по сборнику рецептур на продукцию для
питания детей в дошкольных образовательных
организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.
Тутельяна,**

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150	4.65	3.96	24.6	152.2	182
	Бутерброд с сыром	30\10	2.56	3.72	7.88	75.3	3
	Какао с молоком	150	3.05	2.65	13.18	89.16	416
ИТОГО		340	10.26	10.33	45.66	316.66	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Бананы	100	1.50	0.50	21.00	95	386
ОБЕД	С-т: Из горошка зелёного консервированного	30	0.89	1.55	1.87	25.08	10
	Борщ с капустой	150	1.087	2.94	15.14	61.5	63
	Жаркое по- домашнему	150	8.9	5.59	22.2	115.4	292
	Сельдь	20	3.4	1.7		28.8	8
	Компот из сухофруктов	150	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		526.2	16.39	12.11	65.35	381.36	
ПОЛДН ИК	Омлет	80.0	3.04	13.52	1.28	156.32	229
	Пряники	20	0.0012	0.0012	0.014	72	608
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47.3	
	Чай с сахаром	100	0.032	0.01	5.5	22.2	411
ИТОГО		220	4.65	13.73	16.45	297.8	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1186.2	32.8	36.67	155.96	1090.8	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	3.3	3.04	23.9	136.5	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Чай с сахаром	150\9	0.049	0.016	8.3	33.3	411
ИТОГО		349	5.79	10.6	46.82	305.8	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Мандарин с сахаром	100	0.8	0.20	22.47	95	389
ОБЕД	С-т: из.свежих овощей	30	0.29	1.84	1.11	19.02	15
	Рассольник Ленинградский	150	1.2	3.67	10.15	73.05	82
	Рыба припущенная	50	8.38	0.325	0.132	36.6	259
	Овощное рагу	120	4.4	11.1	9.96	125.17	148
	Компот из сухофруктов	150	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		526.2	16.39	17.26	54.99	404.4	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	80\8	5.56	6.7	34.7	240.68	432
	Молоко	100	3.04	2.69	5.0	56.6	419
ИТОГО		188	8.6	9.39	39.7	297.28	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1163.2	31.58	37.45	163.98	1102.4	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	1.63	2.9	20.6	115.5	199
	Бутерброд с сыром	30\10	2.56	3.72	7.88	75.3	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.0	11.96	75.8	414
ИТОГО		340	6.56	8.62	40.44	266.6	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0.5		10.1	42.67	399
ОБЕД	С-т: Икра кабачковая	30	0.36	1.4	2.31	23.25	57
	Суп картофельный	150	1.4	1.69	9.98	67.75	83
	Сырники со сметаной	160\17	18.3	20.26	18.24	374.4	245
	Компот из сухофруктов	150	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		533.2	22.17	23.67	64.17	615.98	
ПОЛДНИК	Макароны запеченные с яйцом	80/2,4	3,91	3,69	12,1	97,56	222
	Вафли	20	0,8	5,8	12,6	106	
	Чай с сахаром	100	0.032	0.01	5.5	22.2	411
ИТОГО		202,4	4,74	9,5	30,2	225,76	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1175,6	33,97	41,79	144,91	1151,01	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Лапша молочная	150	4.5	4.1	14.8	114.3	100
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136.0	1
	Какао с молоком	150	3.05	2.65	13.18	89.16	416
ИТОГО		340	10.0	14.3	42.6	339.46	
2-ой ЗАВТРАК	Апельсин с сахаром	100	0.90	0.20	23.07	98	389
ОБЕД	С-т из кукурузы (консервированной)	30	0.86	1.85	2.4	29.79	12
	Щи из свежей капусты	150	1.04	2.9	5.08	50.85	73
	Тефтели мясные	50.0	3.69	4.09	0.7	71.25	303
	Каша гречневая	110	6.3	4.46	28.32	178.75	330
	Соус томатный	20.0	0.23	0.84	1.6	14.9	366
	Компот из сухофруктов	150.0	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		536.2	14.23	14.46	71.74	496.12	
ПОЛД ИК	Винегрет	80.0	1.08	4.93	6.75	75.8	46
	Печенье	20.0	4.1	2.3	3.2	94	151
	Хлеб пшеничный	20.0	1.58	0.2	9.66	47.3	
	Чай с сахаром	100.0	0.032	0.01	5.5	22.2	411
ИТОГО		220	6.79	7.44	25.11	239.3	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1196.2	31.92	36.4	162.52	1172.88	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» молочная	150.0	2.5	3.3	22.01	127.87	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.0	11.96	75.8	414
ИТОГО		340	7.32	12.85	48.59	339.67	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Бананы	100	1.50	0.50	21.0	95	386
ОБЕД	С-т Из св. помидоров с луком	30	0.33	1.85	1.41	23.7	14
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.2	3.15	9.78	80.85	87
	Капуста тушёная	120.0	2.5	4.4	11.5	96.0	143
	Сосиска отварная	30.0	3.3	7.15	0.12	78.0	291
	Компот из сухофруктов	150.0	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		506.2	11.44	16.87	56.45	429.13	
ПОЛДНИК	Рыба .запечённая в омлете	80.0	12.7	3.6	2.56	94.0	263
	Хлеб пшеничный	20.0	1.58	0.2	9.66	47.3	
	Кисель из повидла	100.0	0.044		11.13	44.7	401
ИТОГО		200	14.3	3.8	23.35	186.0	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1146.2	34.56	34.02	149.39	1049.8	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	150.0	4.65	3.96	24.6	152.2	182
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	150.0	3.05	2.65	13.18	89.16	416
ИТОГО		340	10.15	14.16	52.4	377.36	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Сок	100	0.5		10.1	42.67	399
ОБЕД	С-т: Из белокочанной капусты с яблоком	30.0	0.50	1.8	3.24	31.46	21
	Борщ с фасолью	150	2.12	3.06	8.71	70.95	69
	Гуляш мясной	50.0	6.42	5.16	1.65	78.75	293
	Картофельное пюре	110.0	2.24	3.52	14.98	100.65	339
	Компот из сухофруктов	150	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		516.2	13.39	13.86	62.22	432.39	
ПОЛДН ИК	Булочка домашняя	60	7.78	6.4	29.2	275.8	450
	Молоко	100.0	3.04	2.69	5.0	56.6	419
ИТОГО		160.0	10.82	9.09	34.2	332.4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1116.2	34.86	37.11	158.92	1184.82	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150.0	3.3	3.15	24.9	141.0	199
	Бутерброд с сыром	30\10	2.56	3.72	7.88	75.3	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.0	11.96	75.8	414
ИТОГО		340	8.2	8.8	44.7	292.1	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Апельсин с сахаром	100	0.90	0.20	23.07	98	389
ОБЕД	С-т: Икра кабачковая	30.0	0.36	1.4	2.31	23.25	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150.0	1.61	1.7	10.28	62.85	88
	Запеканка творожная с сметаной	160\17	16.5	19.2	9.66	217.4	251
	Компот из сухофруктов	150.0	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		533.2	20.58	22.6	55.8	454.08	
ПОЛДН ИК	Плов из птицы	80.0	4.36	8.5	6.9	101.0	321
	Пряник	25	0.0015	0.0015	0.0177	90	608
	Хлеб пшеничный	20.0	1.58	0.2	9.66	47.3	
	Чай с сахаром	100	0.032	0.01	5.5	22.2	411
ИТОГО		225	5.9	8.7	22.07	260.5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1198.2	35.5	40.3	145.6	1104.7	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150.0	2.8	4.11	17.97	120	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	150.0	3.05	2.65	13.18	89.16	416
ИТОГО		340	8.3	14.31	45.77	345.16	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Бананы	100	1.50	0.50	21	95	386
ОБЕД	С-т из св. огурцов	30.0	0.27	2.16	0.84	24.18	13
	Суп с рыбными консервами	150.0	5.16	5.04	8.6	100.35	95
	Шницель рыбный	50.0	7.47	7.2	4.86	69.16	274
	Пюре картофельное с морковью	110.0	2.09	3.38	13.2	91.7	340
	Компот из сухофруктов	150.0	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		516.2	17.1	18.1	61.14	435.97	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	80\6	4.76	3.68	14.0	163.8	220
	Кисель из повидла	100.0	0.044		11.13	44.7	401
ИТОГО		186	4.8	3.68	25.13	208.5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1142.2	31.7	36.59	153.04	1084.6	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценност ь (ккал)	№ рецепт .
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150.0	2.4	2.9	19.78	114.75	199
	Бутерброд с сыром	30\10	2.56	3.72	7.88	75.3	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2.37	2.0	11.96	75.8	414
ИТОГО		340	7.33	8.62	39.62	265.85	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Груша	100.0	0.40	0.30	10.3	46	386
ОБЕД	С –т из кукурузы(консервированной)	30.0	0.86	1.85	2.4	29.79	12
	Рассольник Домашний	150.0	1.23	4.55	8.85	67.95	81
	Блины сладкие с маслом	160\10	8.3	4.45	37.0	336.9	430
	Сок	150.0	0.75		15.08	63.9	418
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		526.2	12.86	11.16	72.0	544.12	
ПОЛДНИК	Кнели куриные с рисом	60.0	6.0	10.6	5.47	87.75	329
	Соус томатный	20.0	0.23	0.84	1.6	14.9	366
	Печенье	20.0	4.1	2.3	3.2	94.0	151
	Чай с сахаром	100.0	0.032	0.01	5.5	22.2	411
	Хлеб пшеничный	20.0	1.58	0.2	9.66	47.3	
Итого		220	11.9	13.9	25.43	266.15	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1186.2	32.49	33.98	147.4	1122.1	

Прием пищи	Название блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	№ рецепт.
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Каша пшѐнная молочная	150.0	3.3	3.045	23.95	136.5	199
	Бутерброд с маслом	30\10	2.45	7.55	14.62	136	1
	Какао с молоком	150.0	3.05	2.65	13.18	89.16	416
ИТОГО		340	8.8	13.2	51.75	361.66	
2-ОЙ ЗАВТРАК	Апельсины с сахаром	100.0	0.90	0.20	23.07	98	389
ОБЕД	С-т: Салат из картофеля с огурцами	30.0	0.51	1.29	3.81	28.92	24
	Лапша домашняя	150.0	1.32	3.03	7.15	61.35	94
	Голубцы ленивые	140.0	12.3	14.9	8.9	226.6	315
	Соус сметанный	30.0	0.52	2.99	2.1	24.03	372
	Компот из сухофруктов	150.0	0.399	0.019	24.9	105	394
	Хлеб ржаной	26.2	1.72	0.31	8.74	45.58	
ИТОГО		526.2	15.04	22.5	55.6	491.5	
ПОЛДНИК	Биточки манные с повидлом	80\12	6.58	2.48	27.26	145.7	213
	Чай с сахаром	100.0	0.032	0.01	5.5	22.2	411
ИТОГО		192	6.6	2.49	32.76	167.9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1158.0	31.3	38.3	166.1	1119.0	