



Южакова Екатерина Анатольевна
О=ГБОУ СОШ № 1 г.о. Чапаевск,
CN=Южакова Екатерина
Анатольевна,
E=so_school1_chp@samara.edu.ru
мною рассмотрен этот документ
69 a8 69 99 c6 36 b8 03 6b 0f dc
0a 97 68 79 04 70 d4 cb 52
2025.03.07 13:36:36+03'00'

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.
«03» ____ 03 ____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на тёплый период

(весенне-летний)

структурного подразделения детского сада № 8

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

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

г.о. Чапаевск 2025 г

1 день

ЗАВТРАК	Выход		Ясли					Сад					№ техн. карты
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Макароньы отварные с маслом и сахаром	110	130	8,25	12	28,5	230,51	1.125	10	16	38	250,02	0	25
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	1
Кофейный напиток	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	10
2-ЗАВТРАК													
Сок фруктовый	150	150	0.5	0.1	15.1	90	2	0.5	0.1	15.1	90	2	5
ОБЕД													
Суп Полевой со сметаной вегетарианский	180	200	6.89	6.72	11.47	233.8	7.29	8.61	8.4	14.34	267.25	9.11	41
Картофель отварной запечённый с маслом	120	130	3.53	6.8	15.86	230	25.2	7	9.4	23.6	262	37	73
Ясли рыба,сад-колбаса	60	50	9.41	1.86	3.57	81.97	0.37	10.88	2.49	4.76	109.3	0.5	21/30
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 с/ф	170	200	0.23	0.01	18.28	99.57	0.21	0.31	0.01	24.37	120.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Яйцо	40	40	5	4,6	0,28	80	0	5	4,6	0,28	80	0	20
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	2
Чай	150	200	0,5	2.3	10.5	80.8	4.5	0,5	3.1	16	90.06	6	4
Итого за день	1240	1447	49,02	45,48	190,33	1567,22		61,4	59,49	224,04	1800,21		

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	91
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	1
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	7
2-ЗАВТРАК													
Фр.напиток(сок)	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	5
ОБЕД													
Суп гороховый на к/к/б	180	200	4.46	4.6	7.9	210	7.48	6,95	5.13	10.53	250	9.98	48
Гуляш из мяса кур	70	80	10.11	9.59	5.17	134.98	0.6	12.64	10.49	6.47	168.73	0.8	78
Отварная гречка	100	120	5	4	27	180	6	5	5	32	220		90
Свежие овощи	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 с/ф	150	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Винегрет	120	150	1.61	8.19	9,4	120.51	17	2.09	9,7	10.92	150.96	19	99
Чай	150	200	0	0.3	16.5	80.8	4.5	0	0,3	18	90.06	6	4
Хлеб	20	30	4.74	0.6	28.98	45.2	0	5.53	0.7	33.91	67.8	0	71
Итого за день	1410	1697	43,02	47,34	182,58	1548,51		54,57	58,43	239,58	1872,01		

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	84
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	1
Кофе	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
2-ЗАВТРАК													
Кисломолочный напиток	150	150	4	4,5	6	85		4	4,5	6	85		14
ОБЕД													
Рассольник на к/к/б	180	250	10	9	3	138	3.2	12	10	4	185.8	4.3	68
Суфле из отварной курицы	120	150	25	21.48	5.28	283.2	0.85	31.35	26.86	6.6	354.9	01.0 6	413
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 с/ф	170	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Кисель	150	200	0	0	14.7	89	21.5	0	0	19.6	106	30	8
Ватрушка с повидлом	70	80	4.7	9.6	20.6	233	0.1	5.9	10.8	26.37	272.4	0.17	90
Итого за день	1275	1532	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	85
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	1
Какао 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													
Фр.напиток из лимона	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	77
ОБЕД													
Борщ со сметаной вегетарианский	180	200	1.6	1.41	10,6	99	0.03	2.22	1.88	13.98	115	4.58	56
Рыба тушёная с овощами	120	150	2.34	4	15.85	118.07	0.17	4.14	4.67	18,5	122.75	0.2	30
Хлеб ржаной пшеничный	60	70	4.74	0.6	18.98	135.6	0	5.1	0.7	23.81	168.2	0	70,71
Картофельное пюре	110	130	2	4,16	16	120		2,5	4,19	18	140		63
Компот с/ф	170	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
Соленый огурец	25	25	0	0	0	10		0	0	0	10		
ПОЛДНИК													
Салат из моркови отварной с изюмом	80	90	5.05	13.58	2,5	156	0.12	9.85	15.06	3.2	205	0.12	110
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	50.0	0	7.1	0.82	15.9	73	0	71
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	7
Итого за день	1345	1722	46,18	47,24	159,03	1215,36		63,19	58,64	208,63	1607,63		

Сборник рецептур 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	18
Бутерброд с маслом сливочным	25.05. 25	25.05.2 5	4,38	7.7	9.24	125.6	0.21	6,47	11.38	13.66	185.7	0.31	12
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	7
2-ЗАВТРАК													
Фр.Напиток(сок,фрукты)	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	5
ОБЕД													
Суп с фрикадельками на к/к/б	1800	200	7.84	6.04	20.36	165.46	0	8.72	6.72	22.62	183.84	0	40
Овощное рагу с мясом кур	180	200	11	10	5,6	212.5	19	15,4	12,3	7,8	254.5	21	73
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 с/ф	170	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
Свежие овощи	30	30											2
ПОЛДНИК													
Творожный пирог	110	130	14	12	19,6	254,5		14,6	12,6	20,5	264,6		45
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	71
Чай	150	200	1	2.3	10.5	39.8	4.5	1	3.1	14	53.06	6	7
Итого за день	1395	1715	62,5	53,65	169,64	1332,28		74,49	66,67	208,44	1681,9		

Сборник рецептур 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	83
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	1
Кофейный напиток	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	3
2-ЗАВТРАК													
Сок.Кондитерское изделие	150	150	0.5	0.1	15.1	90	2	0.5	0.1	15.1	90	2	5
ОБЕД													
Щи вегетарианские со сметаной	180	200	1.68	1.34	7.38	189.2	19.74	2.1	1.68	9.22	221.65	36.12	50
Вермишель отварная	100	120	5	4	27	180	6	5	5	32	220	100	79
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	21/30
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 с/ф	170	200	0.23	0.01	18.28	72.57	0.21	0.31	0.01	24.37	96.76	0.28	6
ПОЛДНИК													
Чай	150	200	9	2.3	9.7	36,96	15	12	3	13	49,28	6	4
Булочка Веснушка	70	90	2.89	3.26	20.3	136.92	0.14	3.72	4.2	26.1	155.47	0.18	84
Итого за день	1145	1552	45,92	33,89	136,92	1530,08		55,3	44,22	264,85	1769,14		

Сборник рецептур 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 кукурузная молочная	150	200	17.25	12	28	160.5	0.67	23	16	38	214	0.9	18
Бутерброд с маслом сливочным	25.05.2 5	25.05.2 5	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	12
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	5
2-ЗАВТРАК													
Фр.Напиток(сок,фрукты)	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	0.6	5
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	51
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		166
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 с/ф	170	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
Свежие овощи	25	25	0.	0	0	5	3,5	0	0	0	5	3,5	2
ПОЛДНИК													
Салат из свеклы с черносливом	100	100	17	12	17	247	0,24	17	12	17	247	0,24	42
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1355	1430	80,05	43,8	176,05	1392,59		96,47	55,29	223,29	1671,38		

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	86
Кофейный напиток	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	10
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	1
2-ЗАВТРАК													
Фр.напиток	150	150	4.8	3.84	5	90	0.6	4.8	3.84	5	90	0.6	14
ОБЕД													
Салат из горошка	30	30	0,5	2,9	0,28	39,8	3	0,5	2,9	0,28	39,8	3	74
Свекольник со сметаной вегетарианский	180	200	3.42	2.08	20	223.94	11.5	3.81	2.32	22.23	287.72	11.5	65
Рыба тушёная под омлетом	120	130	9,6	12,8	18,6	190,6	2	10,3	13,6	19,8	210,8	2	93
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	170	200	0.15	0	15.57	91.65	7.2	0.2	0	20.76	112.2	9.6	6
ПОЛДНИК													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3.99	5.25	18.98	162.33	0.67	6.66	7	25.64	216.44	0.9	81
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	55.0	0	7.1	0.82	15.9	55.2	0	71
Чай	150	200	1	1	6	65.8	4.5	1	1	8	84.06	6	4
Итого за день	1335	1600	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	49
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	1
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	5
2-ЗАВТРАК													
Фр.напиток из лимона	150	200	0	0	11	67	2	0	0	13	95	2,5	77
ОБЕД													
Суп Харчо на кур/б	180	200	2.8	2.65	7.64	215.83	7.41	3.74	3.54	10.18	257.78	9.88	72
Капуста тушеная с мясом кур.	180	200	3	6	17	180	34	4	7	19	210	34	55
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 с/ф	170	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
ПОЛДНИК													
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
Ватрушка с творогом	60	70	4.7	9.6	20.6	133	0.1	5.9	10.8	26.37	172.4	0.17	352
Итого за день	1365	1940	32,93	43,05	196,6	1445,68		41,18	52,01	244,04	1842,04		

Сборник рецептур 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

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 сливочным	20/5	25/7	1.58	5.24	9.81	93.87	0	2.34	7.76	14.53	139.1	0	1
Кофейный напиток	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	10
2-ЗАВТРАК													
Фр.напиток	150	200	4	4	8	85	2	6	5	10	113	2,7	34
ОБЕД													
Суп овощной с фасолью на кур/б	180	200	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
Свежие овощи	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	170	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	6
ПОЛДНИК													
Пицца Детская	100	100	10	6	33	230	2	10	6	33	230	2	448
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1400	1480	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.карты
	ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	Б	Ж	У	Ккал	С, мг	
Каша манная молочная	150	200	9	12	28,5	166,51	1.12	13	16	38	222,02	0	83
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	1
Кофейный напиток	150	200	4.65	5.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	111
2-ЗАВТРАК													
Сок	150	150	0.5	0	10.1	46	2	0.5	0	10.1	46	2	5
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	41
Гороховое пюре	130	150	10.58	8.5	40.99	291.09		17.09	10.2	49.19	349.3		161
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	351
Хлеб пшеничный	30	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
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	6
ПОЛДНИК													
Салат из картофеля с зелёным горошком	100	120	2.16	3.67	15.39	123.05	19.2	2.88	4.89	20.52	137.04	25.7	25
Хлеб	20	30	1,32	0,21	10,31	49,8	0	5,53	0,7	33,91	67,8	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1345	1662	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	91
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	1
Какао 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													
Кисломолочный напиток	100	120	4	3.2	4,1	67	0,5	4.8	3.84	5	80	0.6	14
ОБЕД													
Борщ на к/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	56
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	286
Соус томатный	30	30	0.6	1.5	4.9	45.9	1.1	0.6	1.5	4.9	45.9	1.1	462
Овощи свежие	30	50	0,3	2,1	1	25,6	6,3	0,5	3,5	1,6	42.68	11	2
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
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	6
ПОЛДНИК													
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Пирожок с капустой	100	100	6.83	9.9	44.48	249	1.31	6.83	9.9	44,48	249	1.31	562
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 рецептур 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													
Каша молочная кукурузная	150	200	17.25	12	32.5	206.51	0	23	16	43	222.02	0	18
Бутерброд с маслом	30.05. 25	30.05. 25	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.31	12
Кофе	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	10
2-ЗАВТРАК													
Напиток лимонный	150	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	77
ОБЕД													
Суп гороховый на к/кур/б	180	200	1.66	1.83	12.1	167,22	3.2	20	2.44	16.1	185.8	4.3	48
Картофельное пюре	120	150	2,6	3.74	10.43	99.12	2.5	3.01	4.68	15.04	123.9	3.13	63
Гуляш из мяса кур	70	80	11.3	8.5	0	121.66	0	13.56	10.2	0	146	0	78
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
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	6
ПОЛДНИК													
Лапшевник	100	120	17.3	11.9	18.2	240	1.49	21,5	15	24.8	300	2.13	43
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	
Чай	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	6.2	25.34	181.18	2.34	4
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 рецептур 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 молочная	150	200	5.07	10.8	20.4	168.7	0.6	6.76	16.42	26.87	224.5	0.9	83
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	1
Какао 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													
Кисель	150	200	0	0	14.7	60	21.5	0	0	19.6	80.7	30	8
ОБЕД													
Су с вермишелью вегетарианский со сметаной	180	200	1.6	2.41	13.49	67.35	0.03	2.22	3.88	15.98	111.79	4.58	51
Каша пшеничная	130	150	3.64	3.8	26.3	144.72	0,74	4.2	4.39	30.89	196.99	1.01	166
Рыба запечённая с овощами	60	80	8.17	5.47	5.83	96	0.48	10.89	7.96	7.78	138	0.64	30
Свежие овощи	30	30	0.6	1.5	4.9	35.9	1.1	0.6	1.5	4.9	35.9	1.1	462
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	4
ПОЛДНИК													
Салат из свеклы с чесноком	90	100	4,71	6.44	3.92	75	0.13	6.28	7.25	4.56	105	0.13	110
Хлеб с сыром	20/15	40/15	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Итого за день	1375	1782	48,65	45,91	180,15	1501,88	32,7	66,61	65,02	228,77	1619,63	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	84
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	1
Кофе	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
2-ЗАВТРАК													
Фрукты (, фруктовый напиток)	100	100	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	5
ОБЕД													
Суп с клёцками на к/кур/б	180	200	7.84	6.04	25.36	165.46	0	8.72	6.72	32.62	183	0	72
Капуста тушёная с мясом кур	150	180	9	7.5	7.36	212.5	19	10	8.2	10.8	254.5	21	55
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0,36	0,36	54,3	0,05	71
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	6
ПОЛДНИК													
Макаронные изделия с тёртым сыром и сливочным маслом	150	180	10.71	11.04	39.22	271.29	058	12.85	13.24	45.06	326.32	0.7	222
Хлеб	20	40	6	0.3	14.9	10.0	0	7.1	0.82	15.9	11.2	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
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	86
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	1
Кофе	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
2-ЗАВТРАК													
Сок фруктовый(фр.напиток)	100	100	0.5	0.1	10.1	46	2	0.5	0.1	10.1	46	2	5
ОБЕД													
Щи на тушёном мясе со сметаной	180	200	2.68	2.34	7.38	109.2	19.74	3.1	3.68	9.22	131.65	16.12	50
Ячневая каша	130	150	6.84	5.78	32.94	216.4	0	8.55	7,23	41.17	215.69	0	90
Колбасные изделия отварные	-	50	-	-	-	-	-	15.45	21.28	0.11	206.6	4,2	21
Рыба запеченная с овощами	80		8.17	6.47	5.83	96	0.48						30
Икра морковная	60	80	1.5	2.67	8.8	64.9	4.49	2.2	4	13.22	97.3	6.7	106
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
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	6
ПОЛДНИК													
Кух	80	100	2.89	3.26	30.3	136.92	0.14	3.72	4.2	26.1	175.47	0.18	28
Чай	150	200	9	2.3	9.7	36,96	15	12	3	13	49,28	6	4
Итого за день	1195	1532	55,37	40,85	186.13	1308,89	51,46	65,87	67,02	220,05	1714,47	42,23	

Сборник рецептур 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													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.95	6.75	30	240.28	0.6	5.58	7,5	36.12	287.04	0.9	81
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	1
Какао с молоком	150	200	4.65	4.65	19	135.9	1.75	6.2	5.2	25.34	181.18	2.34	7
2-ЗАВТРАК													
Фр.напиток	150	200	5	3.2	4,1	67	0,5	6.8	3.84	5	80	0.6	14
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	44
Плов с курицей	150	180	7,4	4,58	21,04	152,73	0	9,45	5,9	26,88	195,15	0	61
Овощи свежие	30	50	0,3	2,1	1	25,6	6,3	0,5	3,5	1,6	42.68	11	2
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
ПОЛДНИК													
Омлет	60	80	5.05	10.58	15.35	156	0.12	7.85	11.6	20.2	205	0.12	110
Хлеб	35	45	4.38	7.7	9.24	125.6	0.21	6.47	11.38	13.66	185.7	0.31	12
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
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 рецептур 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	237
Кофейный напиток	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
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	1
2-ЗАВТРАК													
Фрукты (Напиток фруктовый)	100	100	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	0.41	0.4	10.09	45.32	16.6	5
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	80
Голубцы ленивые	120	160	10.6	8.95	35.06	190.81.	15.0	14.14	14.08	40.04	228.67	1.63	37
Огурец свежий	30	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	0,24	0,03	0,75	4,2	3	
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	33,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
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	83
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
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	49
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.	12
Какао 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													
Кисель.	150	200	0	0	14.7	60	21.5	0	0	19.6	80.7	30	8
Печенье	20	20											
ОБЕД													
Свекольник навегетарианский со сметаной	180	200	2.8	4.65	9.64	65.83	7.41	3.74	3.54	10.18	87.78	9.88	65
Макароны отварные	150	180	4,69	6.48	25.03	183.81	0	5.9	8.11	27,1	129.76	0	79
Рыба тушёная с овощами	80	100	2.34	4	22.85	118.07	0.17	4.14	4.67	24.5	122.75	0.2	30
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	4,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,98	0.36	0.36	54.3	0.05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
ПОЛДНИК													
Картофельное пюре.	120	150	2,6	3.74	10.43	99.12	2.5	3.01	4.68	15.04	123.9	3.13	63
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Хлеб пшеничный	20	30	4.74	0.6	28.98	135.6	0	5.53	0.7	33.81	168.2	0	70
Солёный огурец	20	20	0.87	0.99	43.25	106.2	0	0.87	0.99	43.25	106.2	0	607,6 1
Итого за день	1395	1785	46,27	49,2	239,15	1206.22	47,0	65,13	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	83
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	1
Кофе йный напиток с молоком	150	200	3.6	3.6	18.69	119.7	8.7	4.8	4.8	24.92	159.56	5.8	10
2-ЗАВТРАК													
Напиток лимонный	150	200	0.15	0	15.57	61.65	7.2	0.2	0	20.76	82.2	9.6	77
ОБЕД													
Суп с Харчо 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	85
Мясо отварное тушёное с картофелем	180	200	6.53	10.8	15.86	230	25.2	6	14.4	23.6	262	27	77
Хлеб пшеничный	20	40	1.32	0.21	10,31	49,8	0	33,7	0.42	20,61	99,6	0	70
Хлеб ржаной	20	30	1,32	0,24	0,24	36,2	0,03	1,9	0,36	0,36	54,3	0,05	71
Компот с/ф	150	200	0.15	0	17.5	79.38	0.6	0.18	0	21.5	105.84	0.65	6
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	28
Хлеб	20	20	4.74	0.6	28.98	135.6	0	4.74	0.6	28.98	135.6	0	70
Чай	150	200	9	2.3	10.5	39.8	4.5	12	3.1	14	53.06	6	4
Булочка	70	70	2.89	3.26	30.3	136.92	0.14	3.72	4.2	26.1	175.47	0.18	28
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 рецептур 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