

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.  
« » \_\_\_\_\_ 2025 г.

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

на тёплый период

(весенне-летний (с 21.07.2025г.)

структурного подразделения детского сада № 8

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

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



Подписан цифровой подписью: Южакова  
Екатерина Анатольевна  
DN: O=ГБОУ СОШ № 1 г.о. Чапаевск, CN=  
Южакова Екатерина Анатольевна, E=  
so\_school1\_chp@samara.edu.ru  
Основание: Мною рассмотрен этот документ  
Расположение: 69 a8 69 99 c6 36 b8 03 6b 0f  
dc 0a 97 68 79 04 70 d4 cb 52  
Дата: 2025.06.08:28:25+0400'

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 |              |
| <b>Каша молочная манная</b>               | 150   | 200  | 5,74  | 7,63  | 23,75  | 200,37  | 067   | 6,22  | 10,18 | 66,34  | 223,16  | 0,9   | 83           |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b>       | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81   | 93,87   | 0     | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0     | 1            |
| <b>Кофейный напиток</b>                   | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19     | 135,9   | 1,75  | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34  | 3            |
|                                           |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                          |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| <b>Сок фруктовый</b>                      | 100   | 100  | 0,5   | 0,1   | 15,1   | 90      | 2     | 0,5   | 0,1   | 15,1   | 90      | 2     | 5            |
|                                           |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| <b>ОБЕД</b>                               |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| <b>Суп картофельный со сметаной</b>       | 180   | 200  | 1,6   | 1,41  | 10,6   | 99      | 0,03  | 2,22  | 1,88  | 13,98  | 115     | 4,58  | 56           |
| <b>Бигус с колбасой</b>                   | 180   | 200  | 3     | 6     | 12     | 180     | 34    | 4     | 7     | 19     | 210     | 34    | 55           |
| <b>55Хлеб ржаной, пшеничный</b>           | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6   | 0     | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0     | 70,71        |
| <b>Компот с/ф</b>                         | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57   | 0,21  | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28  | 6            |
|                                           |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| <b>Макароньы отварные с маслом ½ яйцо</b> | 110   | 130  | 8,25  | 12    | 28,5   | 230,51  | 1,12  | 10    | 16    | 38     | 250,02  | 0     | 255          |
| <b>Чай</b>                                | 150   | 200  | 9     | 2,3   | 10,5   | 39,8    | 4,5   | 12    | 3,1   | 14     | 53,06   | 6     | 7            |
| <b>Хлеб</b>                               | 20    | 40   | 6     | 03    | 14,9   | 50      | 0     | 7,1   | 082   | 15,9   | 73      | 0     | 71           |
|                                           |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| <b>Итого за день</b>                      | 1290  | 1385 | 45,29 | 40,24 | 191,42 | 1354,62 |       | 56,42 | 53,75 | 280,37 | 1599,48 |       |              |

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

## 2 день

|                                    | Выход |      | Ясли  |       |        |         |          | Сад   |       |        |        |       |       |
|------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
|                                    | ясли  | сад  | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал   | С, мг |       |
| ЗАВТРАК                            |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |        |       |       |
| Каша молочная ячневая              | 150   | 200  | 4,95  | 6,75  | 27     | 240,28  | 06       | 6,58  | 20    | 26,12  | 287,04 | 09    | 91    |
| Бутерброд с маслом<br>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                         | 100   | 100  | 0     | 0     | 11     | 67      | 2        | 0     | 0     | 13     | 95     | 06    | 77    |
|                                    |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |        |       |       |
| ОБЕД                               |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |        |       |       |
| Рассольник на к/к/б со<br>сметаной | 180   | 200  | 4,46  | 4,6   | 7,9    | 210     | 7,48     | 6,95  | 5,13  | 10,53  | 250    | 9,98  | 18    |
| Суфле из отварной курицы           | 70    | 80   | 10,11 | 9,59  | 5,17   | 134,98  | 06       | 12,64 | 10,49 | 6,47   | 168,73 | 08    | 78    |
| Салат из репчатого лука            | 45    | 60   | 06    | 2,78  | 3,5    | 41,45   | 4,27     | 0,8   | 3,71  | 4,07   | 55,26  | 5,7   | 13    |
| Хлеб ржаной, пшеничный             | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 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  | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76  | 0,28  | 6     |
|                                    |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |        |       |       |
| ПОЛДНИК                            |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |        |       |       |
| Винегрет                           | 120   | 150  | 1,61  | 8,19  | 9,4    | 120,57  | 17       | 2,09  | 9,7   | 10,92  | 150,96 | 19    | 99    |
| Чай                                | 150   | 200  | 9     | 2,3   | 10,5   | 39,8    | 4,5      | 12    | 3,1   | 14     | 53,06  | 6     | 7     |
| Хлеб                               | 20    | 40   | 6     | 03    | 14,9   | 50      | 0        | 7,1   | 082   | 15,9   | 73     | 0     | 71    |
| Итого за день                      | 1235  | 1525 | 47,03 | 45,01 | 165,44 | 1369,02 |          | 62,54 | 67,62 | 199,06 | 118,29 |       |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Каша геркулесовая молочная</b>   | 150   | 200  | 4,99  | 8,24  | 16,98  | 162,33  | 067      | 6,66  | 10,99 | 22,64  | 216,44  | 09       | 84    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b> | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81   | 93,87   | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0        | 1     |
| <b>Кофе</b>                         | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19     | 135,9   | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34     | 3     |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                    |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Кисломолочный напиток</b>        | 100   | 100  | 4     | 4,5   | 6      | 85      |          | 4     | 4,5   | 6      | 85      |          | 14    |
| <b>ОБЕД</b>                         |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Суп гороховый на к/к/б</b>       | 180   | 250  | 10    | 9     | 3      | 138     | 3,2      | 12    | 10    | 4      | 185,8   | 4,3      | 68    |
| <b>Гуляш из мяса кур</b>            | 70    | 80   | 25    | 21,48 | 5,28   | 283,2   | 085      | 31,35 | 26,86 | 6,6    | 354,9   | 01,06    | 413   |
| <b>Отварная гречка</b>              | 100   | 120  | 5     | 4     | 27     | 180     | 6        | 5     | 5     | 32     | 220     |          | 90    |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>       | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6   | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0        | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                   | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28     | 6     |
|                                     |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Пирожок с капустой</b>           | 150   | 200  | 0     | 0     | 14,7   | 89      | 21,5     | 0     | 0     | 19,6   | 106     | 30       | 8     |
| <b>Кисель</b>                       | 70    | 80   | 4,7   | 9,6   | 20,6   | 233     | 01       | 5,9   | 10,8  | 26,37  | 272,4   | 017      | 90    |
|                                     |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Итого за день</b>                | 1220  | 1525 | 64,89 | 67,32 | 169,63 | 1635,47 |          | 79.29 | 8282  | 215,26 | 2025,78 |          |       |

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

#### 4 день

|                                          | Выход |      | Ясли  |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
|------------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|
|                                          | ясли  | сад  | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг |       |
| ЗАВТРАК                                  |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| Каша молочная рисовая                    | 150   | 200  | 5,07  | 7,8   | 29,4   | 198,7   | 06       | 6,76  | 10,42 | 34,87  | 224,5   | 09       | 85    |
| Бутерброд с маслом<br>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 (фрукты)                      | 100   | 100  | 0     | 0     | 11     | 67      | 2        | 0     | 0     | 13     | 95      | 06       | 77    |
|                                          |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| ОБЕД                                     |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| Свекольник<br>вегетарианский со сметаной | 180   | 200  | 1,6   | 1,41  | 10,6   | 99      | 0,03     | 2,22  | 1,88  | 13,98  | 115     | 4,58     | 56    |
| Бефстроганов из говядины                 | 70    | 80   | 2,34  | 4     | 15,85  | 118,07  | 017      | 4,14  | 4,07  | 18,5   | 122,75  | 02       | 30    |
| Картофельное пюре                        | 120   | 150  | 2,6   | 3,74  | 10,43  | 99,12   | 2,5      | 3,01  | 4,68  | 15,04  | 123,9   | 313      | 63    |
| Свежий огурец                            | 25    | 25   | 0     | 0     | 0      | 5       | 3,5      | 0     | 0     | 0      | 5       | 3,5      | 2     |
| Хлеб ржаной пшеничный                    | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 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  | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28     | 6     |
| ПОЛДНИК                                  |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| Твороженный<br>пирог                     | 80    | 90   | 5,05  | 13,58 | 2,5    | 156     | 012      | 9,85  | 15,06 | 3,2    | 205     | 012      | 110   |
| Хлеб                                     | 20    | 40   | 6     | 03    | 14,9   | 50      | 0        | 7,1   | 082   | 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                            | 1280  | 1580 | 42,86 | 43,63 | 181,25 | 1297,63 |          | 59,46 | 54,7  | 226,54 | 1602,45 |          |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                          |       |      |       |       |       |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Каша кукурузная молочная</b>         | 150   | 200  | 5,07  | 7,81  | 19,39 | 168,7   | 068      | 6,76  | 10,41 | 25,86  | 224,54  | 09       | 18    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b>     | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81  | 93,87   | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0        | 1     |
| <b>Кофе</b>                             | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19    | 135,9   | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34     | 3     |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                        |       |      |       |       |       |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Молоко</b>                           | 100   | 100  | 4,57  | 4,08  | 7,57  | 85      | 2,05     | 6,1   | 5,44  | 10,1   | 113,34  | 2,74     | 10    |
|                                         |       |      |       |       |       |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>ОБЕД</b>                             |       |      |       |       |       |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Суп Полевой со сметаной</b>          | 180   | 200  | 6,89  | 6,72  | 11,47 | 233,8   | 7,29     | 8,4   | 8,4   | 14,34  | 267,25  | 9,11     | 41    |
| <b>Рыба тушеная со сметанным соусом</b> | 70    | 80   | 11    | 10    | 5,6   | 212,5   | 19       | 15,4  | 12,3  | 7,8    | 254,5   | 21       | 73    |
| <b>Рис отварной</b>                     | 100   | 200  | 11    | 10    | 5,6   | 212,5   | 19       | 15,4  | 12,3  | 7,8    | 254,5   | 21       | 73    |
| <b>Томат свежий</b>                     | 25    | 25   | 0     | 0     | 0     | 5       | 3,5      | 0     | 0     | 0      | 5       | 3,5      | 2     |
| <b>Хлеб ржаной ,пшеничный</b>           | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98 | 135,6   | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0        | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                       | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28 | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28     | 6     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |       |      |       |       |       |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Салат из моркови с изюмом</b>        | 110   | 130  | 14    | 12    | 19,6  | 254,5   |          | 14,6  | 12,6  | 20,5   | 264,6   |          | 45    |
| <b>Булочка</b>                          | 20    | 40   | 6     | 0,3   | 14,9  | 10,0    | 0        | 7,1   | 0,82  | 15,9   | 11,2    | 0        | 71    |
| <b>Чай с лимоном</b>                    | 150   | 150  | 0,44  | 0,1   | 34    | 138,6   |          | 0,44  | 0,1   | 34     | 138,6   |          |       |
| <b>Итого за день</b>                    | 1030  | 1390 | 58,73 | 51,41 | 154,6 | 1434,44 |          | 72,74 | 64,64 | 192,55 | 1725,67 |          |       |

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 |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>Каша молочная манная</b>         | 150   | 200  | 5,74  | 7,63  | 23,75  | 200,37  | 067   | 6,22  | 10,18 | 66,34  | 223,16  | 0,9   | 83    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b> | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81   | 93,87   | 0     | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0     | 1     |
| <b>Кофейный напиток</b>             | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19     | 135,9   | 1,75  | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34  | 3     |
|                                     |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                    |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>Сок фруктовый</b>                | 100   | 100  | 0,5   | 0,1   | 15,1   | 90      | 2     | 0,5   | 0,1   | 15,1   | 90      | 2     | 5     |
|                                     |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>ОБЕД</b>                         |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>Щи с рыбными консервами</b>      | 180   | 200  | 1,68  | 1,34  | 7,38   | 189,2   | 19,74 | 2,1   | 1,68  | 9,22   | 221,65  | 36,12 | 50    |
| <b>Вермишель отварная</b>           | 100   | 120  | 5     | 4     | 27     | 180     | 6     | 5     | 5     | 32     | 220     | 100   | 79    |
| <b>Отварная колбаса</b>             | 50    | 50   | 9,41  | 14,86 | 3,37   | 81,97   | 0,37  | 10,88 | 2,49  | 4,76   | 109,3   | 05    | 21/30 |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный.</b>      | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6   | 0     | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0     | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                   | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57   | 0,21  | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28  | 6     |
|                                     |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>Кабачковая икра.</b>             | 70    | 90   | 9     | 2,3   | 9,7    | 36,96   | 15    | 3,72  | 4,2   | 26,1   | 155,47  | 0.18  | 84    |
| <b>Хлеб</b>                         | 20    | 40   | 6     | 03    | 14,9   | 50      | 0     | 7,1   | 082   | 15,9   | 73      | 0     | 71    |
| <b>Чай</b>                          | 150   | 200  | 9     | 2,3   | 10,5   | 39,8    | 4,5   | 12    | 3,1   | 14     | 53,06   | 6     | 7     |
| <b>Итого за день</b>                | 1220  | 1495 | 57,53 | 43,33 | 187,77 | 1333,24 |       | 61,9  | 33.24 | 284,47 | 1730,88 |       |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |       |      |       |       |       |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Каша кукурузная молочная</b>     | 150   | 200  | 5,07  | 7,81  | 19,39 | 168,7  | 068      | 6,76  | 10,41 | 25,86  | 224,54  | 09       | 18    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b> | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81  | 93,87  | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0        | 1     |
| <b>Кофейный напиток</b>             | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19    | 135,9  | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34     | 3     |
|                                     |       |      |       |       |       |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                    |       |      |       |       |       |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Напиток фруктовый</b>            | 100   | 100  | 0     | 0     | 11    | 67     | 2        | 0     | 0     | 13     | 95      | 06       | 77    |
|                                     |       |      |       |       |       |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>ОБЕД</b>                         |       |      |       |       |       |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Суп с фрикадельками на к/к/б</b> | 180   | 200  | 7,84  | 6,04  | 20,36 | 165,46 | 0        | 8,72  | 6,72  | 22,62  | 183,84  | 0        | 40    |
| <b>Капуста тушеная с мясом кур.</b> | 180   | 200  | 3     | 6     | 17    | 180    | 34       | 4     | 7     | 19     | 210     | 34       | 55    |
| <b>Хлеб ржаной ,пшеничный</b>       | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98 | 135,6  | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0        | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                   | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28 | 99,57  | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28     | 6     |
|                                     |       |      |       |       |       |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |       |      |       |       |       |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Ватрушка с творогом</b>          | 60    | 70   | 4,7   | 9,6   | 28,98 | 135,6  | 0        | 5,33  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0        | 71    |
| <b>Кисель</b>                       | 150   | 200  | 9     | 2,3   | 10,5  | 39,8   | 4,5      | 12    | 3,1   | 14     | 53,06   | 6        | 4     |
|                                     |       |      |       |       |       |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Итого за день</b>                | 1220  | 1465 | 40,81 | 42,25 | 183,3 | 1221,8 |          | 51,19 | 42,6  | 226,34 | 1519,88 |          |       |

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

## 8 день

|                                                             | Выход |      | Ясли  |       |        |         |          | Сад   |       |        |         |       |       |
|-------------------------------------------------------------|-------|------|-------|-------|--------|---------|----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|
|                                                             | ясли  | сад  | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С, мг |       |
| ЗАВТРАК                                                     |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |       |       |
| Каша молочная « Дружба»                                     | 150   | 200  | 5,87  | 7,81  | 19,39  | 268,7   | 0,61     | 6,76  | 10,41 | 25,86  | 294,54  | 09    | 86    |
| Бутерброд с маслом<br>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  | 4,34  | 3     |
| 2-ЗАВТРАК                                                   |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |       |       |
| Кисломолочная продукция                                     | 100   | 100  | 4     | 4,5   | 6      | 85      |          | 4     | 4,5   | 6      | 85      |       | 14    |
| ОБЕД                                                        |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |       |       |
| Свекольник со сметаной<br>вегетарианский с зеленым<br>луком | 180   | 200  | 3,42  | 2,08  | 20     | 223,94  | 11,5     | 3,81  | 2,32  | 22,23  | 287,72  | 11,5  | 65    |
| Рыба тушёная с овощами                                      | 70    | 80   | 2,34  | 4     | 15,85  | 118,07  | 017      | 4,14  | 4,67  | 18,5   | 122,75  | 02    | 30    |
| Гороховое пюре                                              | 130   | 150  | 10,58 | 8,5   | 40,99  | 291,09  |          | 17,09 | 10,2  | 49,19  | 349,3   |       | 161   |
| Хлеб ржаной ,пшеничный.                                     | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6   | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0     | 70,71 |
| Компот из с/ф                                               | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28  | 6     |
| ПОЛДНИК                                                     |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |       |       |
| Омлет                                                       | 60    | 80   | 5,05  | 10,58 | 15,35  | 156     | 012      | 7,85  | 11,6  | 20,2   | 205     | 012   | 110   |
| Хлеб                                                        | 20    | 40   | 6     | 03    | 14,9   | 50      | 0        | 7,1   | 082   | 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                                               | 1310  | 1615 | 57,46 | 50,57 | 219,05 | 1697,54 |          | 77,13 | 62,29 | 269,93 | 2055,61 |       |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Каша пшеничная молочная</b>        | 150   | 200  | 5,07  | 7,81  | 19,39  | 168,7   | 068      | 6,71  | 10,41 | 21     | 224,54  | 09       | 49    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b>   | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81   | 93,87   | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0        | 1     |
| <b>Какао с молоком</b>                | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19     | 135,9   | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 2,34     | 7     |
|                                       |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                      |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Фр. напиток (фрукты)</b>           | 100   | 100  | 0     | 0     | 11     | 67      | 2        | 0     | 0     | 13     | 95      | 06       | 77    |
|                                       |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>ОБЕД</b>                           |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Суп Харчо на кур/б</b>             | 180   | 200  | 2,8   | 2,65  | 7,64   | 215,83  | 7,41     | 3,74  | 3,54  | 10,18  | 57,78   | 9,88     | 72    |
| <b>Биточки из мяса кур. рубленные</b> | 70    | 80   | 11,2  | 2,36  | 9,33   | 110     |          | 12,5  | 3,4   | 10,33  | 120     |          | 305   |
| <b>Перловая каша</b>                  | 110   | 120  | 3     | 0,3   | 2      | 110     |          | 4     | 0,5   | 3      | 120     |          | 166   |
| <b>Хлеб ржаной ,пшеничный</b>         | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6   | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0        | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                     | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28     | 6     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Пицца детская</b>                  | 100   | 100  | 10    | 6     | 33     | 230     | 2        | 10    | 6     | 33     | 230     | 2        | 448   |
| <b>Чай</b>                            | 150   | 200  | 9     | 2,3   | 10,5   | 39,8    | 4,5      | 12    | 3,1   | 14     | 53,06   | 6        | 7     |
|                                       |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Итого за день</b>                  | 1260  | 1495 | 52,27 | 31,92 | 168,93 | 1406,27 |          | 63,33 | 41,62 | 202,56 | 1485,62 |          |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |       |      |       |      |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Каша молочная «Ассорти»</b>               |       |      |       |      |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b>          | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24 | 9,81   | 93,87  | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0        | 1     |
| <b>Кофейный напиток</b>                      | 150   | 200  | 4,65  | 4,65 | 19     | 135,9  | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34     | 3     |
|                                              |       |      |       |      |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                             |       |      |       |      |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Молоко</b>                                | 100   | 100  | 4,57  | 4,08 | 7,57   | 85     | 2,05     | 6,1   | 5,44  | 10,1   | 113,34  | 2,74     | 10    |
| <b>ОБЕД</b>                                  |       |      |       |      |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Щи с фасолью на кур/б</b>                 | 180   | 200  | 2,1   | 1,72 | 16,9   | 139,26 | 4,24     | 4,37  | 2,15  | 21,12  | 182,8   | 5,3      | 58    |
| <b>Картофельная запеканка с мясом кур</b>    | 180   | 200  | 2     | 5    | 9      | 230,5  | 3        | 3     | 6     | 10     | 260,7   | 3        | 77    |
| <b>Свежий огурец</b>                         | 25    | 25   | 0     | 0    | 0      | 5      | 35       | 0     | 0     | 0      | 5       | 3,5      | 2     |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>                | 60    | 70   | 4,74  | 06   | 28,98  | 135,6  | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0        | 70,71 |
| <b>Компот из с/ф</b>                         | 150   | 200  | 0,23  | 0,01 | 18,28  | 99,57  | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28     | 6     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |       |      |       |      |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Салат из свеклы с черносливом</b>         | 100   | 100  | 17    | 12   | 17     | 247    | 0,24     | 17    | 12    | 17     | 247     | 0,24     | 42    |
| <b>Кондитерские изделия (печенье, вафли)</b> |       |      |       |      |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Чай</b>                                   | 150   | 200  | 9     | 2,3  | 10,5   | 39,8   | 4,5      | 12    | 3,1   | 14     | 53,06   | 6        | 7     |
| <b>Итого за день</b>                         | 1135  | 1320 | 45,87 | 35,6 | 137,04 | 1211,5 |          | 56,85 | 43,36 | 170,27 | 1387,19 |          |       |

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна 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  | 5,74  | 7,63  | 23,75  | 200,37  | 067   | 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  | 4,34  | 3            |
|                              |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| 2-ЗАВТРАК                    |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| Сок                          | 100   | 100  | 0,5   | 0,1   | 15,1   | 90      | 2     | 0,5   | 0,1   | 15,1   | 90      | 2     | 5            |
|                              |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| ОБЕД                         |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| Суп с рыбными консервами     | 180   | 200  | 1,68  | 1,34  | 7,38   | 189,2   | 19,74 | 2,1   | 1,68  | 9,22   | 221,65  | 36,12 | 50           |
| Колбаса отварная             | 50    | 50   | 9,41  | 1,86  | 3,57   | 81,97   | 037   | 10,88 | 2,49  | 4,76   | 109,3   | 05    | 21/30        |
| Гречка с подливом            | 100   | 120  | 5     | 4     | 27     | 180     | 6     | 5     | 5     | 32     | 220     | 6     | 90           |
| Хлеб ржаной, пшеничный       | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 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  | 99,57   | 0,21  | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28  | 6            |
|                              |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| ПОЛДНИК                      |       |      |       |       |        |         |       |       |       |        |         |       |              |
| Пирожок с капустой           | 150   | 200  | 0     | 0     | 14,7   | 89      | 21,5  | 0     | 0     | 19,6   | 106     | 30    | 8            |
| Кисель                       | 70    | 80   | 4,7   | 9,6   | 20,6   | 233     | 01    | 5,9   | 10,8  | 26,37  | 272,4   | 017   | 90           |
| Итого за день                | 1100  | 1325 | 33,23 | 31,03 | 161,17 | 1348,48 |       | 39,98 | 39,92 | 239,44 | 1607,75 |       |              |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С, мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                      |       |      |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| Каша ячневая молочная                               | 150   | 200  | 4,95  | 6,75 | 27    | 240,28  | 06       | 6,58  | 20    | 26,12  | 287,04  | 09    | 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     |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                                    |       |      |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| Фруктовый напиток                                   | 100   | 100  | 0     | 0    | 11    | 67      | 2        | 0     | 0     | 13     | 95      | 06    | 77    |
|                                                     |       |      |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>ОБЕД</b>                                         |       |      |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| Рассольник вегетарианский Ленинградский со сметаной | 200   | 250  | 1,68  | 4,09 | 13,27 | 96,60   | 6,03     | 2,10  | 5,11  | 16,59  | 120,75  | 7,54  | 55    |
| Тефтели мясо – крупяные (говяд.)                    | 80    | 100  | 10,11 | 7,59 | 10,17 | 134,98  | 06       | 11,64 | 9,49  | 16,47  | 168,73  | 08    | 286   |
| Салат из томата и укропа                            | 25    | 25   | 0     | 0    | 0     | 5       | 3,5      | 0     | 0     | 0      | 5       | 3,5   | 2     |
| Хлеб ржаной, пшеничный                              | 60    | 70   | 4,74  | 06   | 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 | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28  | 6     |
|                                                     |       |      |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                      |       |      |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| Салат из картофеля с зеленым 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    | 40   | 6     | 03   | 14,9  | 50      | 0        | 7,1   | 082   | 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     |
| <b>Итого за день</b>                                | 1200  | 1505 | 45,1  | 35,2 | 178,3 | 1216,65 |          | 56,68 | 58,08 | 220,65 | 1519,86 |       |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Каша молочная кукурузная</b>     | 150   | 200  | 5,07  | 7,81  | 19,39  | 168,7   | 068      | 6,76  | 10,41 | 25,86  | 224,54  | 09       | 18    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b> | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81   | 93,87   | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0        | 1     |
| <b>Кофе</b>                         | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19     | 135,9   | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34     | 3     |
|                                     |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                    |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Кисломолочный напиток</b>        | 100   | 100  | 4     | 4,5   | 6      | 85      |          | 4     | 4,5   | 6      | 85      |          | 14    |
|                                     |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>ОБЕД</b>                         |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Суп гороховый на к/кур/б</b>     | 180   | 200  | 1,66  | 1,83  | 12,1   | 167,22  | 3,2      | 20    | 2,44  | 16,1   | 185,8   | 4,3      | 48    |
| <b>Котлета рыбная</b>               | 60    | 80   | 13,41 | 1,86  | 3,57   | 81,97   | 0,37     | 13,88 | 2,49  | 4,76   | 149,3   | 05       | 351   |
| <b>Кабачки тушеные</b>              |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>       | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6   | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0        | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                   | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28     | 6     |
|                                     |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Макароны отварные с сыром</b>    | 150   | 180  | 10,71 | 11,04 | 39,22  | 271,29  | 0,58     | 12,85 | 13,24 | 45,06  | 326,32  | 07       | 222   |
| <b>Хлеб</b>                         | 20    | 40   | 6     | 03    | 14,9   | 50      | 0        | 7,1   | 082   | 15,9   | 73      | 0        | 71    |
| <b>Чай с лимоном</b>                | 150   | 150  | 0,44  | 0,1   | 34     | 138,6   |          | 0,44  | 0,1   | 34     | 138,6   |          |       |
| <b>Итого за день</b>                | 1280  | 1535 | 55,38 | 41,2  | 229,55 | 1564,64 |          | 83,13 | 52,87 | 271,83 | 1923,27 |          |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У     | Ккал   | С,<br>мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |       |      |       |       |        |        |          |       |       |       |        |          |       |
| <b>Каша пшённая молочная</b>                | 150   | 200  | 5,07  | 7,8   | 19,4   | 168,7  | 067      | 6,16  | 10,4  | 25,87 | 224    | 09       | 83    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b>         | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81   | 93,87  | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53 | 139,1  | 0        | 1     |
| <b>Какао с молоком</b>                      | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19     | 135,9  | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34 | 181,18 | 2,34     | 7     |
|                                             |       |      |       |       |        |        |          |       |       |       |        |          |       |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                            |       |      |       |       |        |        |          |       |       |       |        |          |       |
| <b>Фр. напиток (фрукты)</b>                 | 100   | 100  | 0     | 0     | 11     | 67     | 2        | 0     | 0     | 13    | 95     | 06       | 77    |
| <b>ОБЕД</b>                                 |       |      |       |       |        |        |          |       |       |       |        |          |       |
| <b>Борщ со сметаной и свеж. укропом</b>     | 180   | 200  | 1,6   | 1,41  | 10,6   | 99     | 0.03     | 2,22  | 1.88  | 13,98 | 115    | 4.58     | 56    |
| <b>Азу с кур. мясом</b>                     | 180   | 200  | 6,53  | 10,8  | 15,86  | 230    | 25,2     | 6     | 14,4  | 23,6  | 262    | 27       | 74    |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>               | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6  | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81 | 168,2  | 0        | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                           | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57  | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37 | 96,76  | 0,28     | 6     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                              |       |      |       |       |        |        |          |       |       |       |        |          |       |
| <b>Ленивые вареники со сливочным маслом</b> | 110   | 130  | 15,6  | 12,5  | 24.8   | 273,7  | 0.4      | 16,3  | 14    | 26.8  | 303    | 0.5      | 89    |
| <b>Чай</b>                                  | 150   | 200  | 9     | 2,3   | 10,5   | 39,8   | 4,5      | 12    | 3,1   | 14    | 53,06  | 6        | 7     |
| <b>Итого за день</b>                        | 1090  | 1325 | 26,87 | 22,01 | 127,57 | 839,44 |          | 34,76 | 30,05 | 164,9 | 1072,3 |          |       |
|                                             |       |      |       |       |        |        |          |       |       |       |        |          |       |

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

## 15 день

|                                       | Выход |       | Ясли  |      |       |         |          | Сад   |       |        |         |       |       |
|---------------------------------------|-------|-------|-------|------|-------|---------|----------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|
|                                       | ясли  | сад   | Б     | Ж    | У     | Ккал    | С,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С, мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |       |       |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>Каша геркулесовая молочная</b>     | 150   | 200   | 4,99  | 8,24 | 16,98 | 162,33  | 067      | 6,66  | 10,99 | 22,64  | 216,44  | 09    | 84    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b>   | 20/5  | 25/7  | 1,58  | 5,24 | 9,81  | 93,87   | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0     | 1     |
| <b>Кофе</b>                           | 150   | 200   | 4,65  | 4,65 | 19    | 135,9   | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34  | 3     |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                      |       |       |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>Молоко</b>                         | 100   | 100   | 4,57  | 4,08 | 7,57  | 85      | 2,05     | 6,1   | 5,44  | 10,1   | 113,34  | 2,74  | 10    |
|                                       |       |       |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>ОБЕД</b>                           |       |       |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>Суп с клёцками на к/кур/б</b>      | 180   | 200   | 7,84  | 6,04 | 25,36 | 165,46  | 0        | 8,72  | 6,72  | 32,62  | 183     | 0     | 72    |
| <b>Овощное рагу с томатной пастой</b> | 180   | 200   | 7,84  | 6,04 | 20,36 | 165,36  | 0        | 8,72  | 6,72  | 22,62  | 183,84  | 0     | 40    |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>         | 60    | 70    | 4,74  | 06   | 28,98 | 135,6   | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0     | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                     | 150   | 200   | 0,23  | 0,01 | 18,28 | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28  | 6     |
|                                       |       |       |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |       |       |       |      |       |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>Яйцо отварное</b>                  | 40    | 40    | 5     | 4,6  | 0,28  | 80      | 0        | 5     | 4,6   | 0,28   | 80      | 0     | 20    |
| <b>Хлеб с повидлом</b>                | 20/15 | 30/15 | 3,74  | 06   | 28,98 | 75,2    | 0        | 4,53  | 07    | 39,91  | 85,8    | 0     | 2     |
| <b>Чай</b>                            | 150   | 200   | 9     | 2,3  | 10,5  | 39,8    | 4,5      | 12    | 3,1   | 14     | 53,06   | 6     | 7     |
| <b>Итого за день</b>                  | 1220  | 1465  | 54,18 | 424  | 186,1 | 1238,09 |          | 66,11 | 52,94 | 240,22 | 1500.72 |       |       |

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

## 16 день

|                                     | Выход |      | Ясли  |       |       |         |       | Сад   |       |        |         |       |       |
|-------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|
|                                     | ясли  | сад  | Б     | Ж     | У     | Ккал    | С, мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С, мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |       |      |       |       |       |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>Каша молочная «Дружба»</b>       | 150   | 200  | 5,87  | 7,81  | 19,39 | 268,7   | 0,61  | 6,76  | 10,41 | 25,86  | 294,54  | 09    | 86    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b> | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81  | 93,87   | 0     | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0     | 1     |
| <b>Кофе</b>                         | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19    | 135,9   | 1,75  | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34  | 3     |
|                                     |       |      |       |       |       |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                    |       |      |       |       |       |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>Сок</b>                          | 100   | 100  | 0,5   | 0,1   | 15,1  | 90      | 2     | 0,5   | 0,1   | 15,1   | 90      | 2     | 5     |
|                                     |       |      |       |       |       |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>ОБЕД</b>                         |       |      |       |       |       |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>Щи с тушенкой со сметаной</b>    | 180   | 200  | 2,68  | 2,34  | 7,38  | 109,2   | 19,74 | 3,1   | 3,68  | 9,22   | 131,65  | 16,12 | 50    |
| <b>Картофель запечённый</b>         | 120   | 130  | 3,53  | 6,8   | 15,86 | 230     | 25,2  | 7     | 9,4   | 23,6   | 262     | 37    | 73    |
| <b>Колбаса отварная</b>             | -     | 50   | -     | -     | -     | -       | -     | 15,45 | 21,28 | 011    | 206,6   | 4,2   | 21    |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>       | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98 | 135,6   | 0     | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0     | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                   | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28 | 99,57   | 0,21  | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28  | 6     |
|                                     |       |      |       |       |       |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |       |      |       |       |       |         |       |       |       |        |         |       |       |
| <b>Икра из моркови</b>              | 60    | 80   | 1,5   | 2,67  | 8,8   | 64,9    | 4,49  | 2,2   | 4     | 13,22  | 37,3    | 6,7   | 106   |
| <b>Кух</b>                          | 80    | 100  | 2,89  | 3,26  | 30,3  | 136,92  | 014   | 3,72  | 4,2   | 26,1   | 195,47  | 018   | 28    |
| <b>Чай</b>                          | 150   | 200  | 9     | 2,3   | 10,5  | 39,8    | 4,5   | 12    | 3,1   | 14     | 53,06   | 6     | 7     |
| <b>Итого за день</b>                | 1240  | 1555 | 37,17 | 35,78 | 183,4 | 1404,46 |       | 65,11 | 70,84 | 225,26 | 1855,86 |       |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                      |       |       |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Каша манная молочная</b>         | 150   | 200   | 5,74  | 7,63  | 23,75  | 200,37  | 067      | 6,22  | 10,18 | 66,34  | 223,16  | 0,9      | 83    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b> | 20/5  | 25/7  | 1,58  | 5,24  | 9,81   | 93,87   | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0        | 1     |
| <b>Какао с молоком</b>              | 150   | 200   | 4,65  | 4,65  | 19     | 135,9   | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 2,34     | 7     |
|                                     |       |       |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                    |       |       |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Фруктовый напиток</b>            | 100   | 100   | 0     | 0     | 11     | 67      | 2        | 0     | 0     | 13     | 95      | 06       | 77    |
|                                     |       |       |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>ОБЕД</b>                         |       |       |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Рассольник на мк./кур/ б</b>     | 180   | 200   | 5,53  | 1,9   | 25,24  | 104,74  | 7,2      | 7,22  | 2,56  | 35,3   | 118,42  | 9,12     | 44    |
| <b>Плов с курицей</b>               | 150   | 180   | 7,4   | 4,58  | 21,04  | 152,73  | 0        | 9,45  | 5,9   | 26,88  | 195,15  | 0        | 61    |
| <b>Томат свежий</b>                 | 30    | 50    | 03    | 2,1   | 1      | 25,6    | 6,3      | 05    | 3,5   | 1,6    | 42,68   | 11       | 2     |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>       | 60    | 70    | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6   | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0        | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                   | 150   | 200   | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28     | 6     |
|                                     |       |       |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                      |       |       |       |       |        |         |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Омлет</b>                        | 60    | 80    | 5,05  | 10,58 | 15,35  | 156     | 012      | 7,85  | 11,6  | 20,2   | 205     | 012      | 110   |
| <b>Хлеб с сыром</b>                 | 20/15 | 40/15 | 6     | 03    | 14,9   | 10,0    | 0        | 7,1   | 082   | 15,9   | 11,2    | 0        | 70    |
| <b>Чай</b>                          | 150   | 200   | 9     | 2,3   | 10,5   | 39,8    | 4,5      | 12    | 3,1   | 14     | 53,06   | 6        | 7     |
| <b>Итого за день</b>                | 1240  | 1545  | 50,22 | 39,89 | 198,85 | 1221,18 |          | 64,72 | 52,33 | 291,27 | 1528,91 |          |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С, мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>Каша кукурузная молочная</b>               | 150   | 200  | 5,07  | 7,81  | 19,39  | 168,7   | 068      | 6,76  | 10,41 | 25,86  | 224,54  | 09    | 18    |
| <b>Бутерброд с маслом сливочным</b>           | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81   | 93,87   | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0     | 1     |
| <b>Кофейный напиток</b>                       | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19     | 135,9   | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34  | 3     |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                              |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>Кисломолочная продукция</b>                | 100   | 100  | 4     | 4,5   | 6      | 85      |          | 4     | 4,5   | 6      | 85      |       | 14    |
|                                               |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>ОБЕД</b>                                   |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>Суп любительский на мк/кур/б</b>           | 180   | 200  | 3,42  | 4,08  | 28     | 123,94  | 11,5     | 3,81  | 5,92  | 32,232 | 157,72  | 11,5  | 80    |
| <b>Голубцы ленивые</b>                        | 120   | 160  | 10,6  | 8,95  | 35,06  | 190,81  | 15       | 14,14 | 14,08 | 40,04  | 228,67  | 11,63 | 37    |
| <b>Салат с зеленым луком и свежим огурцом</b> | 30    | 30   | 0,24  | 0,03  | 0,76   | 4,2     | 3        | 0,24  | 0,03  | 0,76   | 4,2     | 3     | 39    |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>                 | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6   | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0     | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                             | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57   | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28  | 6     |
|                                               |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |       |      |       |       |        |         |          |       |       |        |         |       |       |
| <b>Запеканка из творога со сгущ. молоком</b>  | 100   | 120  | 14,24 | 10,33 | 19,93  | 96,8    | 024      | 16,6  | 14,26 | 29,98  | 226,13  | 027   | 237   |
| <b>Хлеб</b>                                   | 20    | 40   | 6     | 03    | 14,9   | 50      | 0        | 7,1   | 082   | 15,9   | 73      | 0     | 71    |
| <b>Чай</b>                                    | 150   | 200  | 9     | 2,3   | 10,5   | 39,8    | 4,5      | 12    | 3,1   | 14     | 53,06   | 6     | 7     |
| <b>Итого за день</b>                          | 1250  | 1545 | 63,77 | 488   | 201,61 | 1224,19 |          | 79,03 | 67,79 | 262,82 | 1637,56 |       |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал   | С,<br>мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                               |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |        |          |       |
| <b>Каша пшеничная молочная</b>                               | 150   | 200  | 5,07  | 7,81  | 19,39  | 168,7  | 068      | 6,71  | 10,41 | 21     | 224,54 | 09       | 49    |
| <b>Бутерброд с маслом, сыром</b>                             | 35    | 45   | 4,38  | 7,7   | 9,24   | 125,6  | 021      | 6,47  | 11,38 | 13,66  | 185,7  | 0        | 12    |
| <b>Какао с молоком</b>                                       | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19     | 135,9  | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18 | 2,34     | 7     |
|                                                              |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |        |          |       |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                                             |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |        |          |       |
| <b>Фр. напиток (фрукты)</b>                                  | 100   | 100  | 0     | 0     | 11     | 67     | 2        | 0     | 0     | 13     | 95     | 06       | 77    |
| <b>ОБЕД</b>                                                  |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |        |          |       |
| <b>Свекольник вегетарианский со сметаной и зеленым луком</b> | 180   | 200  | 3,42  | 2,08  | 20     | 223,94 | 11,5     | 3,81  | 2,32  | 22,23  | 287,72 | 11,5     | 65    |
| <b>Рыба тушёная с овощами</b>                                | 70    | 80   | 2,34  | 4     | 22,85  | 118,07 | 017      | 4,14  | 4,67  | 24,5   | 122,75 | 0,2      | 30    |
| <b>Гороховое пюре</b>                                        | 130   | 150  | 10,58 | 8,54  | 40,99  | 291,09 |          | 17,09 | 10,2  | 49,19  | 349,3  |          | 161   |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>                                | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6  | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2  | 0        | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                                            | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57  | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76  | 0,28     | 6     |
|                                                              |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |        |          |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                               |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |        |          |       |
| <b>Пирожок с картошкой</b>                                   | 150   | 200  | 9     | 2,3   | 10,5   | 39,8   | 4,5      | 12    | 3,1   | 14     | 53,06  | 6        | 4     |
| <b>Кисель</b>                                                | 150   | 200  | 0     | 0     | 14,7   | 60     | 21,5     | 0     | 0     | 19,6   | 80,7   | 30       | 8     |
|                                                              |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |        |          |       |
| <b>Итого за день</b>                                         | 1320  | 1620 | 40,03 | 29,99 | 205,69 | 133,67 |          | 55,79 | 28,61 | 247,04 | 165921 |          |       |

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,<br>мг | Б     | Ж     | У      | Ккал    | С,<br>мг |       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Каша пшенная молочная</b>                 | 150   | 200  | 5,07  | 7,8   | 19,4   | 168,7  | 067      | 6,16  | 10,4  | 25,87  | 224     | 09       | 83    |
| <b>Бутерброд с маслом</b>                    | 20/5  | 25/7 | 1,58  | 5,24  | 9,81   | 93,87  | 0        | 2,34  | 7,76  | 14,53  | 139,1   | 0        | 1     |
| <b>Кофейный напиток</b>                      | 150   | 200  | 4,65  | 4,65  | 19     | 135,9  | 1,75     | 6,2   | 6,2   | 25,34  | 181,18  | 4,34     | 3     |
|                                              |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>2-ЗАВТРАК</b>                             |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Молоко</b>                                | 100   | 100  | 4,57  | 4,08  | 7,57   | 85     | 2,05     | 6,1   | 5,44  | 10,1   | 113,34  | 2,74     | 10    |
| <b>ОБЕД</b>                                  |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Суп Харчо на кур/б</b>                    | 180   | 200  | 2,1   | 1,72  | 16,9   | 114,26 | 4,24     | 4,17  | 2,15  | 21,121 | 142,8   | 5,3      | 85    |
| <b>Мясо отварное тушёное с картофелем</b>    | 180   | 200  | 6,53  | 10,8  | 15,86  | 2320   | 25,2     | 6     | 14,4  | 23,6   | 262     | 27       | 77    |
| <b>Хлеб ржаной, пшеничный</b>                | 60    | 70   | 4,74  | 06    | 28,98  | 135,6  | 0        | 5,53  | 0,7   | 33,81  | 168,2   | 0        | 70,71 |
| <b>Компот с/ф</b>                            | 150   | 200  | 0,23  | 0,01  | 18,28  | 99,57  | 0,21     | 031   | 0,01  | 24,37  | 96,76   | 0,28     | 6     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |       |      |       |       |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Свекла отварная кусочками с сахаром</b>   | 80    | 100  | 1,25  | 4,14  | 15,72  | 105,2  | 6,91     | 1,57  | 5,18  | 19,66  | 131,5   | 8,64     | 25    |
| <b>Кондитерские изделия (печенье, вафли)</b> | 60    | 70   |       |       |        |        |          |       |       |        |         |          |       |
| <b>Чай</b>                                   | 150   | 200  | 9     | 2,3   | 10,5   | 39,8   | 4,5      | 12    | 3,1   | 14     | 53,06   | 6        | 7     |
| <b>Итого за день</b>                         | 1300  | 1565 | 39,72 | 44,34 | 162,02 | 1209,9 |          | 50,38 | 55,34 | 212,4  | 1511,94 |          |       |

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