Принято
с учетом мнения Совета родителей
протокол № 1 от 11.10.2023 г.

Безгодова Марина Владимировна

Подписан: Безгодова Марина Владимировна
DN: C=RU, S=Ленинградская область, L=поселок Бугры, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 35"" П. БУГРЫ", SNILS=07188016671, INN=470313660995, E=detsad00350uch@mail.ru, G=Марина Владимировна, SN=Безгодова, CN=Безгодова Марина Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ своей усиленной подписью
Местоположение:
Дата: 2023-10-12 14:27:50
Foxit Reader Версия: 9.3.0

Утверждено
приказом директора
МАДОУ "ДСКВ № 35" п. Бугры
от 12.10.2023 г. № 797

Меню на двухнедельный период для организации питания обучающихся (воспитанников) возрастной категории от 3 лет до 7 лет МАДОУ "ДСКВ № 35" п. Бугры, реализующих образовательную программу дошкольного образования

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	B_2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
1 день																
I Завтрак																
Каша пшеничная молочная жидкая	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	2	7,26	8,28	32,14	231,98	0,14	0,00	1,30	0,14	0,00	147,74	189,22	37,58	2,60
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
Кофейный напиток с молоком	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	395	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	0,04	0,00	113,20	0,00	0,00	0,12
Итого завтрак:	**410**			**12,36**	**13,63**	**68,82**	**447,98**	**0,19**	**0,14**	**2,47**	**0,18**	**0,00**	**269,64**	**216,22**	**43,58**	**3,32**
II Завтрак																
Фрукт (яблоко)	100	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	368	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ой завтрак:	**100**			**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	**0,03**	**0,02**	**10,00**	**0,03**	**0,00**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**
Обед																
Компот из смеси сухофруктов	180	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	402	0,54	0,09	28,53	117,90	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00	18,90	20,70	14,40	0,63
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	100	3,12	2,24	16,00	96,80	0,10	0,00	6,40	0,10	0,00	18,40	51,20	20,00	0,80
Каша гречневая рассыпчатая	130	Организация питания в ДОУ, 2007	65	7,41	6,27	35,69	234,44	0,18	0,09	0,00	0,18	0,00	12,34	175,60	117,23	3,94
Соус томатный	30	Сборник технологических нормативов. Уральский региональный центр питания, 2013 г.	462	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,11
Котлета из говядины с маслом растительным	60	Сборник для организации питания в ДОУ	24	10,88	9,76	8,48	165,44	0,10	0,10	0,00	0,10	0,00	19,20	123,20	19,20	1,12
Салат из квашеной капусты	50	Сборник рецептур, 2004	45	0,75	2,25	3,50	37,50	0,01	0,01	5,46	0,01	0,00	21,58	12,10	6,42	0,26
Итого:	**690**			**25,74**	**22,05**	**111,28**	**761,76**	**0,51**	**0,20**	**12,33**	**0,41**	**0,96**	**98,97**	**417,60**	**184,85**	**8,46**
Уплотненный полдник																
Запеканка творожная	150	Организация питания в ДОУ, 2007	79	20,49	13,56	14,88	272,00	0,06	0,38	0,41	0,06	0,00	220,40	287,15	30,30	0,89
Молоко сгущенное	30	Сборник технологических нормативов, рецептур для дошкольных организаций, 2013	490	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,11	0,30	0,02	0,00	92,10	0,00	0,00	0,06
Чай с сахаром	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	392	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,04
Бутерброд с маслом	30	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	1	1,84	5,66	10,97	102,00	0,04	0,02	0,00	0,04	0,00	6,98	21,83	7,43	0,47
Итого:	**390**			**24,55**	**21,79**	**52,49**	**512,40**	**0,12**	**0,51**	**6,71**	**0,12**	**0,00**	**319,71**	**308,98**	**37,73**	**1,46**
Итого за день:	**1590**			**63,05**	**57,87**	**242,39**	**1766,14**	**0,85**	**0,87**	**31,51**	**0,74**	**0,96**	**704,32**	**953,80**	**275,16**	**15,44**

Наименование	Выход, г	Техноло-гическая и норматив-ная докумен-тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологи-ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети-ческая цен-ность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	B_2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
2 день																
I Завтрак																
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	3	7,22	8,90	31,48	236,12	0,16	0,00	1,30	0,16	0,00	141,94	178,06	46,46	2,58
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	Организация детского питания в ДОУ, 2001	б/н	5,79	9,21	14,99	168,05	0,03	0,08	0,06	0,03	0,00	82,39	82,43	11,13	0,53
Какао с молоком	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	397	3,51	3,15	20,61	121,50	0,04	0,11	0,47	0,04	0,00	100,58	0,00	0,00	0,99
Итого:	**425**			**16,52**	**21,26**	**67,08**	**525,67**	**0,23**	**0,19**	**1,83**	**0,23**	**0,00**	**324,91**	**260,49**	**57,59**	**4,10**
II Завтрак																
Фрукт (яблоко)	100	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	368	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ой завтрак:	**100**			**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	**0,03**	**0,02**	**10,00**	**0,03**	**0,00**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**
Обед																
Компот из свежих фруктов	180	Организация питания в ДОУ, 2007	124	0,00	0,00	16,07	62,44	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	12,80	1,93	3,73	0,43
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Борщ со сметаной	200	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	2/2	1,80	4,30	8,60	81,00	0,08	0,08	19,40	0,08	0,00	89,92	0,00	0,00	1,48
Рис отварной	130	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	315	3,16	4,65	31,80	181,74	0,03	0,01	0,00	0,03	0,00	1,18	52,82	14,16	0,46
Соус сливочный	30	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях	347	0,18	1,05	1,10	14,61	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	3,50	0,00	0,00	0,04
Тефтели из говядины	60	Организация питания в ДОУ, 2007	105	9,37	8,10	3,65	126,74	0,04	0,09	0,72	0,04	0,00	8,24	98,92	13,02	1,54
Салат из горошка зеленого консервированного	60	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	10	1,79	3,11	3,75	50,16	0,07	0,03	6,60	0,07	0,00	12,87	35,97	12,48	0,41
Итого:	**700**			**19,02**	**21,53**	**81,97**	**606,69**	**0,32**	**0,21**	**29,68**	**0,22**	**0,96**	**135,71**	**224,44**	**50,99**	**5,96**
Уплотненный полдник																
Рыба, запеченная в омлете	130	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	249	23,56	12,19	3,58	217,75	0,18	0,29	1,12	0,18	0,00	50,06	0,00	28,07	1,37
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,25	5,75	21,80	8,25	0,50
Чай с лимоном	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	392	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,32
Йогурт	125	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	372	3,50	3,10	5,60	70,60	0,00	0,20	0,90	0,00	0,00	150,00	0,00	0,00	0,00
Итого:	**460**			**29,16**	**15,54**	**31,46**	**388,35**	**0,23**	**0,49**	**4,85**	**0,18**	**0,25**	**218,61**	**21,80**	**36,32**	**2,19**
Итого за день:	**1685**			**65,10**	**58,73**	**190,31**	**1564,71**	**0,81**	**0,91**	**46,36**	**0,66**	**1,21**	**695,23**	**517,73**	**153,90**	**14,45**

Наименование	Выход, г	Техноло-гическая и норматив-ная докумен-тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологи-ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети-ческая цен-ность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	B_2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
3 день																
I Завтрак																
Каша гречневая вязкая	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	184	8,78	9,16	34,70	256,78	0,18	0,00	1,30	0,18	0,00	125,16	228,38	109,68	3,88
Пряник	30	к/к	к/к	1,70	1,50	22,50	108,60	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	15,00	4,50	0,24
Кофейный напиток с молоком	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	395	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	0,04	0,00	113,20	0,00	0,00	0,12
Итого:	**410**			**13,33**	**13,07**	**71,56**	**456,38**	**0,30**	**0,14**	**2,47**	**0,22**	**0,00**	**241,66**	**243,38**	**114,18**	**4,24**
II Завтрак																
Сок	150	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	442	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,00	3,00	0,02	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого 2-ой завтрак:	**150**			**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,50**	**0,02**	**0,00**	**3,00**	**0,02**	**0,00**	**10,50**	**10,50**	**6,00**	**2,10**
Обед																
Напиток из плодов шиповника	180	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	705	0,54	0,27	24,30	99,90	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	9,97	0,00	2,66	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Бульон куриный	200	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	1/2	6,58	6,16	0,40	83,40	0,08	0,08	15,44	0,08	0,00	94,72	0,00	0,00	1,70
Гренки (сухари)	10	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	34/2	0,86	0,08	5,37	26,30	0,01	0,00	0,00	0,01	0,00	2,11	0,00	0,00	0,12
Макаронные изделия отварные	130	Сборник рецептур (Ф.Л. Марчук, В.Т. Лапшина), 2004	332	4,62	3,52	27,92	164,39	0,05	0,01	0,00	0,05	0,00	7,81	0,00	6,14	0,62
Гуляш куриный в томатном соусе	80	Организация детского питания в ДОУ	112	22,00	13,00	40,00	203,00	0,21	0,00	1,54	0,21	0,00	29,40	0,00	0,00	2,80
Салат из моркови с растительным маслом	60	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	10/1	0,70	4,00	6,60	64,00	0,03	0,04	2,65	0,03	0,00	14,38	0,00	0,00	0,38
Итого:	**700**			**38,02**	**27,35**	**121,59**	**730,99**	**0,48**	**0,13**	**91,63**	**0,38**	**0,96**	**165,59**	**34,80**	**16,40**	**7,72**
Уплотненный полдник																
Жаркое по-домашнему	150	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007	94	7,97	8,15	14,55	182,81	0,12	0,00	3,08	0,12	0,00	21,83	127,71	34,74	1,77
Чай с сахаром	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	392	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,04
Булочка сдобная	60	Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, 2006	9	5,80	8,28	30,56	197,16	0,05	0,05	0,02	0,00	0,00	26,00	0,00	0,00	0,50
Итого:	**390**			**13,83**	**16,45**	**55,10**	**419,97**	**0,17**	**0,05**	**9,10**	**0,12**	**0,00**	**48,06**	**127,71**	**34,74**	**2,31**
Итого за день:	**1650**			**65,93**	**57,02**	**263,10**	**1671,84**	**0,97**	**0,32**	**106,20**	**0,74**	**0,96**	**465,81**	**416,39**	**171,32**	**16,37**

Наименование	Выход, г	Техноло-гическая и норматив-ная докумен-тация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологи-ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети-ческая цен-ность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	B_2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
4 день																
I Завтрак																
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	4	5,04	8,16	27,94	205,76	0,06	0,00	1,30	0,06	0,00	138,48	137,18	29,76	1,30
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	Организация детского питания в ДОУ, 2001	б/н	5,79	9,21	14,99	168,05	0,03	0,08	0,06	0,03	0,00	82,39	82,43	11,13	0,53
Какао с молоком	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	397	3,51	3,15	20,61	121,50	0,04	0,11	0,47	0,04	0,00	100,58	0,00	0,00	0,99
Итого:	**425**			**14,34**	**20,52**	**63,54**	**495,31**	**0,13**	**0,19**	**1,83**	**0,13**	**0,00**	**321,45**	**219,61**	**40,89**	**2,82**
II Завтрак																
Фрукт (банан)	100	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	6	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,50
Итого:	**100**			**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**0,00**	**0,00**	**10,00**	**0,00**	**0,00**	**8,00**	**28,00**	**42,00**	**0,50**
Обед																
Компот из свежих фруктов	180	Организация питания в ДОУ, 2007	124	0,00	0,00	16,07	62,44	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	12,80	1,93	3,73	0,43
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Суп крестьянский со сметаной	200	Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007	37	2,42	1,62	13,20	92,08	0,10	0,06	7,08	0,10	0,00	38,20	69,10	29,90	0,92
Пюре картофельное	150	Организация питания в ДОУ, 2007	56	3,26	4,68	8,04	123,90	0,11	10,53	3,14	0,11	0,00	55,08	82,01	23,34	0,74
Котлета рыбная	80	Организация питания в ДОУ, 2006	43	21,70	6,23	5,17	165,27	0,01	0,15	0,03	0,01	0,00	49,00	0,00	0,00	0,30
Салат из свеклы	60	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	33	0,85	4,13	5,02	56,34	0,01	0,02	5,70	0,01	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
Итого:	**710**			**30,95**	**16,98**	**64,50**	**590,03**	**0,33**	**10,76**	**18,83**	**0,23**	**0,96**	**183,37**	**212,42**	**77,11**	**4,79**
Уплотненный полдник																
Омлет натуральный	150	Организация питания в ДОУ, 2007	77	11,78	13,59	4,82	187,40	0,06	0,45	0,27	0,06	0,00	151,23	227,25	21,60	1,98
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,25	5,75	21,80	8,25	0,50
Кефир 2,5% жирности	180	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	435	5,40	0,18	7,20	55,80	0,07	0,00	1,80	0,07	0,00	226,80	176,40	27,00	0,00
Вафли	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	113,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	20,70	3,90	0,30	0,50
Итого:	**385**			**21,41**	**15,54**	**46,57**	**415,20**	**0,20**	**0,45**	**2,07**	**0,13**	**6,25**	**404,48**	**429,35**	**57,15**	**2,98**
Итого за день:	**1620**			**68,20**	**53,54**	**195,61**	**1596,54**	**0,66**	**11,40**	**32,73**	**0,49**	**7,21**	**917,30**	**889,38**	**217,15**	**11,09**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	B_2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
5 день																
I Завтрак																
Каша манная молочная жидкая	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	189	5,94	8,00	26,70	202,58	0,08	0,00	1,30	0,08	0,00	136,78	113,54	19,36	1,30
Бутерброд с маслом	30	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	1	1,84	5,66	10,97	102,00	0,04	0,02	0,00	0,04	0,00	6,98	21,83	7,43	0,47
Чай с сахаром	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	392	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,04
Итого:	**410**			**7,84**	**13,68**	**47,66**	**344,58**	**0,12**	**0,02**	**7,30**	**0,12**	**0,00**	**143,99**	**135,37**	**26,79**	**1,81**
II Завтрак																
Фрукт (банан)	100	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	6	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,50
Итого:	**100**			**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**0,00**	**0,00**	**10,00**	**0,00**	**0,00**	**8,00**	**28,00**	**42,00**	**0,50**
Обед																
Компот из смеси сухофруктов	180	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	402	0,54	0,09	28,53	117,90	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00	18,90	20,70	14,40	0,63
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Щи из свежей капусты со сметаной	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	83	2,32	3,28	4,16	55,20	0,02	0,00	16,00	0,02	0,00	33,60	31,20	14,40	0,56
Плов из птицы	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	304	18,40	16,88	30,60	347,99	0,22	0,09	0,86	0,22	0,00	34,54	179,57	40,12	1,75
Огурец соленый	50	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	2	0,40	0,00	0,80	6,60	0,00	0,00	1,56	0,00	0,00	11,60	12,00	7,00	0,40
Итого:	**650**			**24,38**	**20,57**	**81,09**	**617,69**	**0,36**	**0,09**	**18,42**	**0,26**	**0,96**	**105,84**	**278,27**	**83,52**	**4,94**
Уплотненный полдник																
Макароны, запеченные с сыром, с маслом сливочным	150	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	211	8,21	13,62	31,29	281,72	0,06	0,00	0,00	0,06	0,00	106,22	94,68	10,40	0,93
Кофейный напиток с молоком	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	395	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	0,04	0,00	113,20	0,00	0,00	0,12
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
Итого:	**360**			**13,31**	**18,97**	**67,97**	**497,72**	**0,11**	**0,14**	**1,17**	**0,10**	**0,00**	**228,12**	**121,68**	**16,40**	**1,65**
Итого за день:	**1520**			**45,53**	**53,22**	**196,72**	**1555,99**	**0,59**	**0,25**	**26,89**	**0,48**	**0,96**	**477,95**	**535,32**	**126,71**	**8,40**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	B_2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
6 день																
I Завтрак																
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	14/4	6,00	5,30	30,70	195,00	0,10	0,12	0,42	0,10	0,00	116,18	0,00	0,00	0,72
Вафли	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	113,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	20,70	3,90	0,30	0,50
Кофейный напиток с молоком	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	395	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	0,04	0,00	113,20	0,00	0,00	0,12
Итого:	**410**			**11,10**	**9,25**	**67,53**	**399,00**	**0,16**	**0,26**	**1,59**	**0,14**	**6,00**	**250,08**	**3,90**	**0,30**	**1,34**
II Завтрак																
Фрукт (яблоко)	100	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	368	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:	**100**			**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	**0,03**	**0,02**	**10,00**	**0,03**	**0,00**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**
Обед																
Компот из смеси сухофруктов	180	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	402	0,54	0,09	28,53	117,90	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00	18,90	20,70	14,40	0,63
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	91	2,16	3,44	13,44	93,60	0,08	0,00	6,40	0,08	0,00	20,00	58,40	20,80	0,80
Картофель печеный	150	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий	595	3,69	3,39	29,87	170,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гуляш	70	Сборник рецептур (Ф.Л. Марчук, В.Т. Лапшина), 2004	437	10,35	10,99	2,24	148,40	0,03	0,00	0,36	0,03	0,00	7,56	0,00	13,72	1,54
Салат из горошка зеленого консервированного	60	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	10	1,79	3,11	3,75	50,16	0,07	0,03	6,60	0,07	0,00	12,87	35,97	12,48	0,41
Итого:	**700**			**21,25**	**21,34**	**94,83**	**670,55**	**0,30**	**0,03**	**13,36**	**0,20**	**0,96**	**66,53**	**149,87**	**69,00**	**4,98**
Уплотненный полдник																
Запеканка манная	130	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	188	5,04	4,59	36,32	206,70	0,05	0,14	0,42	0,05	0,00	92,95	124,54	27,25	0,81
Молоко сгущенное	30	Сборник технологических нормативов, рецептур для дошкольных организаций, 2013	490	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,11	0,30	0,02	0,00	92,10	0,00	0,00	0,06
Чай с лимоном	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	392	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,32
Йогурт	125	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	372	3,50	3,10	5,60	70,60	0,00	0,20	0,90	0,00	0,00	150,00	0,00	0,00	0,00
Бутерброд с маслом	30	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	1	1,84	5,66	10,97	102,00	0,04	0,02	0,00	0,04	0,00	6,98	21,83	7,43	0,47
Итого:	**495**			**12,66**	**15,92**	**79,74**	**518,70**	**0,11**	**0,47**	**4,45**	**0,11**	**0,00**	**354,83**	**146,37**	**34,68**	**1,66**
Итого за день:	**1705**			**45,41**	**46,91**	**251,90**	**1632,25**	**0,60**	**0,78**	**29,40**	**0,48**	**6,96**	**687,44**	**311,14**	**112,98**	**10,18**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	B_2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
7 день																
I Завтрак																
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	3	7,22	8,90	31,48	236,12	0,16	0,00	1,30	0,16	0,00	141,94	178,06	46,46	2,58
Какао с молоком	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	397	3,51	3,15	20,61	121,50	0,04	0,11	0,47	0,04	0,00	100,58	0,00	0,00	0,99
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	Организация детского питания в ДОУ, 2001	б/н	5,79	9,21	14,99	168,05	0,03	0,08	0,06	0,03	0,00	82,39	82,43	11,13	0,53
Итого:	**425**			**16,52**	**21,26**	**67,08**	**525,67**	**0,23**	**0,19**	**1,83**	**0,23**	**0,00**	**324,91**	**260,49**	**57,59**	**4,10**
II Завтрак																
Фрукт (яблоко)	100	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	368	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	0,02	10,00	0,03	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
Итого:	**100**			**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	**0,03**	**0,02**	**10,00**	**0,03**	**0,00**	**16,00**	**11,00**	**9,00**	**2,20**
Обед																
Компот из свежих фруктов	180	Организация питания в ДОУ, 2007	124	0,00	0,00	16,07	62,44	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	12,80	1,93	3,73	0,43
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Суп картофельный с рыбой	200	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	19/2	7,20	4,10	13,00	119,00	0,14	0,12	15,36	0,14	0,00	72,96	0,00	0,00	1,62
Голубцы ленивые	180	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	306	16,20	20,29	13,91	303,61	0,00	0,00	21,83	0,00	0,00	67,91	166,45	36,72	3,01
Салат из моркови с растительным маслом	60	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	10/1	0,70	4,00	6,60	64,00	0,03	0,04	2,65	0,03	0,00	14,38	0,00	0,00	0,38
Итого:	**660**			**26,82**	**28,71**	**66,58**	**639,05**	**0,27**	**0,16**	**42,72**	**0,17**	**0,96**	**175,25**	**203,18**	**48,05**	**7,04**
Уплотненный полдник																
Омлет натуральный	150	Организация питания в ДОУ, 2007	77	11,78	13,59	4,82	187,40	0,06	0,45	0,27	0,06	0,00	151,23	227,25	21,60	1,98
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,25	5,75	21,80	8,25	0,50
Молоко	150	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный), 2005	965	4,35	3,75	7,20	81,00	0,06	0,23	1,95	0,06	0,00	180,00	0,00	0,00	0,15
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
Итого:	**355**			**20,36**	**20,51**	**46,42**	**452,40**	**0,18**	**0,68**	**2,22**	**0,12**	**0,25**	**345,68**	**276,05**	**35,85**	**3,23**
Итого за день:	**1540**			**64,10**	**70,88**	**189,88**	**1661,12**	**0,71**	**1,05**	**56,77**	**0,55**	**1,21**	**861,84**	**750,72**	**150,49**	**16,57**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	B_2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
8 день																
I Завтрак																
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	8/4	6,40	7,40	27,20	202,00	0,14	0,12	0,42	0,14	0,00	104,72	0,00	0,00	1,24
Пряник	30	к/к	к/к	1,70	1,50	22,50	108,60	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	15,00	4,50	0,24
Кофейный напиток с молоком	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	395	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	0,04	0,00	113,20	0,00	0,00	0,12
Итого:	**410**			**10,95**	**11,31**	**64,06**	**401,60**	**0,26**	**0,26**	**1,59**	**0,18**	**0,00**	**221,22**	**15,00**	**4,50**	**1,60**
II Завтрак																
Сок	150	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	442	0,75	0,15	14,85	64,50	0,02	0,00	3,00	0,02	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого:	**150**			**0,75**	**0,15**	**14,85**	**64,50**	**0,02**	**0,00**	**3,00**	**0,02**	**0,00**	**10,50**	**10,50**	**6,00**	**2,10**
Обед																
Напиток из плодов шиповника	180	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	705	0,54	0,27	24,30	99,90	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	9,97	0,00	2,66	0,50
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Свекольник со сметаной	200	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	5/2	1,70	4,40	11,70	93,00	0,08	0,08	15,04	0,08	0,00	83,92	0,00	0,00	1,76
Пюре картофельное	150	Организация питания в ДОУ, 2007	56	3,26	4,68	8,04	123,90	0,11	10,53	3,14	0,11	0,00	55,08	82,01	23,34	0,74
Соус томатный	30	Сборник технологических нормативов. Уральский региональный центр питания, 2013 г.	462	0,32	1,12	2,08	19,68	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,11
Котлета из курицы с маслом растительным	60	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2016	22	11,36	2,64	7,12	97,20	0,08	0,05	0,00	0,08	0,00	16,80	90,40	40,00	0,80
Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	Организация питания в ДОУ, 2007	11	0,99	4,25	2,95	54,46	0,02	0,02	15,46	0,02	0,00	27,94	20,16	11,33	0,35
Итого:	**720**			**20,89**	**17,68**	**73,19**	**578,14**	**0,39**	**10,68**	**106,11**	**0,29**	**0,96**	**202,26**	**227,37**	**84,93**	**5,86**
Уплотненный полдник																
Запеканка творожная	150	Организация питания в ДОУ, 2007	79	20,49	13,56	14,88	272,00	0,06	0,38	0,41	0,06	0,00	220,40	287,15	30,30	0,89
Молоко сгущенное	30	Сборник технологических нормативов, рецептур для дошкольных организаций, 2013	490	2,16	2,55	16,65	98,40	0,02	0,11	0,30	0,02	0,00	92,10	0,00	0,00	0,06
Чай с сахаром	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	392	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,04
Бутерброд с маслом	30	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	1	1,84	5,66	10,97	102,00	0,04	0,02	0,00	0,04	0,00	6,98	21,83	7,43	0,47
Итого:	**390**			**24,55**	**21,79**	**52,49**	**512,40**	**0,12**	**0,51**	**6,71**	**0,12**	**0,00**	**319,71**	**308,98**	**37,73**	**1,46**
Итого за день:	**1670**			**57,14**	**50,93**	**204,59**	**1556,64**	**0,79**	**11,45**	**117,41**	**0,61**	**0,96**	**753,69**	**561,85**	**133,16**	**11,02**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	B_2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
9 день																
I Завтрак																
Каша пшеничная молочная жидкая	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	2	7,26	8,28	32,14	231,98	0,14	0,00	1,30	0,14	0,00	147,74	189,22	37,58	2,60
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	Организация детского питания в ДОУ, 2001	б/н	5,79	9,21	14,99	168,05	0,03	0,08	0,06	0,03	0,00	82,39	82,43	11,13	0,53
Какао с молоком	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	397	3,51	3,15	20,61	121,50	0,04	0,11	0,47	0,04	0,00	100,58	0,00	0,00	0,99
Итого:	**425**			**16,56**	**20,64**	**67,74**	**521,53**	**0,21**	**0,19**	**1,83**	**0,21**	**0,00**	**330,71**	**271,65**	**48,71**	**4,12**
II Завтрак																
Фрукт (банан)	100	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	6	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,50
Итого:	**100**			**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**0,00**	**0,00**	**10,00**	**0,00**	**0,00**	**8,00**	**28,00**	**42,00**	**0,50**
Обед																
Компот из свежих фруктов	180	Организация питания в ДОУ, 2007	124	0,00	0,00	16,07	62,44	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	12,80	1,93	3,73	0,43
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Суп картофельный с горохом	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	99	5,12	3,60	14,88	112,80	0,12	0,00	4,80	0,12	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52
Рис отварной	130	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	315	3,16	4,65	31,80	181,74	0,03	0,01	0,00	0,03	0,00	1,18	52,82	14,16	0,46
Суфле из печени	70	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	35/8	14,09	4,82	1,93	107,63	0,11	0,00	3,09	0,11	0,00	32,24	0,00	0,00	4,05
Салат из квашеной капусты	50	Сборник рецептур, 2004	45	0,75	2,25	3,50	37,50	0,01	0,01	5,46	0,01	0,00	21,58	12,10	6,42	0,26
Итого:	**670**			**25,84**	**15,64**	**85,18**	**592,11**	**0,37**	**0,02**	**16,23**	**0,27**	**0,96**	**115,00**	**212,85**	**62,31**	**8,32**
Уплотненный полдник																
Суфле из рыбы	70	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	14/7	10,33	2,98	2,28	77,88	0,08	0,06	0,06	0,08	0,00	41,76	0,00	0,00	0,57
Винегрет с растительным маслом	120	Организация питания в ДОУ, 2007	2	1,93	6,23	10,08	109,81	0,07	0,06	13,20	0,07	0,00	32,04	56,51	26,33	1,08
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,25	5,75	21,80	8,25	0,50
Чай с лимоном	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	392	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	0,00	2,83	0,00	0,00	12,80	0,00	0,00	0,32
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
Итого:	**425**			**16,61**	**12,40**	**56,96**	**412,69**	**0,21**	**0,12**	**16,09**	**0,15**	**0,25**	**101,05**	**105,31**	**40,58**	**3,07**
Итого за день:	**1620**			**60,51**	**49,18**	**230,88**	**1622,33**	**0,79**	**0,33**	**44,15**	**0,63**	**1,21**	**554,76**	**617,81**	**193,60**	**16,01**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		B_1	B_2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe
10 день																
I Завтрак																
Каша гречневая вязкая	200	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	184	8,78	9,16	34,70	256,78	0,18	0,00	1,30	0,18	0,00	125,16	228,38	109,68	3,88
Бутерброд с маслом	30	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	1	1,84	5,66	10,97	102,00	0,04	0,02	0,00	0,04	0,00	6,98	21,83	7,43	0,47
Кофейный напиток с молоком	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян), 2011	395	2,85	2,41	14,36	91,00	0,04	0,14	1,17	0,04	0,00	113,20	0,00	0,00	0,12
Итого:	**410**			**13,47**	**17,23**	**60,03**	**449,78**	**0,26**	**0,16**	**2,47**	**0,26**	**0,00**	**245,34**	**250,21**	**117,11**	**4,47**
II Завтрак																
Фрукт (банан)	100	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	6	1,50	0,50	21,00	96,00	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,50
Итого:	**100**			**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**	**0,00**	**0,00**	**10,00**	**0,00**	**0,00**	**8,00**	**28,00**	**42,00**	**0,50**
Обед																
Компот из смеси сухофруктов	180	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	402	0,54	0,09	28,53	117,90	0,02	0,00	0,00	0,02	0,00	18,90	20,70	14,40	0,63
Хлеб ржано-пшеничный	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17,00	90,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,96	7,20	34,80	7,60	1,60
Борщ со сметаной	200	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	2/2	1,80	4,30	8,60	81,00	0,08	0,08	19,40	0,08	0,00	89,92	0,00	0,00	1,48
Жаркое по-домашнему с курицей	220	Организация рационального питания детей в ДОУ, 2010	45	9,00	14,40	23,60	250,00	0,16	0,18	37,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	3,50
Огурец соленый	50	Сборник методических рекомендаций по питанияю СПб, 2008	2	0,40	0,00	0,80	6,60	0,00	0,00	1,56	0,00	0,00	11,60	12,00	7,00	0,40
Итого:	**690**			**14,46**	**19,11**	**78,53**	**545,50**	**0,36**	**0,26**	**57,96**	**0,10**	**0,96**	**167,62**	**67,50**	**29,00**	**7,61**
Полдник																
Рагу овощное	150	Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, 2006	64	3,76	5,10	14,65	122,20	0,09	0,12	8,40	0,00	0,00	95,00	0,00	0,00	1,10
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59,00	0,05	0,00	0,00	0,00	0,25	5,75	21,80	8,25	0,50
Чай с сахаром	180	Сборник рецептур (М.П. Могильный, В.А. Тутельян)	392	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,00	0,04
Ватрушка с творогом	70	Сборник рецептур (Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева), 2011	5/12	9,16	8,72	28,22	228,31	0,06	0,13	0,13	0,06	0,00	65,09	0,00	0,00	0,72
Итого:	**425**			**14,96**	**14,07**	**64,94**	**449,51**	**0,20**	**0,25**	**14,53**	**0,06**	**0,25**	**166,07**	**21,80**	**8,25**	**2,36**
Итого за день:	**1625**			**44,39**	**50,91**	**224,50**	**1540,79**	**0,82**	**0,67**	**84,96**	**0,42**	**1,21**	**587,03**	**367,51**	**196,36**	**14,94**
Итого за 10 дней средняя:	**1 623**			**57,94**	**54,92**	**218,99**	**1616,84**	**0,76**	**2,80**	**57,64**	**0,58**	**2,29**	**670,54**	**592,17**	**173,08**	**13,45**