

День первый: понедельник
неделя: первая

период: летне-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ рецептур Ы
			Б	Ж	У		
День 1	Каша рисовая рассыпчатая с фруктами	100/4	3,73	6,32	28,98	187,87	181
завтрак:	булгурборд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,21	
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	итого за приём:	279	8,02	12,57	48,37	339,07	
2-завтрак :	молоко кипяченое	130	3,9	3,25	6,11	68,9	419
	итого за приём:	130	3,9	3,25	6,11	68,9	
обед:	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
	салат из белокочанной капусты	35	0,49	1,771	3,15	30,59	21
	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	339
	котлета мясная	60	8,54	6,48	8,83	127,41	
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	418
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	545	18,01	15,16	68,88	484,31	
полдник:	сырники со сметаной	90/10	15,46	7,75	25,95	235,22	245
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	420
	вафли	20	8	7,6	35,92	243,5	2,3
	итого за приём:	270	27,81	19,1	67,87	553,72	
	итого за День:	1224	57,74	50,08	191,23	1446,00	

День : вторник
 Неделя: первая
 период: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ		№ рецептур
			Б	Ж	У	СКАЯ		
День 2	Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,83	99	
завтрак:	бутерброд с маслом	5//20	4,49	6,28	8,08	103	6//7	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	411	
	итого за приём:	325,00	8,64	10,07	28,47	244,43		
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед:	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150//7	1,33	3,78	8,04	71,6	63	
	огурец свежий	35	0,23	0,00	0,72	3,64		
	плов из отварной птицы	60//100	15,12	12,76	26,04	304	321	
	компот из свежих фруктов +С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06		
	итого за приём:	542	19,7	17,21	71,05	542,4		
полдник:	Молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	419	
	Булочка веснущка	50	3,9	3,06	26,93	151	456	
	итого за приём:	200	8,40	6,81	33,98	230,50		
	итого за День:	1167	37,14	34,49	143,30	1061,33	875	

День : среда
 Неделя: первая
 период: лето-осенний
 возрастная категория: 1-3 года.

приём пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход Блюда	пищевые вещества				ЭНЕРГЕТИЧЕ		№ рецептур
			Б	Ж	У	СКАЯ			
День 3	запеканка из творога со сметаной	90//10	16,08	12,44	15,89	241,9	251		
завтрак:	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	1		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414		
	итого за приём:	275	20,06	18,36	34,6	386,1			
2-завтрак :	сок	150	0,75	0	15,15	64	418		
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	418		
обед:	Суп картофельный с макарон. изделиями	150	1,61	1,70	10,31	62,85	88		
	помидор свежий порциями	35	0,23	0,00	0,72	3,64			
	тефтели мясная с соусом	60//15	4,77	5,48	6,03	92,75	304		
	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	339		
	компот из сушёных фруктов +С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394		
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9			
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06			
	итого за приём:	560	11,88	10,94	69,84	425,45			
полдник:	Суп молочный с крупной гречневой	150	4,47	4,1	12,81	106,65	101		
	пряник	20	1,45	1,84	15,36	83,92	489		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	411		
	итого за приём:	320	5,96	5,95	36,49	233,17			
	итого за день:	1305	38,65	35,25	156,08	1108,72			

Дата: четверг
 №Деж/первая
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 1-3 года.

приём пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход БЛЮДА	пищевые вещества				ЭНЕРГЕТИЧЕ		№ рецептур
			Б	Ж	У	СКАЛ	ккал		
завтрак:	Суп молочный с макаронными изд.	150	4,31	3,91	14,13	108,9	100		
	Бутерброд с маслом и сыром	5//7/20	4,49	6,28	8,08	103	6//7		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	411		
	Итого за приём:	333	8,84	10,2	30,53	254,5			
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386		
	Итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44			
обед:	Ци из свежей капусты со сметаной	150//7	1,16	3,68	5,27	58,85	75		
	огурец свежий	35	0,23	0,00	0,72	3,64			
	биточки мясные	60	9,24	6,19	6,11	117,61	306		
	каша пшённая вязкая с маслом	110	4,20	3,52	27,78	154,55	182		
	сок фруктовый	150	0,75	15,15	11,17	64	418		
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9			
	Итого за приём:	25	1,70	0,33	12,33	59,06			
полдник:	пирожок с картошкой	552	18,48	29,09	69,39	488,61			
	Кефир	50	3,68	1,96	25,77	135,51	436/500		
	Итого за приём:	150	4,35	3,75	6	75	420		
	Итого за День:	200	8,03	5,71	31,77	210,51			
	Итого за День:	1185	35,75	45,4	141,49	997,62			

День: пятница
 Неделю: первая
 период: лето-осенний
 Возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День	омлет натуральной с мясом	80	7,05	13,58	1,35	156,3	229
завтрак:	салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,5	43,7	21
	бутерброд с сыром и маслом	7,5//20	3,49	6,28	8,08	103	6//7
	какао с молоком	150	2,34	2	10,36	70	416
	итого за приём:	308	13,58	24,39	24,29	373	
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	<i>итого за приём:</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	
обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150//20	7,04	4,76	9,66	109,82	89//129
	салат из отварной свеклы и яблок	35	0,31	1,44	3,20	27,08	36
	котлета рыбная	60	7,65	1,16	5,28	62,15	271
	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	339
	компот из сушёных фруктов +С	150	0,33	0,01	20,22	87,55	394
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9	
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	560	20,27	11,12	70,32	468,06	
полдник:	булочка российская	50	4,18	2,34	19,65	116,67	457
	ряженка	150	4,35	3,75	6	70	1,05
	итого за приём:	200	8,53	6,09	25,65	186,67	458,05
	итого за День:	1168	42,78	42	130,06	1071,73	

День :понеДельник

неДеля:вторая

период: лето-осенний

возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,10	13,93	110,10	101
завтрак:	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,20	1
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,60	411
	итого за приём:	325,00	6,03	8,03	30,33	226,90	
2-завтрак :	яблоко	100	0,40	0,00	9,24	44,00	386
	итого за приём:	100	0,40	0,00	9,24	44,00	
обед:	суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	87
	гренки из пшеничного хлеба	10	0,80	0,15	4,01	20,06	
	котлета мясная	60	8,54	6,48	8,83	127,41	299
	Капуста тушёная	120	1,83	3,42	8,76	72,92	143
	Компот из свежих плодов +С	150	0,12	0,12	17,91	73,20	390
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06	
	итого за приём:	515	16,28	13,66	61,63	433,50	
полдник:	омлет натуральный с мясом	80	7,05	13,59	1,35	156,31	229
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414
	хлеб пшеничный	15	1,02	0,195	7,4	35,44	
	вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	
	итого за приём:	265	10,97	16,45	34,84	331,75	
	итого за День:	1205	33,68	38,14	136,04	1036,15	

неделя:вторая
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ		№ рецептур
			б	ж	у	ккал		
День	Рыба,запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	263	
завтрак:	каша пшеничная	110	4,76	5,10	28,25	177,98	291	
	бutterброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2	1	
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	416	
	хлеб ржаной	15	1,02	0,195	7,4	35,43		
	Итого за приём:	360	20,38	15,085	58,44	451,61		
2-завтрак :	молоко кипяченое	150	4,2	3,5	6,58	74,2	419	
	Итого за приём:	150	4,20	3,50	6,58	74,20		
обед:	борщ с капустой с картофелем со сметаной	150//7	1,45	3,92	10,19	82	63	
	помидор свежий порциями	35	0,23	0,00	0,72	3,64	54	
	гуляш из отварного мяса свинины	60//20	7,71	6,2	1,98	94,5	293	
	макаронны отварные	115	4,21	3,23	20,21	126,87	219	
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	15	1,02	0,195	7,4	35,43		
	Итого за приём:	567	16,15	13,775	67,33	458,09		
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,44	4,45	13,44	111,6	101	
	печенье	20	1,256	3,32	13,72	90	411	
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,60	411	
	Итого за приём:	320	4,44	4,45	13,44	111,6		
	Итого за День:	1397	45,17	36,81	145,79	1095,50		

День : среда
 Неделя: вторник
 период: летне-осенний
 Возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		№ рецептур
			Б	Ж	У	СКАЯ		
День	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,61	3,8	12,62	99,3	101	
завтрак:	Бутерброд с сыром и маслом	5//7/20	3,49	6,28	8,08	103	6//7	
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,60	411	
	Итого за приём:	332,00	7,14	10,09	29,02	244,9		
2-завтрак :	сок	150	0,75	0	15,15	64	418	
	Итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64		
обед:	суп картофельный с мак. изд. и мясом	150//30	2,15	2,27	13,74	83,8	88	
	тефтели рыбные с соусом	60//15	8,88	3,68	9,33	105,87	277	
	икра свекольная	100	2,35	4,60	12,34	100,10	55	
	компот из свежих плодов +вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	390	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06		
	Итого за приём:	545	16,4	11,22	71,66	452,93		
полдник:	пудинг из творога с яблоком	90	12,27	9,6	13,16	188,1	254	
	сметана t	10	0,3	1,6	0,36	16		
	молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	419	
	печенье	10	0,63	1,66	6,86	45		
	Итого за приём:	260	17,70	16,61	27,43	328,60		
	Итого за День:	1287	41,99	37,92	143,26	1090,43		

Неделя: вторник
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 1-3 года.

ПРИЁМ ПИЩИ День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход Блюда	Пищевые вещества				Энергиче		№ рецептур
			Б	Ж	У	СКАН			
завтрак:	омлет натуральный с мясом	80	7,05	13,58	1,35	156,3	229		
	салат из свежей капусты	35	0,49	1,771	3,15	30,59	21		
	бутерброд с маслом	5//20	3,49	6,28	8,08	103	6//7		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	414		
	итого за приём:	290	13,37	23,631	23,21	359,89			
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386		
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44			
обед:	Суп картофельный с рисом	150	1,18	1,64	8,75	54,45	86		
	салат из отварной свеклы с маслом	35	0,31	1,44	3,20	27,08	36		
	печень, тушенная в соусе	60//15	9,61	6,77	3,34	123,75	261-ш/333		
	картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	339		
	компот из сушеных фруктов +С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394		
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9			
	хлеб ржаной	25	1,70	0,33	12,33	59,06			
	итого за приём:	560	16,57	13,93	69,43	480,64			
полдник:	пирожок с повидлом	50	2,92	3,21	24,06	136,67	437		
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	420		
	итого за приём:	200	7,27	6,96	30,06	211,67			
	итого за День:	1150	37,61	44,92	132,50	1096,20			

**СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ
СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях
 Руководитель разработки сборника: *Мозильный М.П.* (ФГБОУ ВО МГПУ им. К.Г. Разумовского (ФКУ))
Тумельян В.А. (ФГБНУ "НИИ питания")

Сборник технических нормативов: Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред.
 М.П. Мозильного и В.А. Тумельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

	Дни	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)
			Б	Ж	У	
1		1224,00	57,74	50,08	191,23	1446,00
2		1167,00	37,14	34,49	143,30	1061,33
3		1305,00	38,65	35,25	156,08	1108,72
4		1185,00	35,75	45,40	141,49	997,62
5		1167,50	42,78	42,00	130,06	1071,73
6		1205,00	33,68	38,14	136,04	1036,15
7		1397,00	45,17	36,81	145,79	1095,50
8		1287,00	41,99	37,92	143,26	1090,43
9		1150,00	37,61	44,92	132,50	1096,20
10		1222,50	34,42	48,51	152,43	1073,02
	итого за 10 дней:	12310,00	404,93	413,52	1472,18	11076,70
	в среднем в день:	1231,00	40,49	41,35	147,22	1107,67

Прошито и
Скреплено
печатью
В.И.Козлов

