

день первый: понедельник
 неделя: первая
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Каша рисовая рассыпчатая с фруктами	150//5	5,57	9,43	43,19	280	181
завтрак:	бутерброд с маслом	5/20	1,64	3,92	8,08	74,2	1
	чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,4	413
	итого за приём:	360	10,39	16,14	64,84	446,6	
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	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	салат из белокочанной капусты	55	0,77	2,78	4,95	48,07	0
	картофельное пюре	130	2,41	3,78	16,10	108,14	339
	котлета мясная	70	10,87	8,18	11,24	162,16	
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	418
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	635	22,39	19,21	82,00	591,46	
полдник:	сырники со сметаной	130//10	22,7	11,38	38,1	345,37	245
	кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
	вафли	30	12	11,4	53,88	365,25	2,3
	итого за приём:	350	39,92	27,28	99,18	800,62	
	итого за день:	1475	76,60	65,88	252,13	1907,58	

День : вторник
 Неделя: первая
 период: летне-осенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 2	Суп молочный манный	180,00	4,93	4,54	14,48	118,60	99
завтрак:	бургерброд с маслом	8//25	4,4	7,36	9,72	123,26//7	
	Чай с сахаром	180,00	0,048	0,012	9,984	51,12	411
	итого за приём:	393,00	9,38	11,91	34,18	292,92	
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	180//7	1,60	4,54	9,65	85,92	63
	огурец свежий	55	0,36	0,00	1,13	5,72	
	плов из отварной птицы	80//130	22,23	18,61	39,08	412,9	321
	компот из свежих фруктов +С	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	682	27,97	23,97	94,16	704,45	
полдник:	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,40	419
	Булочка веснушка	70	5,46	4,284	37,702	211,4	456
	итого за приём:	250	10,86	8,78	46,16	306,80	875
	итого за день:	1425	48,61	45,07	184,31	1348,17	

День : среда
 Неделя: первая
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 3	запеканка из творога со сметаной	130//10	23,05	17,15	22,64	337,10	251
завтрак:	булерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	414
	итого за приём:	345	27,5	23,47	43,48	495,3	
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	180	1,93	2,04	12,37	75,42	88
	помидор свежий порциями	55	0,36	0,00	1,13	5,72	
	тефеля мясная с соусом	70//15	4,77	5,48	6,03	92,75	304
	картофельное пюре	130	2,41	3,78	16,10	108,14	339
	компот из сушёных фруктов +С	180,00	0,40	0,01	24,98	101,70	394
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	680	13,51	11,99	83,42	495,80	
полдник:	Суп молочный с крупной гречневой	180	0,40	0,01	24,98	101,70	101
	пряник	35	2,25	2,86	23,89	130,54	489
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	9,984	51,12	411
	итого за приём:	395	2,70	2,88	58,85	283,36	
	итого за День:	1570	44,458	38,342	200,904	1338,46	

День : четверг
 Неделя: первая
 период: летне-осенний
 Возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		№ рецептур
			Б	Ж	У	СКАЯ		
День	Суп молочный с макаронными изд.	180	5,17	4,69	16,96	130,68	100	
завтрак:	Бутерброд с маслом и сыром	7/10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	9,98	51,12	411	
	итого за приём:	397	9,1	16,02	36,65	338,8		
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
	итого за приём:	100	0,4	0,4	9,8	44		
обед:	Щи из свежей капусты со сметаной	180//7	1,39	4,42	6,32	70,62	75	
	огурец свежий	55	0,36	0,00	1,13	5,72		
	Биточки мясные	70	11,76	7,88	7,78	149,69	306	
	каша пшённая с маслом	150	5,73	4,80	37,88	210,75	182	
	сок фруктовый	150	0,75	15,15	11,17	64	418	
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87		
	итого за приём:	662	23,63	32,93	87,09	612,85		
полдник:	пирожок с картошкой	70	0	0	0	0	436/500	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420	
	итого за приём:	230	5,22	4,5	7,2	90		
	итого за День:	1389	38,35	53,85	140,74	1085,65		

День :пятница
 Неделя:первая
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГИЧЕ СКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День	омлет натуральный с мясом	100,00	8,81	16,97	1,69	195,37	229
завтрак:	салат из свежей капусты	60,00	0,84	3,036	5,4	52,44	21
	бутерброд с сыром	10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7
	какао с молоком	180,00	2,81	2,40	12,43	84,00	416
	итого за приём:	370	16,34	33,726	29,23	488,81	
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 мясными фрикадельками	180//25	8,45	5,71	11,59	131,78	89//129
	салат из отварной свеклы и яблок	55,0	0,49	2,26	5,03	42,55	36
	котлета рыбная	70	9,74	1,48	6,72	79,10	271
	картофельное пюре	130	2,41	3,78	16,10	108,14	182
	компот из сушёных фруктов +С	180	0,40	0,01	24,26	105,60	394
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	690	25,13	13,92	86,51	579,24	
полдник:	булочка российская	70	5,85	3,28	27,51	163,34	457
	ряженка	180	5,22	4,5	7,2	84,00	1,05
	итого за приём:	250	11,07	7,78	34,71	247,34	458,05
	итого за День:	1410	52,94	55,826	160,25	1359,39	

День : понедельник
 Неделя: вторник
 период: летне-осенний
 возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕ СКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День	Суп молочный с пшеном	180,00	5,22	4,92	16,72	132,12	101
завтрак:	бутерброд с маслом	10//30	2,45	7,55	14,62	136,60	1
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	411
	Итого за приём:	400,00	7,72	12,48	41,32	319,84	
2-завтрак :	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
	Итого за приём:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
обед:	суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97,02	87
	гренки из пшеничного хлеба	15	1,20	0,23	6,02	30,09	
	котлета мясная	70	10,86	8,25	11,24	162,16	299
	Капуста тушёная	150	2,29	4,28	10,95	91,15	143
	Компот из свежих плодов +С	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	Итого за приём:	625	20,48	17,08	76,25	539,13	
полдник:	омлет натуральный с мясом	100,00	8,81	16,97	1,69	195,37	229
	кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	414
	хлеб пшеничный	15	1,02	0,195	7,4	35,44	
	вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,00	
	Итого за приём:	335	13,76	20,89	52,77	454,81	
	Итого за день:	1460	42,36	50,85	180,14	1357,78	

День :вторник
 Неделя:вторая
 период: лето-осенний
 возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГИЧЕ		№ рецентур
			Б	Ж	У	скал		
День	Рыба,запеченная в омлете	80	13,08	4,20	2,33	100,00	263	
завтрак:	каша пшеничная	130	5,63	6,03	33,39	210,34	291	
	бублик	10//20	1,66	7,45	9,79	80,05	1	
	какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	416	
	хлеб ржаной	15	1,02	0,195	7,4	35,43		
	итого за приём:	435	25,17	21,135	68,46	532,62		
2-завтрак :	молоко кипяченое	150	4,5	3,75	7,05	79,5	419	
	итого за приём:	150	4,50	3,75	7,05	79,50		
обед:	борщ с капустой с картофелем со сметаной	180//10	1,74	4,7	12,28	98,4	63	
	помидор свежий порциями	55	0,36	0,00	1,13	5,72	54	
	гуляш из отварного мяса свинины	70//30	9,64	7,75	2,48	118,13	293	
	макаронь отварные	150	5,49	4,21	26,36	165,48	219	
	компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,01	24,98	101,70	394	
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87		
	итого за приём:	725	21,27	17,35	90,04	601,5		
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	180	5,33	5,34	16,13	133,92	101	
	печенье	25	1,57	4,15	17,15	112,5	411	
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	411	
	итого за приём:	385	6,95	9,50	43,26	297,54		
	итого за День:	1695	57,89	51,74	208,81	1511,16		

День: среда

неделя: вторник

период: лето-осенний

возрастная категория: 3-7 лет

ПРИЁМ ПИЦЦИ День	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА				ЭНЕРГИЧЕ СКАЯ	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак:	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,33	4,56	15,14	119,16	101	
	бутерброд с сыром и маслом	5//15/20	4,4	7,36	9,72	123,2	6//7	
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	416	
	итого за приём:	400,00	8,78	11,93	34,84	293,48		
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	180//35	2,58	2,72	16,49	100,56	88	
	тефтели рыбные с соусом	75//15	10,14	4,2	10,66	120,99	277	
	икра свекольная	150	3,52	6,90	18,50	150,15	55	
	компот из свежих плодов +виг.С	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87		
	итого за приём:	685	20,02	14,64	89,95	571,61		
полдник:	Пудинг из творога с яблоком	130	17,72	13,86	19,00	271,70	254	
	Сметана t	10	0,30	1,60	0,36	16,00		
	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,40	419	
	печенье	20	1,26	3,32	13,72	90,00		
	итого за приём:	340	24,68	23,28	41,54	473,10		
	итого за День:	1575	54,23	49,85	181,48	1402,19		

День: четверг
 неделя: вторая
 период: лето-осенний
 возрастная категория: 3-7 лет

приём пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧ. СКАЯ	№ рецептур
			б	ж	у		
День	омлет натуральный с мясом	100	8,81	16,98	1,69	195,38	229
	салат из свежей капусты	55	0,77	2,78	4,95	48,07	21
завтрак:	бутерброд с маслом	5//25	3,88	11,32	9,71	157	6//7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	414
	итого за приём:	375	16,27	33,48	29,11	484,45	
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	180	1,42	1,97	10,50	65,34	86
	салат из отварной свеклы с маслом	55	0,49	2,26	5,03	42,55	36
	печень, тушенная в соусе	75//30	11,87	8,36	4,13	152,87	261-ш/333
	картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,70	118,95	339
	компот из сушеных фруктов +С	180	0,40	0,01	24,98	101,70	394
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20	
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87	
	итого за приём:	700	20,47	17,44	85,15	593,48	
полдник:	пирожок с повидлом	70	4,09	4,49	33,68	191,34	437
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	420
	итого за приём:	250	9,31	8,99	40,88	281,34	
	итого за день:	1425	46,45	60,31	164,94	1403,27	

День: пятница
неделя вторая
период: лето-осенний
возрастная категория: 3-7 лет

приём пищи	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГИЧЕ		№ рецептур
			б	ж	у	скал		
День	Суп молочный с макаронными изд.	180	5,17	4,69	16,96	130,68	100	
завтрак:	бутерброд с сыром и маслом	10/10//20	3,88	11,32	9,71	157	6//7	
	чай с сахаром	180,00	0,05	0,01	9,98	51,12	411	
	итого за приём:	400	9,1	16,02	36,65	338,8		
2-завтрак :	сок	150	0,75	15,15	11,17	64	418	
	итого за приём:	150	0,75	15,15	11,17	64		
обед:	суп картофельный с пшеном	180	1,57	2,04	10,28	65,88	86	
	огурец свежий	55	0,36	0,00	1,13	5,72		
	птица, тушеная в соусе с овощами	40//170	10,72	6,87	20,42	186,95	319	
	компот из свежих плодов +вит.С	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	
	хлеб пшеничный	20	1,60	0,29	8,01	41,20		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,80	70,87		
	итого за приём:	725	17,71	12,51	75,28	484,52	419	
полдник:	молоко кипячёное	180,00	5,50	4,90	9,10	102,00		
	крекндель сахарный	70,00	4,96	9,20	39,02	259,00	443	
	итого за приём:	250,00	10,46	14,10	48,12	361,00		
	итого за День:	1525	38,02	57,78	171,22	1248,32		

Наименование сборника рецептов:
СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
 Руководитель разработки сборника: **М.П. Могильный** М.П. (ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (НИУ)
 Тульская В.А. (ФГБНУ "НИИ питания")

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

Дни	ВЫХОД ЕЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ккал)
		Б	Ж	У	
1	1475,00	76,60	65,88	252,13	1907,58
2	1425,00	48,61	45,07	184,31	1348,17
3	1570,00	44,46	38,34	200,90	1338,46
4	1389,00	38,35	53,85	140,74	1085,65
5	1410,00	52,94	55,83	160,25	1359,39
6	1460,00	42,36	50,85	180,14	1357,78
7	1695,00	57,89	51,74	208,81	1511,16
8	1575,00	54,23	49,85	181,48	1402,19
9	1425,00	46,45	60,31	164,94	1403,27
10	1525,00	38,02	57,78	171,22	1248,32
Итого за 10 дней:		499,91	529,48	1844,92	13961,97
в среднем в День:		49,99	52,95	184,49	1396,20



Прошито и
Скреплено
печатью
В.И. Козлов