

"Утверждаю"

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 4 "Ручеек"

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 4 "Ручеек"

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 4 "Ручеек"

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 4 "Ручеек"

Примерное двухнедельное (10-дневное) меню на осенне-зимний период для детей посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9 и 10 часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур	
				Б	Ж	У					
I день											
Завтрак:	Яйцо отварное	С	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№ 209	М.П.Могильный 2005	
		Я	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00			
	Икра кабачковая (пром.)	С	75	0,90	3,53	5,78	58,50	7,20	№ 129	А.А.Перевалов 2012	
	Икра свекольная	Я	60	1,38	4,08	9,24	79,20	4,03			
	Булочка "Рябинушка" с маслом сливочным	С	32	1,76	5,94	10,00	99,20	0,00	№ 1	М.П.Могильный 2005	
		Я	30	1,30	4,40	7,15	73,50	0,00			
	Чай с сахаром	С	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	№ 376	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0,02			
Завтрак:	Итого: сад	С	447	8,26	14,07	50,08	358,70	17,23			
	Итого: ясли	Я	380	8,255	13,08	46,94	338,7	14,05			
	Фрукты свежие или сок натуральный	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005	
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00			
			С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
			Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
	Обед	Рассольник Ленинградский	С	200	1,70	4,10	13,30	96,60	6,03	№ 96	М.П.Могильный 2012
			Я	150	1,30	3,10	10,00	72,45	4,50		
Бигос		С	180	18,40	17,86	5,60	256,74	20,00	№ 594	А.И.Здобнов 2005	
		Я	180	18,40	17,86	5,60	256,74	20,00			
Кисель из концентрата		С	200	0,03	0,00	32,10	126,30	0,08	№ 883	А.И.Здобнов 2005	
		Я	150	0,02	0,00	24,10	94,70	0,06			
Хлеб пшеничный		С	35	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	20	1,52	0,16	12,30	59,00	0,00			
Хлеб ржаной		С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00			
Полдник	Итого: сад	С	652	25,67	22,88	83,18	638,89	26,11			
	Итого: ясли	Я	530	23,22	21,48	62,02	535,09	24,56			
	Каша жидкая молочная рисовая	С	150	3,60	4,00	119,12	99,30	0,70	№ 182	М.П.Могильный 2005	
		Я	100	2,40	3,00	79,40	66,20	0,50			
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,60	№ 508	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	150	2,82	2,40	20,10	113,10	1,20			
	Итого: сад	С	350	7,36	7,2	145,86	250,1	2,3			
	Итого: ясли	Я	250	5,22	5,4	99,5	179,3	1,7			
	Всего за день: сад	С	1449	41,29	44,15	279,12	1247,69	45,64			
	Всего за день: ясли	Я	1160	36,695	39,96	208,46	1053,09	40,31			

Ием ши	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Выход С	№	Подпись инспектора
				Б	Ж	У				
				2 день						
Завтрак	Каша жидкая молочная ячневая	С	150	5,10	8,62	37,50	248,30	2,40	№ 182	А.Я.Перевалов 2012
		Я	100	3,40	5,75	25,00	165,50	1,60		
	Бутерброд с сыром	С	35	4,34	6,51	9,94	115,50	0,05	№ 3	М.П.Могильный 2005
		Я	25	3,10	4,65	7,10	82,50	0,04		
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	С	200	3,58	2,68	28,34	152,00	1,31	№ 514	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	2,70	2,01	21,26	113,85	0,98		
		Итого: сад	С	485	13,42	17,81	94,78	593,8	13,764	
	Итого: ясли	Я	375	9,6	12,41	72,36	439,85	12,62		
завтрак	Фрукты свежие или сок натуральный	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
		С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
Обед	Овощи отварные с маслом	С	50	0,80	2,00	4,30	38,10	4,40	№ 700	А.И.Здобнов 2005
		Я	50	0,80	2,00	4,30	38,10	4,40		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	С	200	5,32	6,25	28,75	189,75	16,50	№ 103	М.П.Могильный 2005
		Я	150	3,10	3,80	17,10	116,10	9,90		
	Голубцы ленивые	С	180	19,13	27,66	16,04	390,03	2,36	№ 298	М.П.Могильный 2012
		Я	180	19,13	27,66	16,04	390,03	2,36		
	Компот из свежих плодов	С	200	0,16	0,00	23,88	97,60	1,72	№ 521	М.П.Могильный 2012
		Я	150	0,12	0,00	17,91	73,20	1,29		
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
	Итого: сад	С	707	30,95	36,83	105,15	874,73	24,98		
	Итого: ясли	Я	590	27,41	34,06	80,13	740,63	17,95		
Полдник	Сырники из творога с соусом молочным	С	156	25,56	18,96	40,08	420,96	1,20	№ 219	М.П.Могильный 2005
	Сырники из творога с молоком сгущенным	Я	120	21,30	15,80	33,40	350,80	1,00		
	Кефир 2,5% или ряженка 2,5%	С	200	5,60	8,00	8,20	127,20	1,40	№ 386	М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,20	6,00	6,15	95,40	1,05		
		Итого: сад	С	356	31,16	26,96	48,28	548,16	2,6	
	Итого: ясли	Я	270	25,5	21,8	39,55	446,2	2,049		
	Всего за день: сад	С	1548	75,53	81,6	248,21	2016,69	41,34		
	Всего за день: ясли	Я	1235	62,51	68,27	192,04	1626,68	32,62		

Ием щи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур	
				Б	Ж	У					
3 день											
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес"	С	150	3,40	3,80	16,60	92,10	1,00	№ 121	М.П.Могильный 2005	
		Я	100	2,60	2,90	12,40	85,70	0,75			
	Бутерброд с повидлом	С	35	2,30	7,70	12,50	129,00	0,06	№ 2	М.П.Могильный 2005	
		Я	25	1,60	5,50	9,00	92,00	0,05			
	Чай с молоком	С	200	1,40	1,60	17,70	91,00	1,60	№ 378	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	1,05	1,20	13,30	68,25	1,19			
	Итого: сад		С	585	12,9	18,1	56,7	419,9	5,39		
	Итого: ясли		Я	425	9,6	13,35	42,1	326,7	4,04		
- завтрак	Молоко кипяченое	С	200	5,80	5,00	9,90	107,80	2,73	№ 385	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	4,35	3,75	7,40	80,75	2,05			
Обед	Икра овощная	С	60	0,78	2,48	4,29	42,60	2,62	№ 55	М.П.Могильный 2012	
		Я	45	0,59	1,86	3,22	31,95	1,97			
	Суп картофельный с крупой гречневой	С	200	1,60	2,18	16,70	93,00	6,60	№ 101	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	1,20	1,64	13,00	69,75	5,00			
	Птица тушеная в соусе с овощами	С	150	14,30	13,20	18,90	252,00	6,03	№ 302	М.П.Могильный 2012	
		Я	150	14,30	13,20	18,90	252,00	6,03			
	Компот из смеси сухофруктов	С	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,40	№ 522	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	150	0,06	0,00	16,40	65,70	0,30			
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00			
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00			
Итого: сад		С	687	22,3	18,78	93,89	634,45	15,65			
Итого: ясли		Я	555	20,41	17,3	76,3	542,6	13,3			
Полдник	Пирожок печеный с капустой	С	70	4,26	6,94	25,56	187,29	6,02	№ 557	А.Я.Перевалов 2012	
		Я	60	4,02	5,98	22,90	161,46	5,19			
	Чай с лимоном	С	200	0,20	0,00	16,00	65,00	1,89	№ 377	М.П.Могильный 2005	
		Я	150	0,15	0,00	12,00	48,75	1,42			
	Итого: сад		С	270	4,46	6,94	41,56	252,29	7,91		
	Итого: ясли		Я	210	4,17	5,98	34,9	210,21	6,61		
Всего за день: сад		С	1542	39,66	43,82	192,15	1306,64	28,95			
Всего за день: ясли		Я	1190	34,18	36,63	153,3	1079,51	23,95			

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур
				Б	Ж	У				
4 день										
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	С	150	5,57	5,45	27,30	182,80	1,04	№ 279	А.Я.Перевалов 2012
		Я	100	3,71	3,63	18,20	121,90	0,69		
	Бутерброд с маслом и сыром	С	30	3,10	4,64	7,10	82,50	0,04	№ 3	М.П.Могильный 2005
		Я	20	2,10	3,10	5,00	55,00	0,03		
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,60	№ 508	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	2,82	2,40	20,10	113,10	1,20		
		Итого: сад	С	480	12,83	13,29	80,14	494,1	12,68	
	Итого: ясли	Я	370	9,03	9,13	62,3	368	11,92		
завтрак	Фрукты свежие (яблоки) или сок натуральный	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
		С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
Обед	Овощи натуральные соленные	С	20	0,16	0,04	0,64	3,60	0,00	№ 70	М.П.Могильный 2005
		Я	20	0,16	0,04	0,64	3,60	0,00		
	Суп картофельный с бобовыми	С	200	4,06	4,28	19,08	131,00	4,65	№ 102	М.П.Могильный 2005
		Я	150	3,10	3,21	14,31	98,25	3,50		
	Гренки из пшеничного хлеба	С	30	4,00	0,50	22,80	110,46	0,00	№ 115	М.П.Могильный 2012
		Я	20	2,50	0,32	15,22	73,64	0,00		
	Плов из птицы	С	150	14,18	11,05	19,93	235,95	0,00	№ 291	М.П.Могильный 2005
		Я	150	14,18	11,05	19,93	235,95	0,00		
	Компот из свежих плодов	С	200	0,16	0,00	23,88	97,60	1,72	№ 521	М.П.Могильный 2012
		Я	150	0,12	0,00	17,91	73,20	1,29		
	Хлеб пшеничный	С	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
	Итого: сад	С	637	24,9	16,43	98,19	640,26	6,37		
	Итого: ясли	Я	520	21,88	14,94	77,39	533,24	4,79		
Полдник	Рагу из овощей	С	120	1,71	9,90	12,60	201,60	12,00	№ 137	М.П.Могильный 2012
		Я	100	1,42	8,20	10,50	168,00	9,70		
	Кондитерские изделия (пром.)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	№ 602, 603, 604	А.Я.Перевалов 2012
		Я	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00		
	Хлеб пшеничный	С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00		
	Чай с сахаром	С	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	№ 376	М.П.Могильный 2005
		Я	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0,02		
		Итого: сад	С	365	5,2	12,96	57,3	421,95	12,03	
	Итого: ясли	Я	275	3,385	9,75	37,83	299,05	9,72		
	Всего за день: сад	С	1482	42,93	42,68	235,63	1556,31	31,08		
	Всего за день: ясли	Я	1165	34,295	33,82	177,52	1200,29	26,43		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур
				Б	Ж	У				
5 день										
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	С	150	3,40	3,80	16,60	92,10	1,00	№ 121	М.П.Могильный 2005
		Я	100	2,60	2,90	12,40	85,70	0,75		
	Бутерброд с маслом сливочным	С	27	1,76	5,94	10,00	99,20	0,00	№ 1	М.П.Могильный 2005
		Я	20	1,30	4,40	7,15	73,50	0,00		
	Чай с лимоном	С	200	0,20	0,00	16,00	65,00	1,89	№ 377	М.П.Могильный 2005
		Я	150	0,15	0,00	12,00	48,75	1,42		
	Итого: сад	С	477	5,76	9,74	61,6	334,3	12,89		
	Итого: ясли	Я	470	5,05	7,3	55,95	309,55	6,17		
завтрак	Плоды свежие	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№338	М.П.Могильный 2005
	Сок натуральный	Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	
Обед	Икра свекольная	С	75	1,73	5,10	11,55	99,00	5,04	№ 75	М.П.Могильный 2005
		Я	60	1,38	4,08	9,24	79,20	4,03		
	Борщ с фасолью и картофелем	С	200	2,88	4,08	16,26	113,20	5,03	№ 84	М.П.Могильный 2005
		Я	150	2,16	3,06	12,20	84,90	4,00		
	Пампушки с чесноком	С	20	4,50	7,90	16,20	132,00	0,00	№ 184	А.И.Здобнов 2005
		Я	20	4,50	7,90	16,20	132,00	0,00		
	Зразы рыбные рубленые	С	60	7,68	7,08	10,92	138,00	2,06	№ 237	М.П.Могильный 2005
		Я	60	7,68	7,08	10,92	138,00	2,06		
	Пюре картофельное или картофель отварной	С	120	1,60	2,60	9,30	65,90	12,92	№ 312/125	М.П.Могильный 2005
		Я	100	1,30	2,00	7,40	53,00	10,33		
	Кисель из концентрата	С	200	0,03	0,00	32,10	126,30	0,08	№ 883	А.И.Здобнов 2005
		Я	150	0,02	0,00	24,10	94,70	0,06		
	Хлеб пшеничный	С	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00		
Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00			
	Итого: сад	С	732	22,44	27,52	118,83	786,65	25,13		
	Итого: ясли	Я	580	19,78	24,56	95	657,5	20,48		
Полдник	Шанежка наливная	С	60	3,91	3,45	25,24	147,66	0,05	№ 564	А.Я.Перевалов 2012
		Я	60	3,91	3,45	25,24	147,66	0,05		
	Яблоко печеное	Я	85	0,40	0,00	37,50	152,00	4,00	№ 372	М.П.Могильный
	Молоко кипяченое	С	200	5,80	5,00	9,90	107,80	2,73	№ 385	М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,35	3,75	7,40	80,75	2,05		
		Итого: сад	С	260	9,71	8,45	35,14	255,46	2,78	
	Итого: ясли	Я	295	8,66	7,2	70,14	380,41	6,1		
	Всего за день: сад	С	1469	37,91	45,71	215,57	1376,41	40,80		
	Всего за день: ясли	Я	1345	33,49	39,06	221,09	1347,46	32,75		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур
				Б	Ж	У				
6 День										
Завтрак	Яйцо отварное	С	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№ 209	М.П.Могильный 2005
		Я	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00		
	Икра кабачковая (пром.)	С	75	0,90	3,53	5,78	58,50	7,20	№ 129	А.Я.Перевалов 2012
	Икра морковная	Я	60	1,38	4,08	9,24	79,20	4,03	№ 75	М.П.Могильный 2005
	Булочка "Рябинушка" с маслом сливочным	С	32	1,76	5,94	10,00	99,20	0,00	№ 1	М.П.Могильный 2005
		Я	30	1,30	4,40	7,15	73,50	0,00		
	Чай с сахаром	С	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	№ 376	М.П.Могильный 2005
		Я	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0,02		
	Итого: сад	С	447	8,26	14,07	50,08	358,7	17,23		
	Итого: ясли	Я	380	8,255	13,08	46,94	338,7	14,05		
Завтрак	Фрукты свежие или сок натуральный	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
		С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
Обед	Овощи натуральные соленные	С	20	0,16	0,04	0,64	3,60	0,00	№ 70	М.П.Могильный 2005
		Я	20	0,16	0,04	0,64	3,60	0,00		
	Суп картофельный с клецками	С	200	4,18	5,02	23,20	154,80	4,60	№ 108	М.П.Могильный 2005
		Я	150	3,14	4,00	17,40	116,10	3,45		
	Жаркое по-домашнему	С	150	15,20	15,55	12,00	247,50	5,30	№ 379	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	15,20	15,55	12,00	247,50	5,30		
	Компот из свежих плодов	С	200	0,16	0,00	23,88	97,60	1,72	№ 521	М.П.Могильный 2012
		Я	150	0,12	0,00	17,91	73,20	1,29		
	Хлеб пшеничный	С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	20	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
	Итого: сад	С	622	24,7	21,45	88,8	647,4	11,62		
	Итого: ясли	Я	500	21,96	20,07	67,33	536	10,04		
Полдник	Каша жидкая молочная кукурузная	С	150	4,64	5,33	27,70	180,10	0,97	№ 280	А.Я.Перевалов 2012
		Я	100	3,09	3,55	18,50	120,10	0,65		
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	С	200	3,58	2,68	28,34	152,00	1,31	№ 514	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	2,70	2,01	21,26	113,85	0,98		
	Итого: сад	С	350	8,22	8,01	56,04	332,1	2,28		
	Итого: ясли	Я	250	5,79	5,56	39,76	233,95	1,63		
	Всего за день: сад	С	1419	41,18	43,53	194,92	1338,2	31,13		
	Всего за день: ясли	Я	1130	36,005	38,71	154,03	1108,65	25,72		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамины С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур
				Б	Ж	У				
7 день										
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	С	150	3,40	3,80	16,60	92,10	1,00	№ 121	М.П.Могильный 2005
		Я	100	2,60	2,90	12,40	85,70	0,75		
	Бутерброд с сыром	С	35	4,34	6,51	9,94	115,50	0,05	№ 3	М.П.Могильный 2005
		Я	25	3,10	4,65	7,10	82,50	0,04		
	Какао с молоком (1 вариант)	С	200	3,76	3,20	26,74	150,80	1,60	№ 508	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	2,82	2,40	20,10	113,10	1,20		
	Итого: сад	С	585	17,3	18,51	63,18	466,2	5,38		
	Итого: ясли	Я	425	12,87	13,7	47	362,05	4,04		
Завтрак	Молоко кипяченое	С	200	5,80	5,00	9,90	107,80	2,73	№ 385	М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,35	3,75	7,40	80,75	2,05		
Обед	Овощи отварные с маслом	С	50	0,80	2,00	4,30	38,10	4,40	№ 700	А.И.Здобнов 2005
		Я	50	0,80	2,00	4,30	38,10	4,40		
	Суп картофельный с рыбными консервами	С	200	7,00	6,70	11,50	133,80	7,29	№ 87	М.П.Могильный 2012
		Я	150	5,20	5,40	9,00	100,35	5,50		
	Тефтели 2-ой вариант	С	60	8,20	13,50	12,20	203,00	0,23	№ 279	М.П.Могильный 2005
		Я	60	8,20	13,50	12,20	203,00	0,23		
	Соус сметанный с томатом	С	40	0,70	2,10	3,10	34,00	0,00	№ 331	М.П.Могильный 2005
		Я	40	0,70	2,10	3,10	34,00	0,00		
	Макаронные изделия отварные	С	120	4,32	3,36	21,12	132,36	0,00	№ 203	М.П.Могильный 2005
		Я	100	3,60	2,80	17,60	110,30	0,00		
	Компот из смеси сухофруктов	С	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,40	№ 522	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	0,06	0,00	16,40	65,70	0,30		
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00		
Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012	
	Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00			
	Итого: сад	С	747	26,64	28,58	106,22	788,11	12,32		
	Итого: ясли	Я	610	22,82	26,4	87,38	674,65	10,43		
Полдник	Запеканка из творога с соусом молочным	С	156	24,48	10,08	39,60	348,00	0,30	№ 223	М.П.Могильный 2005
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	Я	120	20,40	8,40	33,00	290,00	0,24		
	Чай с лимоном	С	200	0,20	0,00	16,00	65,00	1,89	№ 377	М.П.Могильный 2005
		Я	150	0,15	0,00	12,00	48,75	1,42		
		Итого: сад	С	356	24,68	10,08	55,6	413	2,19	
	Итого: ясли	Я	270	20,55	8,4	45	338,75	1,66		
	Всего за день: сад	С	1688	68,62	57,17	225	1667,31	19,89		
	Всего за день: ясли	Я	1305	56,24	48,5	179,38	1375,45	16,13		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур
				Б	Ж	У				
8 день										
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	С	150	3,60	4,00	119,12	99,30	0,70	№ 182	М.П.Могильный 2005
		Я	100	2,40	3,00	79,40	66,20	0,50		
	Бутерброд с маслом сливочным	С	27	1,76	5,94	10,00	99,20	0,00	№ 1	М.П.Могильный 2005
		Я	20	1,30	4,40	7,15	73,50	0,00		
	Чай с молоком	С	200	1,40	1,60	17,70	91,00	1,60	№ 378	М.П.Могильный 2005
		Я	150	1,05	1,20	13,30	68,25	1,19		
		Итого: сад	С	577	7,76	11,54	171,22	391,1	6,3	
	Итого: ясли	Я	470	5,75	8,6	124,25	309,55	5,69		
завтрак	Сок натуральный	С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Могильный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
Обед	Суп-лапша домашняя	С	200	2,06	4,44	10,72	91,00	0,40	№ 218	А.И.Здобнов 2005
		Я	150	1,55	3,33	8,04	68,25	0,30		
	Котлета рубленная из бройлер-цыплят	С	60	9,12	13,56	8,88	194,40	0,44	№ 295	М.П.Могильный 2005
		Я	60	9,12	13,56	8,88	194,40	0,44		
	Капуста тушеная	С	120	2,50	3,20	16,10	103,10	19,60	№ 321	М.П.Могильный 2005
		Я	100	2,07	2,67	13,40	85,90	16,37		
	Компот из свежих плодов	С	200	0,16	0,00	23,88	97,60	1,72	№ 521	М.П.Могильный 2012
		Я	150	0,12	0,00	17,91	73,20	1,29		
	Хлеб пшеничный	С	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	2,28	0,24	14,76	71,00	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
	Итого: сад	С	657	19,38	22,12	91,76	645,35	22,16		
	Итого: ясли	Я	520	17,12	20,16	73,01	544,95	18,4		
Ужин	Ватрушка с повидлом	С	60	7,61	3,22	18,72	134,40	0,06	№ 1058	А.И.Здобнов 2005
		Я	60	7,61	3,22	18,72	134,40	0,06		
	Чай с сахаром	С	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,03	№ 376	М.П.Могильный 2005
	Молоко кипяченое	Я	150	4,35	3,75	7,40	80,75	2,05	№ 385	
	Итого: сад	С	260	7,71	3,22	33,72	194,4	0,09		
	Итого: ясли	Я	210	11,96	6,97	26,12	215,15	2,11		
	Всего за день: сад	С	1494	34,85	36,88	296,7	1230,85	28,55		
	Всего за день: ясли	Я	1200	34,83	35,73	223,38	1069,65	26,2		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур	
				Б	Ж У					
9 день										
автрак	Суп молочный с макаронными изделиями	С	150	2,55	3,00	12,42	85,65	0,70	№ 120	М.П.Могильный 2005
		Я	100	1,70	1,91	8,28	57,10	0,50		
	Бутерброд с маслом и сыром	С	30	3,10	4,64	7,10	82,50	0,04	№ 3	М.П.Могильный 2005
		Я	20	2,10	3,10	5,00	55,00	0,03		
	Кофейный напиток с молоком (1вариант)	С	200	3,58	2,68	28,34	152,00	1,31	№ 514	А.Я.Перевалов 2012
		Я	150	2,70	2,01	21,26	113,85	0,98		
		Итого: сад	С	480	9,63	10,32	66,86	398,15	12,05	
	Итого: ясли	Я	370	6,9	7,02	53,54	303,95	11,51		
завтрак	Плоды свежие	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Могильный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
Обед	Овощи натуральные соленные	С	20	0,16	0,04	0,64	3,60	0,00	№ 70	М.П.Могильный 2005
		Я	20	0,16	0,04	0,64	3,60	0,00		
	Борщ Ставропольский	С	200	2,25	6,12	15,00	124,12	19,46	№ 57	Сборник Ставр.фирм.блюд
		Я	150	1,40	3,70	9,00	75,50	11,71		
	Пампушки с чесноком	С	20	4,50	7,90	16,20	132,00	0,00	№ 184	А.И.Здобнов 2005
		Я	20	4,50	7,90	16,20	132,00	0,00		
	Котлеты или биточки рыбные	С	60	8,52	8,16	9,24	144,00	0,18	№ 234	М.П.Могильный 2005
		Я	60	8,52	8,16	9,24	144,00	0,18		
	Соус сметанный	С	30	0,52	1,60	2,30	25,50	0,00	№ 330	М.П.Могильный 2005
		Я	30	0,52	1,60	2,30	25,50	0,00		
	Каша рассыпчатая гречневая	С	120	1,50	2,07	4,00	95,30	1,73	№ 302	М.П.Могильный 2005
		Я	100	1,20	1,66	3,20	76,20	1,38		
	Кисель из концентрата	С	200	0,03	0,00	32,10	126,30	0,08	№ 883	А.И.Здобнов 2005
		Я	150	0,02	0,00	24,10	94,70	0,06		
	Хлеб пшеничный	С	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Перевалов 2012
Я		30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00			
	Итого: сад	С	697	19,98	26,49	91,98	716,07	21,45		
	Итого: ясли	Я	570	18,30	23,42	74,70	603,70	13,33		
Ужин	Омлет натуральный	С	120	12,00	24,20	12,70	317,00	0,22	№ 210	М.П.Могильный 2005
		Я	100	10,00	20,20	10,60	264,00	0,20		
	Кондитерские изделия (пром.)	С	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	№ 602, 603, 604	А.Я.Перевалов 2012
		Я	15	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00		
	Кефир 2,5% или ряженка 2,5%	С	200	5,60	8,00	8,20	127,20	1,40	№ 386	М.П.Могильный 2005
		Я	150	4,20	6,00	6,15	95,40	1,05		
	Хлеб пшеничный	С	15	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00	№ 122	А.Я.Перевалов 2012
		Я	10	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00		
	Итого: сад	С	365	21,37	35,3	53,22	616,3	1,62		
	Итого: ясли	Я	275	16,47	27,79	35,29	457,2	1,25		
	Всего за день: сад	С	1542	50,98	72,11	212,06	1730,52	35,12		
	Всего за день: ясли	Я	1215	41,67	58,23	163,53	1364,85	26,09		

Прием пищи	Наименование блюда		Выход	Пищевые вещества			ая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры	Автор сборника рецептур
				Б	Ж	У				
10 день										
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	С	150	4,50	2,25	32,55	168,75	0,00	№ 181	М.П.Моги́льный 2005
		Я	100	3,00	1,50	21,70	112,50	0,00		
	Бутерброд с повидлом	С	35	2,30	7,70	12,50	129,00	0,06	№ 2	М.П.Моги́льный 2005
		Я	25	1,60	5,50	9,00	92,00	0,05		
	Чай с лимоном	С	200	0,20	0,00	16,00	65,00	1,89	№ 377	М.П.Моги́льный 2005
		Я	150	0,15	0,00	12,00	48,75	1,42		
	Итого: сад	С	485	7,4	9,95	80,05	440,75	11,95		
	Итого: ясли	Я	375	5,15	7	61,7	331,25	11,47		
завтрак	Плоды свежие или сок натуральный	С	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00	№ 338	М.П.Моги́льный 2005
		Я	100	0,40	0,00	19,00	78,00	10,00		
		С	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00	№ 389	М.П.Моги́льный 2005
		Я	200	1,00	0,00	24,40	101,60	4,00		
Обед	Свекольник	С	200	1,79	3,87	13,67	96,97	13,78	№ 145	А.Я.Пере́валов 2012
		Я	150	1,34	2,90	10,25	72,73	10,33		
	Сельдь с луком	С	50	5,10	6,60	2,30	89,00	0,00	№ 76	М.П.Моги́льный 2005
		Я	50	5,10	6,60	2,30	89,00	0,00		
	Пюре картофельное или картофель отварной	С	120	1,60	2,60	9,30	65,90	12,92	№ 312/125	М.П.Моги́льный 2005
		Я	100	1,30	2,00	7,40	53,00	10,33		
	Компот из смеси сухофруктов	С	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,40	№ 522	А.Я.Пере́валов 2012
		Я	150	0,06	0,00	16,40	65,70	0,30		
	Хлеб пшеничный	С	20	1,90	0,20	13,20	59,00	0,00	№ 122	А.Я.Пере́валов 2012
		Я	15	1,52	0,16	10,00	47,00	0,00		
	Хлеб ржаной	С	37	2,50	0,60	12,50	65,25	0,00	№ 123	А.Я.Пере́валов 2012
		Я	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00		
	Итого: сад	С	627	12,97	13,87	72,79	463,72	27,1		
	Итого: ясли	Я	495	11,3	12,02	56,37	379,63	20,96		
Полдник	Рагу из овощей	С	120	1,71	9,90	12,60	201,60	12,00	№ 137	М.П.Моги́льный 2012
		Я	100	1,42	8,20	10,50	168,00	9,70		
	Чай с молоком	С	200	1,40	1,60	17,70	91,00	1,60	№ 378	М.П.Моги́льный 2005
		Я	150	1,05	1,20	13,30	68,25	1,19		
	Хлеб пшеничный	С	20	1,14	0,12	7,38	35,25	0,00	№ 122	А.Я.Пере́валов 2012
		Я	15	0,76	0,08	4,92	23,50	0,00		
	Итого: сад	С	340	4,25	11,62	37,68	327,85	13,6		
	Итого: ясли	Я	265	3,23	9,48	28,72	259,75	10,89		
	Всего за день: сад	С	1452	24,62	35,44	190,52	1232,32	52,65		
	Всего за день: ясли	Я	1135	19,68	28,5	146,79	970,63	43,32		
	Итого за весь период:	С		457,57	503,09	2289,88	14702,94	355,16		
	Итого за весь период: ясли	Я		389,60	427,41	1819,52	12196,26	293,52		
	Среднее значение за весь период	С		45,76	50,31	228,99	1470,29	35,52		
		Я		38,96	42,74	181,95	1219,63	29,35		
	% выполнения от калорийности	С		83,19	96,75	111,16	99,88			
		Я		88,54	101,76	113,01	104,24			

ориник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Дели принт Москва 2012 г. М.П.Могильный
 ориник рецепту блюд и кулинарных изделий для питания школьников Дели принт Москва 2005 г. М.П.Могильный
 ориник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет. оздоровительных учреждений Пермь 2012 г. А.Я.Перевалов
 ориник рецептур блюд и кулинарных изделий. Москва "Лада" 2005 г. А.И.Здобнов
 ориник ставропольских фирменных блюд

еолог МКУ "Ресурсный центр"

Чалая И.А.

Чалая И.А.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 "РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
 ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА"
 ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
 г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

Натуральные нормы продуктов на осенне-зимний период для детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 9, 10,5 часовым пребыванием на 2019 год.

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		ФАКТ		Итого		Норма среднесуточная		%	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
леб пш.	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	60	45	600	450	60	45	60	45	100	100
	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	370	300	37	30	37	30	100	100
	27,25	18,8	50	35	13	9	80,8	64,3	19	14	43	28,5	70,2	57	23,25	15,5	39	29,6	23,25	15,5	388,75	287,2	39	29	41	28	95	103
	93	69	92,4	69,3	191	168	121,16	95,5	188,8	154,7	176	158	86,2	64,5	49,2	36,9	127,27	275,6	221,6	221	1267,92	1036,9	127	104	142	120	89	86
уш	328,3	306,05	208,4	202,9	222,01	186,05	187,9	163,3	155,3	120,1	109,9	87,2	157,35	151,45	203,6	167,5	153	127,27	275,6	221,6	2001,36	1733,4	200	173	244	192	82	90
	100	100	145,4	134	8	6	145,4	134	108	108	145,4	134	8	6	45,4	34	100	100	8	6	813,6	762	81	76	86	81	95	94
рукты сухие					25	18							25	18					25	18	75	54	8	5	8	7	94	77
ндитерские изделия							30	15									30	15			60	30	6	3	15	5	40	60
	53	39	51,9	36	44,72	40,2	54,5	40	31,7	37,4	49,5	35	59,1	42,5	60,1	44,6	28,1	21	52,4	38,2	485,02	373,9	49	37	35	28	139	134
	20	15	15	11	7	5,55	20,5	15	20,4	17,2	22,2	13,1	16,7	14,55	24,1	18,9	17,2	11,8	17,5	13,2	180,6	135,3	18	14	16	13	113	104
	8	8	9,2	7,5	16,32	13,5	8,8	7	15,25	13,55	2	2	5,1	3	8,8	8,25	21,4	18,4	19,76	17,02	114,63	98,22	11	10	9	7	127	140
ш	40	40	10,6	9,6	4,99	4,3			7,8	7,8	40,4	40,3	5	4	7,8	6,6	40,4	30,4			156,99	143	16	14	18	15	87	95
	175	125	400	332,6	336	246	175	125	305,2	224	175	125	404	335,6	125	246	416	311	144	104	2655,2	2174,2	266	217	337	292	79	74
орог	30,3	24,2	133,7	123									141	112,8							325	260	33	26	30	22	108	118
егана			10	10	6,25	6,25	7,5	6,25	12	12			14,8	14			11,5	10,5	19,5	17,75	81,55	76,75	8	8	8	7	102	110
ина					72,4	72,4	71	71							102	102					245,4	245,4	25	25	20	17	123	144
вдлина	97	97	53,3	53,3							77,2	77,2	52	52							279,5	279,5	28	28	45	41	62	68
									71	71			32	24			84	84	55	55	242	234	24	23	29	25	83	94
р			15	10			10	7					15	10			10	7			50	34	5	3	4,8	3,2	104	106
			21	16,8	35,1	30,2	2,4	2	53,8	53,8	16	12	8,7		47,44	44,12	19,45	19,15	13,3	9,8	217,19	187,87	22	19	22	19	99	99

г. ч. молока сухое (пересчет 0,33)

т.ч.молоко стуженное (пересчет 0,38)

технолог МКУ "Ресурсный центр" Чалай И.А.

Чалай И.А.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРЬДСКОГО ОКРУГА"
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день		6 день		7 день		8 день		9 день		10 день		Итого	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
яйцо	40	40	10,6	9,6	4,99	4,3			7,8	7,8	40,4	40,3	5	4	7,8	6,6	30,4				156,98	143
молоко	175	125	193	125	336	246	175	125	305,2	224	175	125	404	283	125	246	198	142	144	104	2230,2	1745
масло слив	20	15	13	9	6	5	10	7	20,4	17,2	17	14	16,7	12	24,1	18,9	21	15	13	10	161,2	123,1
рябиношка	25	25							25	25											50	50
яблоко	100	100	145,4	134			145,4	134	100	102	145,4	134			45,4	34	100	100			781,6	738
бананы																					0	0
хлеб пш.	35	20	60	45	60	45	86	58	49	34	35	20	60	45	70	55	51	41	60	45	566	408
хлеб рж.	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	37	30	370	300
огурец сол.	13	10					22	22			22	22					22	22			79	76
чай	0,5	0,4			1	0,8	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	0,5	0,4	1	0,8			1	0,8	5,5	4,4
сахар	53	40	51,9	36	49	37	54,5	40	33	37,4	49	35	64	46	51	27	28,1	21	52,4	38,2	485,9	357,6
лимон					8	6			8	6			8	6					8	6	32	24
сельдь																					52	52
лук	11	22	23,6	21,2	49	41	40	34	38	33	21,6	32	28,6	26,7	15,52	11,8	10	7	57	50	294,32	278,7
томат	3	9	1,6	1,6	1	1	7	7	10	8	5	11	1	1	3	2,4	2,6	2	3	2	37,2	45
масло раст.	8	12	4	4	12	9	12	10	18	16	2	6	5,1	5	6	5	6	5	13	12	86,1	84
капуста	172	172	105	105			17	14							172,4	143,7	35,2	26,4	17	14	518,6	475,1
картофель	80	60	92,4	69,3	184	168	117	92	188,8	154,7	188	170	86,2	64,5			49,2	36,9	266	217	1251,6	1032,4
морковь	13	68	11	8	74	65	53	42	13	10	13,3	65	84,75	80,75	15,72	12,1	11	8	37	30	325,77	388,85
свекла			68,75	68,75	66	54			114	89							13,6	10,2	64	48	326,35	269,95
мука			21	16,8	35,1	30,2	2,4	2	53,8	53,8	16	12	8,7	7	47,44	44,12	19,45	19,15	2	2	205,89	187,07
сметана			10	10	6,25	6,25			12	12			14,8	14			11,5	10,5	2	2	56,55	54,75
лим.кислота	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15	0,2	0,15	2	1,5
минтай									71	71							84	84			155	155
сухари									3	3			4,8	4	6	6	6	6			19,8	19
кисель									24	18							24	18			72	54
молоко сгущ.	24	18													20						0	40
дрожжи					0,38	0,33			0,32	0,32					0,9	0,9	0,02	0,02			1,62	1,57
геркулес					9	6							15	10			10	7			50	34
сыр			15	10			10	7							200	200			200	200	200	600
сок																					16	12
горюх							16	12													247,2	247,2
птица					74,2	74,2	71	71					42	35			12	8			64	49
макаронь	3	2					3	2					25	18					25	18	75	54
какао					25	18							113	94							236	196,5
сухофрукты													9	8	23,25	15,5					108,5	89
творог			123	102,5																	6	4,5
кефир ряжен.			207	155																	30,45	21,5
рис	23,25	15,5	7	7			35	35	11	8	2	1,5	7,2	6					23,25	15,5	279,3	279,3
коф. напиток			2	1,5																	60	30
манная кр.																					0	0
говядина	97	97	53,3	53,3							77	77	52	52			30	15			54	44
печенье							30	15													30	20
пшено																					0	0
повидло					15	10									24	24			15	10	30	20
пшеничная кр					4	3	30	20													61	50
гречневая кр	4	3															57	47			4	3
перловая					7	7	15	12											15	12	37	31
горошек зел.																					1,2	1,2
чеснок									0,6	0,6							0,6	0,6			40	30
соль	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	32	24
консервы рыб.													32	24							42	28
яичная			30	20									12	8							8	6
фасоль									8	6											30	20
кукурузная											30	20									150	120
икра кабачковая	75	60									75	60										

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ"
ГЕОРГИЕВСКОГО ГОРЬДСКОГО ОКРУГА
ОГРН 1172651026239, ИНН 2625068662
г. Георгиевск, ул. Ленина, 110

Handwritten signature

Пронумеровано и

прошнуровано

12 листа

Завхоз А.В.Блажко.

Заведующий МБДОУ №4 «Ручеек»



Е.И.Лапина.