|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 1** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная с сахаром | 200 | 5,09 | 5,77 | 20,03 | 151,94 | 1,69 | т/к №9 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях.  Москва Дели принт 2011г. |
|  |
| Чай с лимоном | 200 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 2,355 | № 393 Т.К. 788 блюд М. |
| Батон нарезной с маслом сливочным | 0,30гр | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | - | №1 дет.сад «Питание» |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | №134 Т.К. ДОУг. Москва |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком и сыром на растительном масле | 60 | 2,94 | 5,58 | 4,44 | 7,98 | 4,545 | Т/к58Пр.Питание(Пермь) |
|  |
| Борщ с фасолью на мясном бульоне со сметаной | 200 | 2,8 | 4,4 | 13,4 | 94 | 5,2 | №3/2 детсад Питание |
| Котлета рубленая из говядины | 80 | 12,424 | 9,424 | 12,856 | 185,336 | 0,12 | 788 блюд для 282 Д.с. Питание |
| Картофель в молоке | 150 | 3,3 | 3,9 | 20,25 | 126 | 8,85 | т.к 2/3Сборник технологических нормативовдля организации питания детей |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,3 | №376 |
| Хлеб ржаной/пшеничный | 50/50 | 3,95 | 0,45 | 15,6 | 74,25 | - | Справочник продуктов сборник № 2 |
| Полдник | Запеканка творожная с яблоком | 100 | 16,9 | 9,6 | 13,4 | 209 | 0,2 | Т.к. № 9/5 для ДОУ |
| йогурт | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 174 | 1,2 | Т.К.№536программа Питание г.Пермь |
| **Итого за первый день** | | | **64,73** | **53,77** | **209,9** | **1508,566** | **28,46** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша кукурузная молочная со сливочным маслом | 200 | 4,4 | 6 | 22,4 | 158 | 0,6 | №4/4 Т.К. для ДОУ 280 блюд |
|  | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,58 | 5,04 | 21,5 | 145,34 | 7,36 | № 513 Т.к. 280 блюд для ДОУ |
|  | Батон нарезной | 30/15 | 2,31 | 0,9 | 15,63 | 78,6 | - | № 5/13 Т.К. Питание |
|  | сыр порционно |  | 3,945 | 3,99 | - | 52,65 | 0,105 |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | № 368 Д/с Питание |
| Обед | Салат из моркови с курагой | 40 | 0,588 | 0,044 | 5,736 | 25,68 | 1,828 | № 42 |
|  | Суп гороховый с гренками на м.б. | 220 | 4,51 | 4,708 | 14,19 | 117,26 | 5,126 | № 81 Д/с Питание |
|  |  | 100 | 12,89 | 10,19 | 3,28 | 156,25 | 0,69 | Т.К. № 277 блюда |
|  | гуляш из говядины |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,515 | 26,445 | 168,45 | 0 | Т.К. № 317 Д/с Питание |
|  | Кисель плодово-ягодныйс витамином С | 200 | 1,4 | 0 | 29 | 122 | 0.4 | т\к 516 пр.Питание г.Пермь |
|  | Хлеб ржаной/ пшеничный | 50/50 | 3,95; 3,3 | 0,11 | 24,15; 16,7 | 106,8; 82.7 | - | Справочник продуктов № 2 |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 80 | 4,8 | 4,267 | 48,8 | 253,3336 | 0,1333 | Т.К. № 561 Д/с Питание |
|  | Какао на молоке | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186 | 1,7 | №509 Т.к. блюда дет |
| **Итого за второй день** | |  | **50,34** | **44,56** | **228,5** | **1507,564** | **27,5423** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 3** | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с сыром | 150 | 13,86 | 14,73 | 4,445 | 205,38 | 0,435 | №80 |
| Какао на молоке | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186 | 1,7 | №509 Т.К. блюдо для Д/с |
| Батон нарезной с маслом сливочным | 30.окт | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | - | №1 д/с Питание |
| Второй завтрак | Фрукты груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | №368а Д\с Питание |
| Обед | салат "Зимний" | 40 | 0,788 | 2,096 | 3,912 | 37,68 | 6,264 | № 25 программа Д\с Питание |
| Свекольник на м/к бульоне со сметаной | 200 | 1,8 | 4,4 | 13,8 | 92 | 5,4 | №5/2 |
| гречка с овощами | 150 | янв.00 | 6,9 | 45,6 | 250,5 | 0,9 | №44/3 сборник технических нормативов |
| Сосиска отварная | 70 | 6,58 | 10,57 | 0,56 | 123,2 | 0 | №40/8 д/с Питание |
|
| Напиток из шиповника с витамином С | 200 | 0,68 | 0,28 | 18,98 | 81,34 | 100 | №398Программа д\с Питание(788блюд) |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 | - | Справочник продуктов |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 106,8 | - | Сборник № 2 |
| Полдник | Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,34 | 0,6 | № 401в |
| Морковная запеканка | 150 | 4,8 | 5,85 | 26,85 | 160,5 | 3,3 | №39/3 |
| **Итого за третий день** | | | **57,53** | **63,18** | **220** | **1609,44** | **123,599** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 4** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная вязкая с сахаром | 200 | 5,4 | 5 | 28,6 | 178 | 0,4 | № 5/4 Т.К. 280 блюд |
|
| бутерброд с повидлом | 55 | 2,508 | 3,933 | 28,881 | 161,0015 | 0,4785 | № 2Д\с Питание |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 1,3 | №513 Т.К. 280 Блюд |
| Второй завтрак | Апельсин | 110 | 0,869 | 0,187 | 21,516 | 90,75 | 57,75 |  |
| Обед | Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 0,66 | 6,12 | 3,18 | 70,2 | 1,92 | №17 д/с питание Пермь |
| суп картофельный с клецками | 200 | 5,2 | 12,4 | 15,4 | 188 | 7,2 | № 15/2 Д\С Питание |
| Шницель рыбный с томатно-сметанным соусом | 80/30 | 13,14 | 5,49 | 3,29 | 115,25 | 2,08 | №258Сборник рецептур блюд идля питания детей в дошкольных организациях. |
|
| Отварной рис | 130 | 3,159 | 4,654 | 31,798 | 181,74 | 0 | №315 788 Блюд |
| Сок овощной промышленного производства | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | № 134 Т.К. ДОУ г. Москва |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 | - | Справочник продуктов |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 106,8 | - | Сборник № 2 |
| Полдник | Сырники из творога | 100 | 17,1 | 9,5 | 20,8 | 237 | 0,2 | № 6/5 Д/с Питание |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 113,34 | 2,74 | № 400 Т.К. Д/с Питание |
|  | **Итого за четвертый день** |  | **65,59** | **56,72** | **240,5** | **1695,782** | **78,0685** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 5** | | | | | | | | |
| завтрак | Каша ассорти(пшенично -кукурузная | 200 | 6 | 6 | 28,4 | 188 | 0,6 | №19/4Питание Т.к. 280 Блюд |
| Чай с лимоном | 200 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 3,14 | № 393 Т.К. 788 блюд Москва |
| Гренки с сыром | 30 | 4,821 | 4,626 | 16,257 | 130,56 | 0,027 | № 177 708 блюд |
| Второй завтрак | яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | №368 Д/с Питание |
| Обед | Салат из овощей «Здоровье» | 60 | 1,05 | 4,05 | 3,45 | 54 | 1,245 | №25 Питание Г.Уфа |
| Щи по-уральски со сметаной | 200 | 1,7 | 4,1 | 5,3 | 66 | 0,2 | № 34 Сборник рецептур 2004 г. |
| Жаркое по –домашнему | 220 | 26,928 | 6,908 | 23,936 | 265,298 | 9,394 | № 276 |
| Компот из сушеных фруктов (из кураги) | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | № 376д/с Питание |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 106,8 | - | Сборник № 2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 | - |  |
| Полдник | Оладьи с яблоком | 100 | 7,25 | 4,95 | 33.77 | 201,05 | 1,81 | №141 Питание 178б.Москва |
| Какао на молоке | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186 | 1,7 | № 509 д/с Питание |
|  | Итого за пятый день |  | **60,98** | **36,57** | **198,8** | **1482,968** | **28,516** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 6** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 2,9 | 3,8 | 34,4 | 185 | - | 9/4Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. |
| Батон нарезной обогащенный маслом сливочным |  | 2,448 | 7,552 | 14,62 | 136 | - | № 1 детсад Питание |
| Кофейный напиток | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 1,3 | № 513 т.к 280 Блюд |
| Второй завтрак | груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | № 368 а Д/с Питание |
| Обед | Салат витаминный | 60 | 0,684 | 4,29 | 4,416 | 70,97 | 11,4 | №2 организация питания |
| Суп из овощей с мясом | 200 | 1,6 | 5,2 | 9,8 | 88 | 6,8 | № 14/2 Д\с Питание |
| Гуляш из отварного мяса | 120 | 15,468 | 12,23 | 3,936 | 187,5 | 0,828 | № 277 д/с Питание788блюд |
| Гороховое пюре | 110 | 10. 714 | 1,056 | 21,307 | 128,04 | - | № 422 д/с Питание |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | №376 д/с Питание |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 106,8 | - | Сборник № 2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 | - |  |
| Полдник | Шанежка с яблоком | 120 | 6,24 | 18,48 | 62,88 | 441,6 | 5,52 | № 570 д/с Питание |
| Йогурт | 200 | 10 | 6,4 | 17 | 174 | 1,2 | № 536 д/с Питание |
|  | Итого за шестой день |  | **50,63** | **63,13** | **263,2** | **1838,61** | **32,448** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 7** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша геркулесовая вязкая с сахаром | 200 | 6,4 | 7,4 | 29,2 | 202 | 0,4 | Программа Питание |
|  | 788б № 8/4 |
| Чай с молоком и конфетой | 200 | 3,54 | 3,1 | 15,08 | 102,66 | 1,58 | № 394 Д/с Питание |
| Батон нарезной сыр порционно | 30/15 | 2,31 | 0,9 | 15,63 | 78,6 | - | №5/13 Т.К. Питание |
| 3,945 | 3,99 | - | 52,65 | 0,105 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 85,34 | 4 | № 399 788 Блюд |
| Обед | Икра кабачковая для детского питания | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,16 | 73,2 | 4,2 | Сборник № 2 Продукты питание для ДОУ |
| Суп пшенный из рыбных консервов | 200 | 8,14 | 2,08 | 13,32 | 120,68 | 6,42 | №44 178 Блюд Москва |
| Тефтели из говядины | 80 | 12,496 | 10,8 | 4,872 | 168,984 | 0,96 | №107 д/с Питание |
| Сложный гарнир Картофельное пюре | 70 | 1,428 | 2,24 | 9,541 | 64,05 | 8,477 | № 321 сборник т,к. Питание |
| Капуста тушеная | 70 | 1,449 | 2,268 | 6,601 | 52,57 | 12,012 | № 336 д/с Питание |
| Компот из свежих яблок | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,38 | 3,2 | № 128 д/с Питание |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 106,8 | - | Сборник № 2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 | - |  |
| Полдник | Омлет | 120 | 10,584 | 20,38 | 2,028 | 234,456 | 0,18 | № 215 д/с Питание |
| Ряженка  Печенье | 200  30 | 5,8  1,28 | 5  3,36 | 8,4  13,7 | 101,34  90,16 | 0,6 | № 401в |
|  |
|  |
|  | Итого за седьмой день |  | **74,58** | **75,77** | **202,4** | **16,85,57** | **42,13** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 8** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша боярская пшенная с изюмом | 160 | 7,36 | 22,53 | 31,856 | 359,68 | 1,248 | № 267 |
| Бутерброд с джемом | 55 | 2,508 | 3,933 | 28,881 | 161,0015 | 0,4785 | № 2 д/с Питание |
| Какао на молоке | 200 | 5 | 4,4 | 31,7 | 186 | 1,7 | № 509 Д/с Питание |
| Второй завтрак | Апельсин | 110 | 0,869 | 0,187 | 21,516 | 90,75 | 57,75 | № 371 д/с Питание |
| Обед | Салат из свеклы с черносливом | 50 | 0,71 | 5,03 | 8,14 | 80,73 | 1,86 | № 20 д/с организация питания |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,4 | 2,6 | 7,4 | 54 | 10,08 | № 6/2 Т.К. 280 блюд для д/с |
| Рыба тушеная с овощами | 90 | 8,55 | 4,63 | 4,05 | 91,93 | 3,03 | №349 Питание |
| Крупа пшеничная отварная | 150 | 6,495 | 6,96 | 38,52 | 242,7 |  | №249 Пермь д/с Питание |
| Напиток из шиповника с витаминомС | 200 | 0,4 | 0,2 | 32,6 | 118 | 100 | № 15/10 программа д/с Питание |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 106,8 | - | Сборник № 2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 | - |  |
| Полдник | Суп молочный вермишелевый | 220 | 6,44 | 6,16 | 20,064 | 162,36 | 1,012 | № 93 788 блюд д/с Питание |
| Пряник | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 |  |  |
|  |
|  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Итого за восьмой день |  | **48,75** | **59,14** | **288,1** | **1846,452** | **177,159** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
| Б | Ж | У |
| **День 9** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная ячневая с маслом сливочным | 160 | 4,8 | 4,16 | 26,88 | 156,8 | 0,32 | № 14/4 т.к. 280 блюд |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 1,3 | № 513 Т.К. 280 блюд для ДОУ |
| Батон с маслом сливочным | 30.янв | 2,448 | 7,55 | 14,62 | 136 | - | №1 дет.сад Питание |
| Второй завтрак | Фрукты яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 10 | № 368 Д\С Питание |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,486 | 6,006 | 3,222 | 68,766 | 5,298 | № 665 программа Питание |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 220 | 1,98 | 3,08 | 13,2 | 85,8 | 0,44 | № 20/0 280 блюд |
| Птица тушеная с овощами в томатном соусе | 200 | 10,1 | 7,22 | 18,32 | 178,88 | 8,16 | № 302 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | 0 | 0 | 19,6 | 80 | 30 | Т.К. « 122 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 106,8 | - | Сборник № 2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 | - |  |
| Полдник | Вареники ленивые | 150 | 23,55 | 17,1 | 26,65 | 352,5 | 0,3 | 5/5 Д/с Питание |
|  |  |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,1 | 5,44 | 10,1 | 113,34 | 2,74 | № 400 д/с Питание |
| Зефир | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | № 153 478 блюд Москва |
|  | Итого за девятый день |  | **60,51** | **54,76** | **215,4** | **1546,586** | **58,558** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|  |  |  |
| **День 10** | | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба»с маслом сливочным | 200 | 5,26 | 11,66 | 25,06 | 226,2 | 1,32 | № 266 г. Пермь 699 блюд |
| Чай сладкий | 200 | 12 | 3,06 | 13 | 49,28 | 6 | № 136 Т.к. Д/с Питание |
| Гренки с сыром | 30 | 4,821 | 4,626 | 16,257 | 130,56 | 0,027 | № 177 708 блюд |
| Второй завтрак | груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | 5 | № 368 а Д/с Питание |
| Обед | Салат из моркови с яблоком | 40 | 0,4 | 2 | 3,1 | 33,2 | 1,1 | № 71 Т.К. Санкт -Петербург |
| Рассольник Ленинградский со сметаной | 200 | 1,68 | 4,1 | 13,28 | 96,6 | 6,04 | № 76 Д\С Питание |
| Голубцы ленивые | 200 | 14,43 | 16,59 | 15,41 | 262,14 | 44,85 |  |
|  | №298 Сборник рецептур блюд и кулизделий для питания детей в дошкольных организациях. |
|  |  |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 106,8 | - | Сборник № 2 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 82,7 | - |  |
| Сок овощной промышленного производства | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 4 | № 134 Т.К. ДОУ г. Москва |
| Булочка  домашняя | 60 | 4,218 | 8,812 | 33,312 | 193,002 | 0,012 | № 474 Т.к. 788 Блюд |
| Зефир | 20 | 0,2 | 0 | 16,3 | 62 | 0 | № 153 478 блюд Москва |
| Полдник | варенец | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,34 | 0,6 | № 401 в |
|  | Итого за десятый день |  | **57,46** | **57,45** | **215,5** | 1481,822 | 68,949 |  |