



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №62

Л.А. Алексеева

Примерное десятидневное меню на летний сезон
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада общеразвивающего вида № 62 г. Томска

Ул. Мокрушина 16/2, тел. 41-10-44

Пер. Ботанический 16/6, тел. 41-10-44

Разработано на основе «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений». Части 1 и 2, Пермь 2001.

Томск – 2022г.

Неделя 1 день 1

Прием пищи Наименование блюда	Ясли					Сад					№ рецептуры техн. карты
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Макароны изделия с маслом и сыром	116/4/8	6,97	6,87	28,26	204,13	125/5/12	7,44	7,22	30,62	218,30	110
2. Хлеб, масло	40/3	2,43	5,07	14,64	124,38	40/5	2,83	7,99	17,08	178,16	345
3. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	43,2	180	0,00	0,00	15,00	48,60	271
2-й завтрак											
1. Сок	100	0,00	0,00	12,00	48,30	100	0,00	0,00	12,00	50,20	
ИТОГО за завтрак	421	9,40	11,94	66,14	420,01	467	10,27	15,21	74,70	495,26	
Обед											
1. Салат из свежей капусты с луком	30	1,40	0,10	4,30	17,50	50	1,70	0,20	5,40	21,00	7
2. Рассольник	150/6	2,98	6,76	19,44	90,1	180/8	4,64	8,68	27,92	120,2	34
3. Котлета мясная	50	10,98	12,50	7,44	186,18	70	12,85	14,6	8,74	217,8	171
4. Каша гречневая рассыпчатая	110	4,42	4,24	28,26	168,88	130	4,79	4,59	30,62	182,95	196
5. Соус томатный	25	0,91	3,72	3,15	23,50	30	1,30	3,61	9,10	27,80	238
6. Компот из сухофруктов	150	0,12	0,00	11,24	85,48	180	0,56	0,00	27,90	113,79	255
7. Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	106,80	50	4,05	0,50	24,40	133,10	
ИТОГО за обед	561	24,05	27,72	93,35	678,44	698	29,89	32,18	134,08	816,64	
Полдник											
1. Батон, джем	30 7	2,37	0,27	23,02	103,45	40/10	3,16	0,36	30,70	117,31	342
2. Молоко	180	4,64	5,78	7,55	103,45	190	5,59	6,38	9,38	117,31	260
ИТОГО за полдник	217	7,01	6,05	30,57	206,90	240	8,75	6,74	40,08	234,62	
Ужин											
1. Омлет натуральный	180	5,82	9,02	1,52	333	200	11,64	18,04	3,04	370,30	117
2. Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	11,24	92,30	200	0,00	0,00	15,60	110,90	261
3. Хлеб	40	2,43	0,30	14,64	106,80	50	2,83	0,35	17,08	133,10	
ИТОГО за ужин	400	8,25	9,32	27,40	532,10	450	14,47	18,39	35,72	614,30	
ИТОГО	1599	48,71	55,03	217,46	1837,45	1855,00	63,38	72,52	284,58	2160,82	

Разработано на основе "Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений". Части 1 и 2, Пермь 2001.

Неделя 1 день 2

Прием пищи Наименование блюда	Ясли					Сад					№ рецептуры технол.карты
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Каша манная молочная с маслом	160/5	3,96	4,21	20,32	166,52	180/5	4,29	5,62	23,70	222,02	98
2. Хлеб, масло	40/3	2,43	5,07	14,64	124,38	40/5	2,83	7,99	17,08	178,16	345
3. Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	176,08	180	4,85	5,04	20,96	195,70	243
2-й завтрак											
1. Сок	100	0,00	0,00	12,00	50,20	100	0,00	0,00	12,00	50,20	
ИТОГО за завтрак	458	10,03	13,06	62,68	517,18	510	11,97	18,65	73,74	646,08	
Обед											
1. Салат из свежей капусты с морковью	30	0,56	3,22	3,69	53,98	50	0,70	4,03	4,61	67,47	4
2. Суп гороховый на мбк	150	1,41	2,34	8,17	116,70	180	1,87	3,11	10,89	141,80	43
3. Тефтель рыбный	50	11,74	11,6	4,9	177,26	75	12,88	12,51	6,15	188,58	156
4. Картофельное пюре	110	2,46	2,77	17,7	128,4	130	2,67	3,2	19,2	142,95	217
5. Компот из яблок и черноплодной рябины	150	0,12	0,00	11,24	64,30	180	0,16	0,00	14,99	111,20	254
6. Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	106,80	50	4,05	0,50	24,40	133,10	
ИТОГО за обед	530	29,78	20,33	65,22	600,20	665	22,33	23,35	80,24	700,85	
Полдник											
1. Крендель с сахаром	50	3,75	5,25	21,3	150,53	60	5	7	28,4	200,7	286
2. Ряженка	150	4,20	3,75	16,50	60,00	190	4,50	5,04	19,80	80,00	
ИТОГО за полдник	200	7,95	9,00	37,80	210,53	250	9,50	12,04	48,20	280,70	
Ужин											
1. Овощи тушеные с маслом	180	2,13	2,81	17,73	282,1	200	2,31	3,07	19,21	315,20	79
2. Хлеб	40	2,43	0,30	14,64	106,80	50	2,83	0,35	17,08	133,10	
3. Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,24	43,2	200	0,00	0,00	15,00	48,60	271
ИТОГО за ужин	400	4,56	3,11	43,61	471,71	450	5,14	3,42	51,29	577,26	
ИТОГО	1588	52,31	45,50	209,31	1799,62	1875,00	48,94	57,46	253,47	2204,68	

Разработано на основе "Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений". Части 1 и 2, Пермь 2001.

903,81

1074,16

Неделя 1 день 3

Прием пищи Наименование блюд	Ясли					Сад					№ рецептуры техн.карты
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Каша гречневая молочная жидкая	160/5	5,58	6,06	26,46	182,94	180/5	7,44	8,07	35,28	243,92	99
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	43,20	180	0,00	3,19	15,00	48,60	271
3. Хлеб, масло	40/3	2,43	5,07	14,64	124,38	40/5	2,83	7,99	17,08	178,16	345
2-й завтрак											
1. Фрукты	100	0,66	0,00	6,73	52,48	100	0,70	0,00	7,11	52,48	
ИТОГО за завтрак	458	8,99	11,67	55,88	453,48	510	11,24	16,80	68,05	567,61	
Обед											
1. Огурец свежий порционно	30	0,34	0,02	1,34	6,75	50	0,43	0,02	1,67	9,35	15
2. Суп полевой с пшеном	150	1,41	2,34	8,17	116,70	180	1,87	3,11	10,89	141,80	43
3. Тефтели из говядины паровые	50	10,98	12,50	7,44	186,18	70	12,85	14,6	8,74	217,8	181
4. Капуста тушеная	110	3,15	3,88	16,14	176,18	130	3,41	4,20	17,49	190,80	210
5. Кисель из свежей ягоды	150	0,00	0,00	7,50	64,30	180	0,00	0,00	8,70	85,07	249
6. Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	106,80	50	4,05	0,50	24,40	133,10	
ИТОГО за обед	530	36,26	44,73	95,30	653,16	660	47,32	58,23	118,87	784,44	
Полдник											
1. Печенье (вафли, пряник)	50	4,64	3,89	28,90	172,30	60	3,49	2,92	21,73	199,80	
2. Чай на молоке	150	3,22	3,19	11,84	77,64	190	4,27	4,24	15,76	89,30	266
ИТОГО за полдник	200	7,86	7,08	40,74	249,94	250	7,76	7,16	37,49	289,10	
Ужин											
1. Творожный пудинг с яблоком	180	3,78	6,30	17,27	300,20	200	5,04	8,40	23,03	360,10	133
2. Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	11,24	92,3	200	0,00	0,00	15,6	110,9	261
3. Хлеб	40	2,43	0,30	14,64	106,80	50	2,83	0,35	17,08	133,10	
ИТОГО за ужин	400	6,21	6,60	43,15	43,77	450	7,87	8,75	55,71	265,70	
ИТОГО	1588	59,32	70,08	235,07	1400,35	1870,00	74,19	90,94	280,12	1906,85	

Разработано на основе "Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений". Части 1 и 2, Пермь 2001.

Неделя 1 день 4

Прием пищи Наименование блюд	Ясли					Сад					№ рецептуры техн.карты
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Каша молочная ячневая с маслом	160/5	3,22	4,20	17,81	192,50	180/5	4,29	5,60	23,74	246,87	99
2. Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,40	14,79	126,00	180	2,79	3,19	19,71	131,84	258
3. Хлеб, масло	40/3	2,43	2,71	14,64	124,38	40/5	2,83	4,45	17,08	178,16	345
2-й завтрак											
1. Сок	100	0,00	0,00	12,00	50,20	100	0,00	0,00	12,00	50,20	
ИТОГО за завтрак	466	7,75	9,31	59,24	493,08	522	9,91	13,24	72,53	607,07	
Обед											
1. Салат из свеж.капусты с огур и луком	30	0,89	4,41	1,36	48,70	50	1,11	5,51	1,70	60,87	5
2. Суп картоф. с макарон. изделиями	150	1,70	1,72	13,06	84,45	180	2,26	2,29	17,41	112	39
3. Плов из перловки с курицей	150	6,60	7,46	4,49	574,20	180	7,71	8,72	5,26	747,10	191
4. Компот из яблок с лимоном	150	0,00	0,00	19,01	78,05	180	0,00	0,00	25,35	104,07	256
5. Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	106,80	50	4,05	0,50	24,40	133,10	
ИТОГО за обед	520	12,43	13,99	57,44	892,20	640	15,13	17,02	74,12	1157,14	
Полдник											
1. Булочка с повидлом	45	5,52	1,98	21,44	164,71	60	7,08	2,63	41,81	219,7	92
2. Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,24	43,00	190	0,00	0,00	15,00	48,00	271
ИТОГО за полдник	230	7,93	10,00	28,31	227,31	250	9,17	13,72	42,56	267,07	
Ужин											
1. Омлет натуральный	180	5,82	9,02	1,52	333	200	11,64	18,04	3,04	370,30	117
2. Хлеб	40	2,43	0,30	14,64	106,80	50	2,83	0,35	17,08	133,10	
3. Чай на молоке	180	3,22	3,19	11,84	77,64	200	4,27	4,24	15,76	89,30	266
ИТОГО за ужин	400	11,47	12,51	28,00	517,44	450	18,74	22,63	35,88	592,70	
ИТОГО	1616	39,58	45,81	172,99	2116,28	1862,00	52,95	66,61	225,09	2631,11	

Разработано на основе "Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений". Части 1 и 2, Пермь 2001.

Неделя 1 день 5

Прием пищи	Ясли					Сад					№ рецептуры техн. карты
	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	Выход	Белки	Жиры	Угле-	ккал	
Наименование блюд	г	г	г	г		г	г	г	г		
Завтрак											
1. Каша "Дружба"	165	4,92	6,25	26,32	180,84	180	6,55	8,33	35,09	241,11	93
2. Чай с сахаром	150	0	0	11,24	43,2	180	0	0	15	48,6	271
3. Хлеб, масло	40/3	4,25	5,07	15,11	124,38	40/5	6,00	7,99	20,16	178,16	345
2-й завтрак											
1. Сок	100	0,00	0,00	12,00	50,20	100	0,00	0,00	12,00	50,20	
ИТОГО за завтрак	460	9,17	11,32	64,67	398,62	505	12,55	16,32	82,25	518,07	
Обед											
1. Огурец свежий порционнo	30	0,34	0,02	1,34	6,75	50	0,43	0,02	1,67	9,35	15
2. Суп щи со свежей капустой	150/6	1,73	5,8	11,57	85,3	180/8	2,31	7,74	15,43	109,7	54
3. Печень по-строгановски	90	19,89	21,3	4,02	284,87	110	3,28	25,51	4,7	338,6	172
4. Соус томатный	25	0,54	3,67	5,24	23,5	30	0,54	3,67	5,24	27,8	238
5. Макароны изделия отварные	110	4,42	4,24	28,26	168,88	130	4,79	4,59	30,62	182,95	204
6. Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	17,18	85,30	180	0,56	0,00	22,90	113,79	255
7. Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	106,80	50	4,05	0,50	24,40	133,10	
ИТОГО за обед	596	21,07	27,73	90,13	698,66	728	26,91	34,06	110,70	851,21	
Полдник											
1. Печенье (вафли, пряник)	30	2,25	2,54	22,47	125,00	50	3,00	4,72	29,96	157,80	
2. Молоко	180	4,64	5,78	7,55	103,45	190	5,59	6,38	9,38	117,31	260
ИТОГО за полдник	210	6,89	8,32	30,02	228,45	240	8,59	11,10	39,34	275,11	
Ужин											
1. Вареники ленивые	160/2,5	21,70	5,14	23,60	295,00	180/4	29,22	7,36	29,90	362,00	123
2. Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	11,24	92,3	200	0,00	0,00	15,6	110,9	261
3. Хлеб	40	2,43	0,30	14,64	106,80	50	2,83	0,35	17,08	133,10	
ИТОГО за ужин	395	24,13	5,44	49,48	462,97	450	32,05	7,71	62,58	606,00	
ИТОГО	1661	61,26	52,81	234,30	1788,70	1923,00	80,10	69,19	294,87	2250,39	

Разработано на основе "Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений". Части 1 и 2, Пермь 2001.

Неделя 2 день 1

Прием пищи Наименование блюда	Ясли					Сад					№ рецептуры техн.карты
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Макароны изделия с маслом и сыром	116/4/8	6,97	6,87	28,26	204,13	125/5/10	7,44	7,22	30,62	218,30	110
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	43,2	180	0,00	0,00	15,00	48,60	271
3. Хлеб, масло	40/3	2,43	2,71	14,64	124,38	40/5	2,83	4,45	17,08	178,16	345
2-й завтрак											
1. Сок	100	0,00	0,00	12,00	50,20	100	0,00	0,00	12,00	50,20	
ИТОГО за завтрак	460	9,40	9,58	66,14	421,91	500	10,27	11,67	74,70	495,26	
Обед											
1. Огурец соленый консервированный	30	0,66	0,00	4,25	53,98	50	0,82	0,00	5,31	67,47	
2. Борщ с капустой и картофелем	150/6	1,14	4	6,49	83,3	180/8	1,52	5,33	8,65	111,11	27
3. Биточек из говядины	50	27,90	33,92	30,78	162,68	70	37,20	45,33	41,05	190,03	171
4. Каша гречневая рассыпчатая	110	4,42	4,24	28,26	168,88	130	4,79	4,59	30,62	182,95	196
5. Соус томатный	25	0,91	3,72	3,15	23,50	30	1,30	3,61	9,10	27,80	238
6. Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	17,42	85,48	180	0,56	0,00	24,99	113,80	255
7. Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	106,80	50	4,05	0,50	24,40	133,10	
ИТОГО за обед	561	38,69	46,28	109,87	684,62	698	50,24	59,36	144,12	826,26	
Полдник											
1. Батон, джем	30 7	2,37	0,27	23,02	103,45	40/10	3,16	0,36	30,70	117,31	342
2. Молоко	180	4,64	5,78	7,55	103,45	190	5,59	6,38	9,38	117,31	260
ИТОГО за полдник	225	7,01	6,05	30,57	206,90	250	8,75	6,74	40,08	234,62	
Ужин											
1. Творожно-морковный пудинг	180	22,20	6,50	36,75	300,20	200	24,26	8,30	39,75	360,10	125
2. Хлеб	40	2,43	0,30	14,64	106,80	50	2,83	0,35	17,08	133,10	
3. Напиток из шиповника	190	0,07	0,00	11,4	92,3	200	0,10	0,00	15,6	110	261
ИТОГО за ужин	410	24,70	6,80	62,79	499,30	450	27,19	8,65	72,43	476,11	
ИТОГО	1656	79,80	68,71	269,37	1812,73	1898	96,45	86,42	331,33	2032,25	

Разработано на основе "Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений". Части 1 и 2, Пермь 2001.

Неделя 2 день 2

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ рецептуры техн.карты
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Каша молочная пшеничная с маслом	160/5	4,37	5,15	20,46	154,80	180/5	5,62	6,84	25,96	207,38	103
2. Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	176,08	180	4,85	5,04	20,96	195,70	243
3. Хлеб, масло	40/3	2,43	5,07	14,64	124,38	40/5	2,83	7,99	17,08	178,16	345
2-й завтрак											
1. Сок	100	0,00	0,00	12,00	50,20	100	0,00	0,00	12,00	50,20	
ИТОГО за завтрак	466	10,44	14,00	62,82	505,46	522	13,30	19,87	76,00	631,44	
Обед											
1. Огурец свежий порционно	30	0,34	0,02	1,34	6,75	50	0,43	0,02	1,67	9,35	15
2. Суп полевой с Геркулесом	150	1,41	2,34	8,17	115,6	180	1,87	3,11	10,89	140,6	43
3. Капуста тушеная с курицей	150	3,15	3,88	16,14	576,18	180	3,41	4,20	17,49	617,83	210
4. Компот из яблок с лимоном	150	0	0	19,01	64,3	180	0,00	0,00	25,35	111,07	256
5. Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	106,80	50	4,05	0,50	24,40	133,10	
ИТОГО за обед	520	8,14	6,64	64,18	869,63	640	9,76	7,83	79,80	1011,95	
Полдник											
1. Пирожок с картошкой	55	3,49	2,92	21,73	227,29	65	4,64	3,89	28,9	269,3	304
2. Чай на молоке	150	3,22	3,19	11,84	77,64	190	4,27	4,24	15,76	89,30	266
ИТОГО за полдник	205	6,71	6,11	33,57	304,93	255	8,91	8,13	44,66	358,60	
Ужин											
1. Омлет натуральный	180	5,82	9,02	1,52	333	200	11,64	18,04	3,04	370,30	117
2. Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,24	43,2	200	0,00	0,00	15,00	48,60	271
3. Хлеб	40	2,43	0,30	14,64	106,80	50	2,83	0,35	17,08	133,10	
ИТОГО за ужин	400	8,25	9,32	27,40	483,00	450	14,47	18,39	35,12	552,00	
ИТОГО	1591	33,54	36,07	187,97	2163,02	1867,00	46,44	54,22	235,58	2553,99	

Разработано на основе "Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений". Части 1 и 2, Пермь 2001.

Неделя 2 день 3

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ рецептуры техн. карты
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Каша пшеничная жидкая	160/5	3,96	4,21	20,32	184,50	180/5	5,28	5,62	27,10	246,17	99
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	43,20	180	0,00	0,00	15,00	48,60	271
3. Хлеб, масло	40/3	2,43	5,07	14,64	124,38	40/5	2,83	7,99	17,08	178,16	345
2-й завтрак											
1. Фрукты	100	0,66	0,00	6,73	52,48	100	0,70	0,00	7,11	52,48	
ИТОГО за завтрак	460	8,87	12,44	65,89	456,28	510,00	11,24	17,80	81,40	570,36	
Обед											
1. Салат из свежих огурцов с луком	30	0,34	3,22	1,34	41,66	50	0,43	4,02	1,67	52,08	14
2. Суп щи со свежей капустой	150/6	1,73	5,80	11,57	85,30	180/8	2,31	7,74	15,43	109,70	54
3. Котлета рыбная	50	11,74	11,6	4,9	177,26	75	12,88	12,51	6,15	188,58	143
4. Макароны изделия отварные	110	4,42	4,24	28,26	168,88	130	4,79	4,59	30,62	182,95	204
5. Кисель из свежих ягод	150	0,00	0,00	11,24	64,3	180	0,00	0,00	14,99	85,07	249
6. Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	106,80	50	4,05	0,50	24,40	133,10	
ИТОГО за обед	536	26,53	25,86	87,68	670,93	668	30,86	32,37	93,26	751,48	
Полдник											
1. Печенье (вафли, пряник)	50	3,35	5,47	21,30	150,53	60	4,09	7,02	28,40	200,70	
2. Снежок	150	4,20	3,75	16,50	60,00	190	4,50	5,04	19,80	80,00	
ИТОГО за полдник	200	7,55	9,22	37,80	210,53	250	8,59	12,06	48,20	280,70	
Ужин											
1. Запеканка из творога с джемом	160/5	21,70	5,14	23,60	295,00	180/10	29,22	7,36	29,90	362,00	124
2. Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	11,24	92,3	200	0,00	0,00	15,6	110,9	261
3. Хлеб	40	2,43	0,30	14,64	106,80	50	2,83	0,35	17,08	133,10	
ИТОГО за ужин	403	24,13	5,44	49,48	494,10	464	32,05	7,71	62,58	606,00	
ИТОГО	1599	67,08	52,96	240,85	1831,84	1892	82,74	69,94	285,44	2208,54	

Неделя 2 день 4

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ рецептуры техн.карты
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Каша Геркулесовая жидкая	160/5	3,96	4,20	14,45	154,80	180/5	5,12	5,02	19,26	207,38	100
2. Кофейный напиток с молоком	150	2,10	2,40	14,79	126,00	180	2,79	3,19	19,71	131,87	258
3. Хлеб, масло	40/3	2,43	2,71	14,64	124,38	40/5	2,83	4,45	17,08	178,16	345
2-й завтрак											
1. Сок	100	0,00	0,00	12,00	50,20	100	0,00	0,00	12,00	50,20	
ИТОГО за завтрак	466	8,49	9,31	55,88	455,38	517	10,74	12,66	68,05	567,61	
Обед											
1. Салат из свежей капусты с морковью	30	0,56	3,22	3,69	26,20	50	0,70	4,03	4,61	46,80	4
2. Суп рисовый на к/б	150	1,41	2,34	8,17	115,60	180	1,87	3,11	10,89	140,60	100
3. Котлеты куриные	50	27,90	33,92	30,78	159,20	70	37,20	45,33	41,05	186,09	189
4. Соус белый	25	0,84	1,73	2,30	28,09	30	1,01	2,08	2,76	33,71	229
5. Картофельное пюре	110	4,42	4,24	28,26	168,88	130	4,79	4,59	30,62	182,95	217
6. Компот из яблок и черноплодной рябины	150	0,12	0,00	11,24	45,48	180	0,16	0,00	14,99	60,64	254
7. Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	106,80	50	4,05	0,50	24,40	133,10	
ИТОГО за обед	555	38,64	46,55	111,65	681,26	690	49,98	60,38	139,81	823,93	
Полдник											
1. Ватрушка с творожным фаршем	50	3,75	5,25	21,30	184,31	60	4,13	8,00	34,12	219,07	299
2. Чай на молоке	150	3,22	3,19	11,84	77,64	190	4,27	4,24	15,76	89,30	266
ИТОГО за полдник	200	6,97	8,44	33,14	261,95	250	8,40	12,24	49,88	308,37	
Ужин											
1. Солянка	180	2,13	2,81	17,73	282,1	200	2,31	3,07	19,21	315,20	83
2. Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,24	43,20	200	0,00	0,00	14,99	48,60	271
3. Хлеб	40	2,43	0,30	14,64	106,80	50	2,83	0,35	17,08	133,10	
ИТОГО за ужин	400	4,56	3,11	43,61	432,10	450	5,14	3,42	51,28	496,90	
ИТОГО	1611	58,66	67,41	244,28	1830,69	1907,00	74,26	88,70	309,02	2196,81	

Разработано на основе "Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений". Части 1 и 2, Пермь 2001.

Неделя 2 день 5

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ рецептуры техн.карты
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Суп молочный с макаронными изделиями	165	3,22	4,20	25,15	142,65	180	4,29	5,60	32,59	190,20	45
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	43,20	180	0,00	0,00	15,00	48,60	271
3. Хлеб, масло	40/3	2,43	5,07	14,64	124,38	40/5	2,83	7,99	17,08	178,16	345
2-й завтрак											
1. Сок	100	0,00	0,00	12,00	50,20	100	0,00	0,00	12,00	50,20	
ИТОГО за завтрак	460	5,65	9,27	63,03	360,43	505	7,12	13,59	76,67	467,16	
Обед											
1. Помидор свежий порционно	30	0,30	1,59	0,84	18,60	50	0,50	2,65	1,40	31,00	72
2. Свекольник	150/6	3,02	6,78	19,43	85,3	180/8	4,02	9,04	25,9	113,7	35
3. Суфле из печени	85	15,3	11,48	9,44	215,08	100	18	13,5	11,1	253	179
4. Рис отварной	110	2,98	4,36	30,22	179,25	130	3,23	4,72	32,74	195,00	201
5. Соус сметано-томатный	25	1,72	5,18	6,80	76,87	30	1,72	5,18	6,80	81,98	127
6. Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	17,18	85,30	180	0,56	0,00	22,90	113,79	255
7. Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	106,80	50	4,05	0,50	24,40	133,10	
ИТОГО за обед	536	26,98	29,79	103,43	767,20	668	32,08	35,59	125,24	921,57	
Полдник											
1. Печенье (пряник, вафли)	30	0,07	1,03	5,46	125,10	50	1,42	2,96	15,60	208,10	
2. Кефир	180	4,20	3,75	16,50	60,00	190	4,50	5,04	19,80	80,00	
ИТОГО за полдник	210	4,27	4,78	21,96	185,10	240	5,92	8,00	35,40	288,10	
Ужин											
1. Омлет натуральный	180	5,82	9,02	1,52	333,10	200	11,64	18,04	3,04	370,30	117
2. Напиток из шиповника	180	0,00	0,00	11,20	92,30	200	0,00	0,00	15,60	110,90	261
3. Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	106,80	50	2,83	0,35	17,08	133,10	
ИТОГО за ужин	405	8,25	9,32	27,36	532,20	470	14,47	18,39	35,72	614,30	
ИТОГО	1601	45,15	53,16	215,78	1844,93	1913,00	57,87	75,57	273,03	2291,13	

Разработано на основе "Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений". Части 1 и 2, Пермь 2001.

Сводная таблица норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей

Химический состав рациона

ДНИ	Ясли				Сад, в том числе круглосуточные			
	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал
день 1	48,71	55,03	217,46	1837,45	63,38	72,52	284,58	2160,82
день 2	52,31	45,5	209,31	1799,62	48,94	57,46	253,47	2204,68
день 3	59,32	70,08	235,07	1400,35	74,19	90,94	280,12	1906,85
день 4	39,58	45,81	172,99	2116,28	52,95	66,61	225,09	2631,11
день 5	61,26	52,81	234,3	1788,7	80,1	69,19	294,87	2250,39
день 6	79,8	68,71	269,37	1812,73	96,45	86,42	331,33	2032,25
день 7	33,54	36,07	187,97	2163,02	46,44	54,22	235,58	2553,99
день 8	67,08	52,96	240,85	1831,84	82,74	69,94	285,44	2208,54
день 9	58,66	67,41	244,28	1830,69	74,26	88,7	309,02	2196,81
день 10	43,43	47,98	208,98	1768,06	57,87	70,39	266,23	2209,15
ИТОГО	543,69	542,36	2220,58	18348,74	677,32	726,39	2765,73	22354,59