МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЕЛАНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 6 «КОЛОКОЛЬЧИК» ЕЛАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
(сокращённое наименование МБДОУ «Еланский ДС № 6 «Колокольчик»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Еланский ДС № 6 «Колокольчик»
от 09.01.2025 года № 49
_____Н.Н. Гарина

Двухнедельное меню

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ЕЛАНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 6 «КОЛОКОЛЬЧИК» ЕЛАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Гарина Наталья Николаевна

Подписано цифровой подписью: Гарина Наталья Николаевна
Дата: 2025.04.21 13:48:25 +02'00'

1-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

Время	Наименование блюд	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли/сад				Наименование сборника рецептур	№ТК
		до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал		
8.30-9.00	**Завтрак**												
	1. Каша молочная пшенная	150	170									«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	4
	-молоко			135	153	135	153	6,8/6,972	21,2/22	21,2/23,4	136,3/137,1		
	-пшено			9	13,5	9	13,5						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	2. Хлеб пшеничный со слив. маслом	27/7,2	36/8,1					1,9/2,7	0,7/0,9	12,4/13,6	69,5/73,6	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	39
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-масло сливочное			7,2	8,1	7,2	8,1						
	3. Чай сладкий	160	180									«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	40
	-чай заварка			0,45	0,54	0,45	0,54	0,13/0,15	-	1,81/2,7	60,15/62,7		
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
10.30-11.00	**2й завтрак**							0,4/0,4	-	11,3/11,9	46/48	Организация рационального питания детей в ДОУ./ под ред. Беленова Г.И. Павлова Т.А.	14
	1.Яблоко	85,5	90	90	100	85,5	90						
12.00-13.00	**Обед**												
	1. Борщ на м/к б-не	180	200									«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	47
	-мясо на кости/куры			47,52	51,03	40	43	1,23/1,7	5,2/5,8	9,6/11,2	105,14		
	картофель: до 1 январ с 1января до1 марта с 1 марта			83,7 87,75 94,5	94,86 99,45 107,1	75 77 84	85 90 99						

	-капуста			92,25	100,17	82	92						
	-лук репчатый			8,37	12,51	8	12						
	морковь: до 1января с 1 января			8,82 9,36	13,32 14,04	8,69	12 13.1						
	свекла: до 1 января с 1 января			8,64 9,18	12,96 13,68	8,4 8,9	11,7 12,2						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-томатная паста			4,5	4,5	4,5	4,5						
	2. Печень по-строган.	60/20	80/20										
	-печень			66,69	87,21	65	85						
	-лук репчатый			12,51	25,02	12	24,1						
	морковь: до 1 января с 1 января			29,88 31,59	33,21 35,1	27 29,3	30,432	6,9/13,4	9,8/17,5	19,7/28,4	220/342,1	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	56
	-сметана			9	10,8	9	10,8						
	-молоко			18	18	18	18						
	-мука			0,9	1,8	0,9	1,8						
	-масло растительное			2,7	2.7	2,7	2.7						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	3. Макароны отварн.	110	150										
	-макарон. изд. гр. А			24,3	36	24,3	36	3,4/5,1	5,0/7,5	19,0/28,5	135/202,5	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	17
	-масло сливочное			3,6	3,6	3,6	3,6						
	-хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	3,6/3,9	1,5/1,9	24/27,2	112/118,6		27
	-хлеб ржано-пшен.	45	54	45	54	45	54	2,25/2,7	0,45/0,54	22,5/27	104/124		36
	5. Компот из с/ф	180	200					0,48/0,51	-	20,3/26,1			43

	-сухофрукты			9,9	12,6	9,9	12,6				80,4/93,7		
	-сахар			4,5	5,4	4,5	5,4						
15.30	**Уплотненный полдник**							3,44/4,3	3,1/4,04	119/129,7	82,6/109,3	«Справочник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна.- М.: Де Ли плюс, 2014/584с	58
	1. Омлет с овощами	150	200										
	-яйцо			118,8	118,8	104,7	104,7						
	-молоко			49,5	58,5	49,5	58,5						
	-масло сливочное			2,7	3,6	2,7	3,6						
	морковь: до 1 января с 1 января			19,89 21,06	27,63 29,25	18,1 20	25,3 27,5						
	-масло растительное			3,6	3,6	3,6	3,6						
	2. **С**векла отварная -свекла: до 1 января с 1 января	40	60	43,2 45,72	64,8 68,58	40 40	60 60	0,55/0,82	0,3/0,41	-	1,62/1,9		62
	3. Хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	1,9	0,78	11,9	58,4	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный, - А.К.С., 2005	27
	4. Молоко	162	180	162	180	162	180	1,26/1,4	1,44/1,6	14,76 /16,4	77,4/86		42
	5. Печенье	21,6	36	21,6	36	21,6	36	1,8/1,83	1,65/2,7	21,5/24,2	56,8/59,1		54
	Всего за день:	**Соль йодированная: 2,7/4,5 гр. на день**						30,7/ 43,922	48,73/ 60,67	119/212,52	1157,1/1359,4		

2-й день ВТОРНИК

Время	Наименование блюд	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли/сад				Наименование сборника рецептур	№ ТК
		до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал		
8.30-9.00	**Завтрак**												
	1. Суп молочный гречневый	150	170					5,9/7,2	11,3/12,7	31,9/42	263,4/275	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	51
	-молоко			135	153	135	153						
	-гречка			7,2	10,8	7,2	10,8						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	2. Хлеб пшен. с сл. маслом и сыром	27/6,3/9	36/7,2/13,5					2,7/2,9	3,6/4,1	17,619,2	84,5/86,2	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	37
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-масло сливочное			6,3	7,2	6,3	7,2						
	-сыр			9	13,5	9	13,5						
	3. Чай сладкий	160	180					0,13/0,15	-	1,81/2,7	60,15/62,7	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	40
	-чай заварка			0,45	0,54	0,45	0,54						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
10.30-11.00	**2й завтрак**							0,2	-	18,2	75,1		25
	1. Сок фруктовый	162	162	162	162	162	162						
12.00-13.00	**Обед**												
	1. Суп гороховый на м/к б-не с гренками	180/9	200/18					3,9/4,3	6,7/7,5	28,5/29,9	104,1/116,5	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	49
	-мясо на кости/куры			47,52	51,03	40	43						
	-картофель: до1 января с1января до1марта с 1 марта			83,7 87,75 94,5	94,86 99,45 107,1	75 77 84	85 89 95						
	-горох			7,2	10,8	7,2	10,8						
	-лук репчатый			8,37	12,51	8	10						

	морковь: до 1января с 1 января			8,82 9,36	13,32 14,04	8,5 8,9	11,9 12,87						
	-масло растительн.			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-хлеб пшеничный			9	18	9	18						
	2. Суфле из рыбы	60	80					8,84/13,2	2,05/3,08	9,18/13,7	75/82	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский рег. центр питания, г. Пермь, 2012 г.	45
	-рыба с/м			87,84	102,15	80	93						
	-мука			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло растительн.			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	-яйцо			6,3	6,3	6,3	6,3						
	-молоко			13,5	18	13,5	18						
	3. Свекла тушеная	110	140					0,54/ 0,72	2,12/ 2,83	3,47/ 4,63	35,1/ 46,80		9
	- свекла: до 1 января с 1 января			140,4 148,59	182,88 182,88	130 137	160 160						
	-масло сливочное			3,6	3,6	3,6	3,6						
	-сметана			5,4	6,3	5,4	6,3						
	-хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	3,6/3,9	1,5/1,9	24/27,2	112/118	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	27
	-хлеб ржано-пшен.	45	54	45	54	45	54	2,25/ 2,7	0,45/ 0,54	22,5/27	104/124		36
	5. Компот из с/ф	180	200					0,48/0,51	-	20,3/26,1	80,4/ 93,7		43
	-сухофрукты			9,9	11,7	9,9	11,7						
	-сахар			4,5	5,4	4,5	5,4						
15.30	**Уплотненный полдник**							3,7/4,6	3,7/4,8	10,4/ 11,7	136,7/ 145,4	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	50
	1. Ватрушка с творожной начинкой	90	100										
	-творог			27	36	27	36						

	-мука			58,5	67,5	58,5	67,5						
	-сахар			4,5	6,3	4,5	6,3						
	- яйцо			7,2	7,2	7,2	7,2						
	-дрожжи			1,17	1,44	1,17	1,44						
	-молоко			31,5	49,5	31,5	49,5						
	-масло растительн.			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	2. «Снежок»	162	180	162	180	162	180	4,4/4,8	4,9/5,3	7,3/8,1	89,2/94,5		26
	3. Запеканка вермишелевая с отварным мясом	110	140					3,56/ 5,34	4,64/ 6,96	20,97/ 31,45	368,5/ 396,2	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	61
	-мясо отв. /фарш			89,1	106,92	75	90						
	-вермишель			24,3	36	24,3	36						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло растительн.			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-лук			17,8	17,8	14	14						
	морковь: до 1 января с 1 января			27,72 29,25	27,72 29,25	25 27	25 27						
	-яйцо			7,2	7,2	7,2	7,2						
	4.яблоко	85,5	90	90	100	85,5	90						14
	Всего за день:	**Соль йодированная: 2,7/4,5 гр. на день**						**43,21/ 56,04**	**45,17/ 54,82**	**420,47/ 478,02**	**1484,15/ 2442,6**		

3 -й день СРЕДА

Время	Наименование блюд	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли/сад				Наименование сборника рецептур	№ ТК
		до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал		
8.30-9.00	**Завтрак**												
	1. Каша молочная рисовая	150	170					8,7/9,8	6,9/8,7	20,4/22,1	145,4/176,3	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	22
	-молоко			135	153	135	153						
	-рис			9	13,5	9	13,5						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	2. Хлеб пшеничный со сл. маслом	27/7,2	36/8,1					1,9/2,7	0,7/0,9	12,4/13,6	69,5/73,6	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	39
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-масло сливочное			7,2	8,1	7,2	8,1						
	3. Чай сладкий	160	180					0,13/0,15	-	1,81/2,7	60,15/62,7		40
	-чай заварка			0,45	0,54	0,45	0,54						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
10.30-11.00	**2й завтрак**											«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	14
	1.Яблоко	85,5	90	90	100	85,5	90	0,4	-	11,3/11,9	46/48		
12.00-13.00	**Обед**							1,23/1,7	5,2/5,8	9,6/11,2	105,14/141,2	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	48
	1. Щи на м/к б-не со сметаной	180	200										
	-мясо на кости/куры			47,52	51,03	40	43						
	картофель:до 1 января с 1 янв. до 1 марта с 1 марта			89,28 93.6 100,8	100,44 105,3 113,4	80,7 84 92	94,1 96 103						
	-капуста			92,88	98,28	86,6	91						
	-лук репчатый			10,44	17,73	9	16,5						
	морковь: до 1 января с 1 января			11,07 11,7	18,81 19,89	10 10,5	17,2 18						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						

	-томатная паста			4,5	4,5	4,5	4,5						
	-сметана			3,6	4,5	3,6	4,5						
	2. Запеканка картофельно-мясная	160	200										
	-мясо говядины/фарш			89,1	106,92	75	90						
	-картофель до 1 январ с 1 янв. до 1 марта с 1 марта			133,92 140,4 151,2	167,4 175,5 189	128 130 148	153 162 174	17,2/19,7	21,6/23,4	16,4/18,5	265,1/ 297,4	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	19
	-молоко			9	18	9	18						
	-яйцо			7,2	7,2	7,2	7,2						
	-масло сливочное			3,6	3,6	3,6	3,6						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-лук репчатый			26,1	28,17	25	27						
	Свекла отварная -свекла: до 1 января с 1 января	30	50	32,4 34,29	54 53,5	30 32	50 49,5	0,27/0,3	-	1,49/1,67	7,14/ 8,25	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	5
	-хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	3,6/3,9	1,5/1,9	24/27,2	112/ 118,6		27
	-хлеб ржано-пшен.	45	54	45	54	45	54	2,25/2,7	0,45/0,54	22,5/27	104/124		36
	5. Кисель фруктов.	180	200									«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	
	-сок фруктовый			126	126	126	126	1,69/1,85	-	25,3/28,6	224,5/ 237,1		23
	-крахмал			4,5	6,75	4,5	6,75						
15.30	**Уплотненный полдник**											«Организация рационального питания детей в ДОУ» Беленова Г.И. Павлова Т.А.	
	1.Вареники ленивые из творога со см. с-м	150/ 80	200/ 90										
	-творог			63	90	63	90	19,5/20,4	10,3/12,6	33,2/34,5	304,6/ 308,1		15
	-сахар			7,2	8,1	7,2	8,1						
	-мука			58,1	67,5	58,1	67,5						
	-масло сливочное			2,7	2,7	2,7	2,7						

	-сметана			14,4	19,8	14,4	19,8						
	-молоко			27	54	27	54						
	-яйцо			8,1	8,1	8,1	8,1						
	2. Молоко	162	180					1,26/1,40	1,44/1,60	14,76/ 16,40	77,40/ 86,00	Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.	42
	-молоко			162	180	162	180						
	3. Хлеб пшен. с повид	27/5,4	36/9					1,54/2,32	0,16/0,24	13,6/ 20,08	61/92		38
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-повидло			5,4	9	5,4	9						
	Всего за день	**Соль йодированная: 2,7/4,5 гр. на день**						**59,32/ 66,52**	**51,16/ 54,79**	**223,06/ 250,15**	**1596,9/ 1765,55**		

4-й день ЧЕТВЕРГ

Время	Наименование блюд	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли/сад				Наименование сборника рецептур	№ ТК
		до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал		
8.30-9.00	**Завтрак**												
	1. Каша молочная манная	150	170					7,2/8,1	7,1/8,5	21,6/23,4	154,1/ 162,4	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	18
	-молоко			135	153	135	153						
	-манка			7,2	9	7,2	9						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	2. Хлеб пшен. с сл. маслом и сыром	27/6,3 /9	36/7,2 /13,5					2,7 /2,9	3,6/4,1	17,6/19,2	84,5/ 86,2	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	37
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-сыр			9	13,5	9	13,5						
	-масло сливочное			6,3	7,2	6,3	7,2						
	3. Чай сладкий	160	180					0,13/0,15	-	1,81/2,7	60,1/62,7		40
	-чай заварка			0,45	0,54	0,45	0,54						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						

10.30-11.00	**2й завтрак**												
	1. Сок фруктовый	162	162	162	162	162	162	0,2	-	18,2	75,1		25
12.00-13.00	**Обед**											«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	
	1. Суп вермишелевый на м/к б-не	180	200					3,6/3,9	6,5/7,9	28,1/30,6	99,5/ 108,4		
	- мясо на кости/куры			47,52	51,03	40	43						2
	-картофель:до 1января с 1 января до 1 марта с 1 марта			83,7 87,75 94,5	94,86 99,45 107,1	75,1 77,9 85	85,7 90,2 96,4						
	-вермишель			2,7	3,6	2,7	3,6						
	-лук репчатый			8,37	12,51	8	10						
	-морковь: до 1 января с 1 января			8,82 9,36	13,32 14,04	8,5 8,9	11,9 12,87						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	2. Плов с мясом	170	210					17,64/ 18,5	23,61/ 25,4	25,4/27,2	220/ 342,1	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С. «Питание детей раннего и дошкольноговозраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	
	-мясо говядины/кур			89,1	100,98	75	85						
	-лук репчатый			31,32	31,32	30	30						
	-морковь: до 1 января с 1 января			38,7 40,95	38,7 40,95	35 38	35 38						7
	-рис			31,5	40,5	31,5	40,5						
	-масло сливочное			3,6	3,6	3,6	3,6						
	-масло растительное			2,7	2,7	2,7	2,7						
	3Свекла отварная -свекла: до 1 января с 1 января	30	50	32,4 34,29	54 57,15	30 32	48,2 49,5	0,27/0,3	-	1,49/1,67	7,14/8,25		5
	-хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	3,6/3,9	1,5/1,9	24/27,2	112/ 118,6		27
	-хлеб ржано-пшеничн.	45	54	45	54	45	54	2,25/2,7	0,45/0,54	22,5/27	104/12 4		36
	5. Компот из сухофруктов	180	200					0,48/0,51	-	20,3/26,1	80,4/ 93,7		43
	-сухофрукты			9,9	12,6	9,9	12,6						
	-сахар			4,5	5,4	4,5	5,4						
15.30	**Уплотненный полдник**							5,8/6,4	4,6/5,2	0,3/0,5	63,5/64,2	«Организация рационального питания детей в ДОУ»	

	1. Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	50	50	50	50					Беленова Г.И. Павлова Т.А.	13
	2. Икра свекольная	110	150										
	- свекла: до 1 января с 1 января			140,4 148,59	182,88 203,2	130 138	160 179						
	-лук			10,44	12,51	9,3	11,7						
	-морковь: до 1 января с 1 января			11,07 11,7	13,23 14,04	10 10,2	12,4 13						
	-томатная паста			4,5	5,4	4,5	5,4						
	-масло растительное			3,6	4,5	3,6	4,5						
	3. Какао на молоке	180	200					2,8/3,2	3,3/3,8	19,6/21,4	114,8/ 121,5	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	16
	-молоко			162	180	162	180						
	-какао-порошок			2,25	2,7	2,25	2,7						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
	4. Хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	1,9	0,78	11,9	58,4		27
	5.Яблоко	85,5	90	90	100	85,5	90	0,4	-	11,3/11,9	46/48		14
	Всего за день:	**Соль йодированная: 2,7/4,5 гр. на день**						**46,25/ 49,86**	**50,99/ 57,58**	**181,91/ 202,1**	**1239,74/ 1413,05**		

5-й день ПЯТНИЦА

Время	Наименование блюд	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли/сад				Наименование сборника рецептур	№ ТК
		до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал		
8.30-9.00	**Завтрак**												
	1. Каша молочная геркулесовая	150	170					5,5/6,1	5,6/6,3	27,3/29	129,6/ 131,4	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	31
	-молоко			135	153	135	153						
	-геркулес			9	13,5	9	13,5						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	2. Хлеб пшеничный со сл. маслом и повидлом	27/6, 3 /5,4	36/7,2 /9					1,8/2,8	0,75/1,4	11,5/15,6	56,6/58	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	64
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-масло сливочное			6,3	7,2	6,3	7,2						

	-повидло			5,4	9	5,4	9						
	3. Чай сладкий	160	180					0,13/0,15	-	1,81/2,7	60,15/62,7	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	40
	-чай заварка			0,45	0,54	0,45	0,54						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
10.30-11.00	**2й завтрак**												14
	Яблоко	85,5	90	90	100	85,5	90	0,4	-	11,3/11,9	46/48		
12.00-13.00	**Обед**							3,9/4,7	6,7/8,1	28,3/30,7	97/104,6	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	21
	1. Суп пшенный на м/к б-не	180	200										
	-мясо на кости/куры			47,52	51,03	40	43						
	-картофель :до 1 января с 1 января до 1 марта с 1 марта			83,7 87,75 94,5	94,86 99,45 107,1	78 80,1 87	85 90,5 100,7						
	-крупа пшенная			7,2	10,8	7,2	10,8						
	-лук репчатый			8,37	12,51	8	10						
	-морковь: до 1января с 1 января			8,82 9,36	13,32 14,04	8,5 8,9	11,9 12,87						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	2. Котлета рыбная с подливой	60/20	80/20					7,3/9,7	13,2/15	23,7/26,4	178,4/196,5	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	29
	-рыба с/м «минтай»			88,92	102,06	81	93						
	-лук репчатый			10,44	12,51	9,8	11,9						
	-хлеб пшеничный			9	9	9	9						
	-яйцо			3,6	3,6	3,6	3,6						
	-лук репчатый			20,88	26,1	19,4	24						
	-морковь: до 1 января с 1 января			27,63 29,25	29,9 31,59	25 27,6	27 29,3						
	-томатная паста			4,5	5,4	4,5	5,4						
	-молоко			9	9	9	9						
	-масло растительное			3,6	3,6	3,6	3,6						
	3. Пюре картофельное	120	150					2,16/3,47	4,25/5,88	18,86/23,9	502/518,4	Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	11
	картофель:до 1 января с 1 января до 1 марта с 1 марта			145,08 152,1 163,8	178,56 187,2 201,6	134,8 139,9 149,8	167,2 172 190,5						
	-молоко			27	40,5	27	40,5						

	-масло сливочное			3,6	3,6	3,6	3,6						
	-хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	3,6/3,9	1,5/1,9	24/27,2	112/ 118,6		27
	-хлеб ржано-пшенич.	45	54	45	54	45	54	2,25/2,7	0,45/0,54	22,5/27	104/124		36
	5. Компот из сухофр.	180	200					0,48/ 0,51	-	20,3/ 26,1	80,4/ 93,7	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	43
	-сухофрукты			10,8	12,6	10	13						
	-сахар			4,5	5,4	4,5	5,4						
15.30	**Уплотненный полдник**											«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	
	1. Запеканка творожно-манная со смет. соусом	140/ 30	170/ 40					18,6/ 20,4	11,2/13,6	16,7/18	215/215		28
	-творог			72	94,5	72	94,5						
	-манка			1.8	1,8	1,8	1,8						
	-молоко			37	36	37	36						
	-сахар			5,4	6,3	5,4	6,3						
	-сметана			17,1	19,8	17,1	19,8						
	-мука			0,9	1,8	0,9	1,8						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-яйцо			9	9	9	9						
	2. Кисель молочный	180	200					3,15/ 4,2	2,79/3,73	22,68/ 30,25	128,6/ 171,4	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.	41
	-молоко			162	180	162	180						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
	-крахмал картофельный			4,5	6,75	4,5	6,75						
	3. Печенье	21,6	36	21,6	36	21,6	36	1,8	1,65	21,5	56,8		54
	Всего за день	**Соль йодированная: 2,7/4,5 гр. на день**						**51,26/ 59,76**	**49,19/ 57,62**	**255,28/ 287,17**	**1403,79/ 1426,7**		

8-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

Время	Наименование блюд	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли/сад				Наименование сборника рецептур	№ ТК
		до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал		
8.30-9.00	**Завтрак**												22
	1. Каша молочная рисовая	150	170					8,7/9,8	6,9/8,7	20,4/22,1	145,4/176,3	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	
	-молоко			135	153	135	153						
	-рис			9	13,5	9	13,5						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	2. Хлеб пшен. с сл. маслом и сыром	27/6,3/9	36/7,2/13,5					2,7/2,9	3,6/4,1	17,6/19,2	84,5/86,2	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	37
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-масло сливочное			6,3	7,2	6,3	7,2						
	-сыр			9	13,5	9	13,5						
	3. Чай сладкий	160	180					0,13/0,15	-	1,81/2,7	60,15/62,7		40
	-чай заварка			0,45	0,54	0,45	0,54						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
10.30-11.00	**2й завтрак**							0,4	-	11,3/11,9	46/48		14
	1.Яблоко	85,5	90	90	100	85,5	90						
12.00-13.00	**Обед**							1,23/1,7	5,2/5,8	9,6/11,2	105,14/141,2	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	47
	1. Борщ на м/к б-не	180	200										
	-мясо на кости/куры			47,52	51,03	40	43						
	-картофель: до 1 января с 1 января до 1 марта с 1 марта			83,7 87,75 94,5	94,86 99,45 107,1	75 75 75	85 85 85						
	-капуста			92,25	100,17	82	89						
	-лук репчатый			8,37	12,51	8	12						
	-морковь: до 1 января с 1 января			8,82 9,36	13,32 14,04	8 8	12 12						
	-свекла: до 1 января			8,64	12,96	8	12						

	с 1 января			9,18	13,68	8	12						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-томатная паста			4,5	4,5	4,5	4,5						
	2. Оладьи печеночные в сметанном соусе	60/20	80/20					14,4/16,8	5,78/6,4	3,55/3,92	121,51 /136,74	Методические указания города Москвы «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях» (утв. Департаментом образования города Москвы) – М.: 2007. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005	57
	-печень			66,69	87,21	65	85						
	-сметана			9	10,8	9	10,8						
	-молоко			18	18	18	18						
	-лук			25,02	25,02	24	24						
	-морковь: до 1 января с 1 января			29,88 31,59	33,21 35,1	27 29,6	30 32,8						
	-масло растительное			2,7	2,7	2,7	2,7						
	-манка			1.8	1,8	1,8	1,8						
	-яйца			10,8	10,8	10,8	10,8						
	3. Пюре гороховое	110	150					4,1/4,5	5,8/6,3	26,5/28	161/187		
	-горох			36,9	54	36,9	54						32
	-масло сливочное			3,6	3,6	3,6	3,6						
	-хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	3,6/3,9	1,5/1,9	24/27,2	112/118,6		27
	-хлеб ржано-пшеничн.	45	54	45	54	45	54	2,25/2,7	0,45/0,54	22,5/27	104/12 4		36
	5. Компот из сухофруктов	180	200					0,48/0,51	-	20,3/26,1	80,4/ 93,7	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	43
	-сухофрукты			9,9	12,6	9,9	12,6						
	-сахар			4,5	5,4	4,5	5,4						
15.30	**Уплотненный полдник**											«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	
	1. Омлет с овощами	100	130										
	-яйцо			118,8	118,8	104,7	104,7	3,44/4,3	3,1/4,04	119/129,7	82,6/109,3		58
	-молоко			49,5	58,5	49,5	58,5						
	-масло сливочное			2,7	3,6	2,7	3,6						
	-морковь: до 1 января с 1 января			19,89 21,06	27,63 29,25	18 18	25 25						
	-масло растительное			3,6	3,6	3,6	3,6						
	2.Свёкла отварная	40	60	43,2	64,8	40	60	0,3/0,41	-	1,9/1,62	7,14/7,9	«Питание детей раннего и дошкольного возраста»	62

	-свёкла: до 1 января с 1 января			45,72	68,58	40	60					Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	
	3. Хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	1,9	0,76	11,9	58,4	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	27
	4. Молоко	162	180					1,26/1,40	1,44/1,6	14,76/ 16,40	77,4/86		42
	-молоко			162	180	162	180						
	5. Печенье	21,6	36	21,6	36	21,6	36	1,8/1,83	1,65/2,7	21,5/24,2	56,8/59,1		54
	Всего за день:	**Соль йодированная: 2,7/4,5 гр. на день**						**47,58/ 53,57**	**39,85/ 45,25**	**174,83/ 189,06**	**1208,14/ 1367,11**		

9-й день ВТОРНИК

Время	Наименование блюд	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли/сад				Наименование сборника рецептур	№ ТК
		до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал		
8.30-9.00	**Завтрак**												
	1. Каша молочная манная	150	170					7,2/8,1	7,1/8,5	21,6/23,4	154,1/ 162,4	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	18
	-молоко			135	153	135	153						
	-манка			7,2	9	7,2	9						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	2. Хлеб пшеничный со сл. маслом	27/7,2	36/8,1					1,9/2,7	0,7/0,9	12,4/13,6	69,5/73,6	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	39
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-масло сливочное			7,2	8,1	7,2	8,1						
	3. Чай сладкий	160	180					0,13/0,15	-	1,8/2,7	60,15/ 63,4		40
	-чай заварка			0,45	0,54	0,45	0,54						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
10.30-11.00	**2й завтрак**												25
	1. Сок фруктовый	162	162	162	162	162	162	0,2	-	18,2	75,1		
12.00-	**Обед**											«Организация питания детей в	

13.00	**1.** Суп перловый на м/к б-не	180	200					3,9/4,3	6,7/7,5	28,5/29,9	79,8/ 131,8	дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	55
	-мясо на кости/куры			47,52	51,03	40	43						
	-картофель: до 1 января с 1 января до 1 марта с 1 марта			83,7 87,75 94,5	94,86 99,45 107,1	78 80,1 87	85 90,5 100,7						
	-перловка			7,2	9	7,2	9						
	-лук репчатый			8,37	12,51	8	10						
	-морковь: до 1 января с 1 января			8,82 9,36	13,32 14,04	8,5 8,9	11,9 12,87						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	2. Тефтели из рыбы	60	80					12,3/14,6	17,6/18,2	39,5/41,2	402,6/415	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	6
	- рыба с/м «минтай»			86,76	99,9	79	91						
	-рис			9	14,4	8	13,5						
	-лук			12,51	12,51	12	12						
	-молоко			9	9	9	9						
	-масло растительное			2,7	2,7	2,7	2,7						
	-яйцо			3,6	3,6	3,6	3,6						
	3. Овощное рагу	120	160					2.2/2,78	2,8/3,6	7/9,3	60,4/69,5		35
	картофель:до 1 января с 1 января до 1 марта с 1 марта			66,96 70,2 75,6	78,12 81 88,2	62,8 68,01 73,4	74,9 77,5 84,7						
	-капуста			59,4	76,5	55	75						
	-лук репчатый			12,51	12,51	12	12						
	-морковь: до 1 января с 1 января			18,81 19,89	27,63 29,25	16,9 18	25 27						
	-томатная паста			4,5	4,5	4,5	4,5						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	3,6/3,9	1,5/1,9	24/27,2	112,6/ 117,8	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	27
	-хлеб ржано-пшеничн.	45	54	45	54	45	54	2,25/2,7	0,45/0,54	22,5/27	104/12 4		36
	5. Компот из сухофруктов	180	200					0,48/0,51	-	20,3/26,1	180,4/ 183,7		43

	-сухофрукты			9,9	11,7	9,9	11,7						
	-сахар			4,5	5,4	4,5	5,4						
15.30	**Уплотненный полдник**							9,18/11,2	5,93/7,81	24,26/ 35,9	187,19/ 201	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	1
	1. Лапшевник с творогом	140	190										
	-творог			36	45	36	45						
	-вермишель			18	27	18	27						
	-сахар			3,6	4,5	3,6	4,5						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-сметана			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-яйцо			9	9	9	9						
	2. Кисель молочный	180	200					3,15/4,2	2,79/3,73	22,68/ 30,25	128,6/ 171,4	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	41
	-молоко			162	180	162	180						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
	-крахмал картофельный			4,5	6,75	4,5	6,75						
	3. Хлеб пшеничный с повидлом	30/6	40/10					1,24/2,32	0,16/0,24	13,6/ 20,08	61/92	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	38
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-повидло			5,4	9	5,4	9						
	4. Яблоко	85,5	90	90	100	85,5	90	0,4	-	11,3/11,9	46/48		14
	Всего за день:	**Соль йодированная: 2,7/4,5 гр. на день**						**44,11/ 59,31**	**46,89/ 57,05**	**273,28/ 245,76**	**1610,44/ 1769,09**		

10-й день СРЕДА

Время	Наименование блюд	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли/сад				Наименование сборника рецептур	№ ТК
		до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал		
8.30-9.00	**Завтрак**												
	1. Каша молочная пшенная	150	170					6,8/6,972	21,2/22	21,2/23,4	136,3/ 137,1	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях»	

	-молоко			135	153	135	153					Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	4
	-пшено			9	13,5	9	13,5						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	2. Хлеб пшеничный со сливочным маслом	27/ 7,2	36/ 8,1					1,9/2,7	0,7/0,9	12,4/13,6	69,5/73,9		39
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-масло сливочное			7,2	8,1	7,2	8,1						
	3. Чай сладкий	160	180					0,13/0,15	-	1,81/2,7	60,15/ 62,7		40
	-чай заварка			0,45	0,54	0,45	0,54						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
10.30-11.00	**2й завтрак**							0,4	-	11,3/11,9	46/48		14
	1.Яблоко	85,5	90	90	100	85,5	90						
12.00-13.00	**Обед**											«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	48
	1. Щи на м/к б-не со сметаной	180	200					1,23/1,7	5,2/5,8	9,6/11,2	105,4/ 141,7		
	-мясо на кости/куры			47,52	51,03	40	43						
	картофель до 1января с 1 января до 1 марта с 1 марта			89,28 93,6 100,8	100,44 105,3 113,4	85,3 89,2 96,7	95,9 100 108,3						
	-капуста			92,88	98,28	86	91						
	-лук репчатый			10,44	17,73	9,2	16,8						
	-морковь: до 1 января с 1 января			11,07 11,7	18,81 19,89	9,9 10,2	17 18,05						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-томатная паста			4,5	4,5	4,5	4,5						
	-сметана			3,6	4,5	3,6	4,5						
	2. Котлета мясная с подливой	60/20	80/20					10,98/ 13,79	14,37/ 16,95	13,6/ 17,39	217,9/ 270	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального	
	-мясо говядины, кур			83,16	106,92	70	90						
	-яйцо			3,6	3,6	3,6	3,6						
	-молоко			9	18	9	18						
	-лук			15,66	20,88	15	20						
	-морковь: до 1 января			16,56	22,14	15	20						

	с 1 января			17,55	23,4	15	20					образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Перевалова, - Пермь, 5-е издание, 2013г.	44
	-хлеб пшеничный			9	9	9	9						
	-масло растительное			2,7	2,7	2,7	2,7						
	-томатная паста			4,5	4,5	4,5	4,5						
	3. Каша Гречневая	110	150					5,26/6,58	4,45/5,56	25,34/ 31,67	166,47/ 208,08		3
	-крупа гречневая			36	54	36	54						
	-масло сливочное			3,6	4,5	3,6	4,5						
	-хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	3,6/3,9	1,5/1,9	24/27,2	112,6/117	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	27
	-хлеб ржано-пшеничн.	45	54	45	54	45	54	2,25/2,7	0,45/0,54	22,5/27	104/124		36
	5. Компот из сухофрук.	180	200					0,48/0,51	-	20,3/26,1	180,4/ 183,7		43
	-сухофрукты			10,8	12,6	10	11						
	-сахар			4,5	5,4	4,5	5,4						
15.30	**Уплотненный полдник**											Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях. Под ред. С.В. Маслова, 2015	
	1.Пирожок с яйцом и овощной начинкой	120	140					7,6/8,4	8,0/9,2	21,2/23,9	228,2/ 244,6		
	-мука			56,7	59,4	56,7	59,4						
	-сахар			1.8	1,8	1,8	1,8						
	-дрожжи			1,17	1,44	1,17	1,44						
	-молоко			36	49,5	36	49,5						53
	-яйцо			13,5	13,5	13,5	13,5						
	-капуста			90,72	101,52	84	94						
	-морковь: до 1 января с 1 января			38,7 40,95	49,77 52,65	35 37,8	45 48,1						
	-лук			15,66	15,66	13	13						
	-масло растительное			3,6	4,5	3,6	4,5						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-яйцо			7,2	7,2	7,2	7,2						
	2. Суп молочный вермишелевый	150	200					4.66/6,21	5,6/7,47	18,82/ 25,09	144/192	Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	20
	-молоко			135	180	135	180						
	-вермишель			2,7	5,4	2,7	5,4						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						

	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	3. «Снежок»	162	180	162	180	162	180	4,4/4,8	4,9/5,3	7,3/8,1	89,2/94,5		26
	Всего за день:	**Соль йодированная: 2,7/4,5 гр. на день**						**45,05/ 52,84**	**56,3/ 63,21**	**219,29/ 261,57**	**1 540,8/ 1 761,07**		

11-й день ЧЕТВЕРГ

Время	Наименование блюд	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли/сад				Наименование сборника рецептур	№ ТК
		до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал		
8.30-9.00	**Завтрак**											«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	24
	1. Каша молочная ячневая	150	170					6,1/6,9	10,7/11,2	24,3/26,5	207,5/ 210,1		
	-молоко			135	153	135	153						
	-ячка			9	13,5	9	13,5						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	2. Хлеб пшен. с сл. маслом и сыром	27/6,3 /9	36/7, 2 /13,5					2,7/2,9	3,6/4,1	17,6/19,2	84,5/86,2	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	37
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						
	-сыр			9	13,5	9	13,5						
	-масло сливочное			6,3	7,2	6,3	7,2						
	3. Чай сладкий	160	180					0,13/0,15	-	1,81/2,7	60,15/ 62,7		40
	-чай заварка			0,45	0,54	0,45	0,54						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
10.30-11.00	**2й завтрак**												14
	1.Яблоко	85,5	90	90	100	85,5	90	0,4	-	11,3/11,9	46/48		
12.00-13.00	**Обед**											«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева	
	1. Суп Гороховый на м/к б-не с гренками	180/9	200/9					3,8/4,0	6,5/6,7	28,4/29,3	104,1/ 116,5		

	-мясо на кости/куры			47,52	51,03	40	43					Л.П. Гурвич Д.Б.	
	картофель до 1 январ с 1 января до 1 марта с 1 марта			83,7 87,75 94,5	94,86 99,45 107,1	78 80,1 87	85 90,5 100,7						49
	-горох			9	10,8	9	10,8						
	-лук репчатый			8,37	12,51	8	10						
	-морковь: до 1 января с 1 января			8,82 9,36	13,32 14,04	8,5 8,9	11,9 12,87						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-хлеб			9	9	9	9						
	2. Мясо отв. тушеное с картофелем по домашнему	170	210					15,7/17,4	16,8/ 18,2	56,7/58,4	290,4/ 305,6	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	
	-мясо			89,1	100,98	75	85						
	-картофель: до 1 января с 1 января до 1 марта с 1 марта			145,08 152,1 163,8	178,56 187,2 201,6	139 146,3 158,5	168,2 177,3 189,9						10
	-лук			10,44	12,51	10	12						
	-морковь: до 1 января с 1 января			22,14 23,4	29,88 31,59	19,5 20,3	27,8 29,6						
	-томат			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло растительное			3,6	4,5	3,6	4,5						
	-хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	3,6/3,9	1,5/1,9	24/27,2	112/ 118,6		27
	-хлеб ржано-пшеничн.	45	54	45	54	45	54	2,25/2,7	0,45/0,54	22,5/27	104/12 4		36
	4. Кисель фруктовый	180	200									«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	23
	-сок фруктовый			126	126	126	126	1,69/1,85	-	25,3/28,6	224,5/ 237,1		
	-крахмал			4,5	6,75	4,5	6,75						
15.30	**Уплотненный полдник**							11,3	17,65	62,8	428	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2011 г.	
	1. Блины	110	130										
	-молоко			45	54	45	54						
	-мука			44,1	54,9	44,1	54,9						

	-яйца			10,8	10,8	10,8	10,8						52
	-сахар			3,6	3,6	3,6	3,6						
	-масло сливочное			4,5	4,5	4,5	4,5						
	-масло растительное			3,6	4,5	3,6	4,5						
	-дрожжи (прессов.)			1,26	1,62	1,26	1,62						
	2. Какао на молоке	180	200					2,8/3,2	3,3/3,8	19,6/21,4	114,8/ 121,5	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	34
	-молоко			162	180	162	180						
	-какао-порошок			2,25	2,7	2,25	2,7						
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
	3. Капуста тушеная	110	130					0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,1/46,8	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.	12
	-капуста			140,4	162	136,2	153,4						
	-лук репчатый			9,36	11,43	8,4	10,7						
	-морковь: до 1 января с 1 января			12,15 12,87	15,48 16,38	11,6 11,9	14,2 15,4						
	-томатная паста			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло растительное			4,5	4,5	4,5	4,5						
	4. Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	50	50	50	50	6	5,5	0,3	78		63
	5. Хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	1,9	0,78	11,9	58,4		27
	Всего за день:	**Соль йодированная: 2,7/4,5 гр. на день**						**53,45/ 57,68**	**67,26/ 69,86**	**273,71/ 294,13**	**1 745,05/ 1 818,6**		

12-й день ПЯТНИЦА

Время	Наименование блюд	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли/сад				Наименование сборника рецептур	№ ТК
		до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	до 3 лет	с 3-7 лет	белки	жиры	углеводы	ккал		
8.30-9.00	**Завтрак**												
	1 Каша молочная геркулесовая	150	170					5,5/6,1	5,6/6,3	27,3/29	129,6/ 131,4	«Питание детей раннего и дошкольного возраста»	

	-молоко			135	153	135	153					Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	31
	-геркулес			9	13,5	9	13,5						
	-сахар			6,3	8,1	6,3	8,1						
	-масло сливочное			1.8	1,8	1,8	1,8						
	2. Хлеб пшеничный со сл. маслом и повидлом	27/6, 3/5,4	36/7, 2/9					1,7/2,8	0,8/1,4	11,5/15,6	56,6/ 58,2	«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	
	-хлеб пшеничный			27	36	27	36						64
	-масло сливочное			6,3	7,2	6,3	7,2						
	-повидло			5,4	9	5,4	9						
	3. Чай сладкий	160	180					0,13/0,15	-	1,81/2,7	60,15/ 62,7		
	-чай заварка			0,45	0,54	0,45	0,54						40
	-сахар			6,3	7,2	6,3	7,2						
10.30-11.00	**2й завтрак**												
	1. Сок фруктовый	162	162	162	162	162	162	0,2	-	18,2	75,1		25
12.00-13.00	**Обед**											Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организациях. Под ред. С.В. Маслова, 2015	
	Суп с фрикадельками и гренками	180/9	200/18					3,6/3,9	6,5/7,9	28,1/30,6	97/104,6		
	-фарш мясной			47,52	51,03	40	43						
	картофель до 1 января с 1 января до 1 марта с 1 марта			83,7 87,75 94,5	94,86 99,45 107,1	78 80,1 87	85 90,5 100,7						46
	-лук репчатый			8,37	12,51	8	10						
	-морковь: до 1 января с 1 января			8,82 9,36	13,32 14,04	8,5 8,9	11,9 12,87						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-хлеб пшеничный			9	18	9	18						
	2. Рыбные голубцы с овощами в томате	60-10	80-10					4,2/5,9	4,1/5,8	2/2,8	62,5/87,5	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им.	
	-рыба с/м «минтай»			88,2	107,1	80	93						
	-капуста			34,56	47,52	32	44						8
	-лук			10,44	10,44	10	10						
	-морковь: до 1 января			11,07	11,07	10	10						

	с 1 января			11,7	11,7	10,6	10,6					К.Г.Разумовского» ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирский государственный технический университет, 2020 г.	
	-томатная паста			4,5	4,5	4,5	4,5						
	-масло растительное			3,6	4,5	3,6	4,5						
	-яйцо			3,6	3,6	3,6	3,6						
	3. Рис отварной	110	150					7,1/7,3	14,1/14,6	30,2/30,6	180,56/ 225,7	«Питание детей раннего и дошкольного возраста» Кисляковская В.Г. Васильева Л.П. Гурвич Д.Б.	30
	-рис			36	54	36	54						
	-масло сливочное			3,6	4,5	3,6	4,5						
	-хлеб пшеничный	27	36	27	36	27	36	1,9	0,78	11,9	58,4		27
	-хлеб ржано-пшеничн.	45	54	45	54	45	54	2,25/2,7	0,45/0,54	22,5/27	104/124		36
	5. Компот из с/ф	180	200					1,69/1,85	-	25,3/28,6	224,5 /237,1		43
	-сухофрукты			9,9	12,6	9,9	12,6						
	-сахар			4,5	5,4	4,5	5,4						
15.30	**Уплотненный полдник**											«Организация питания детей в дошкольных учреждениях» Алексеева А.С. Дружинина Л.В. Лададо К.С.	
	1. Запеканка творожно-манная со смет. соусом	140/ 30	170/ 40					18,6/20,4	11,2/13,6	16,7/18	215,0		28
	-творог			72	94,5	72	94,5						
	-манка			1.8	1,8	1,8	1,8						
	-молоко			27	36	27	36						
	-сахар			5,4	6,3	5,4	6,3						
	-сметана			17,1	19,8	17,1	19,8						
	-мука			0,9	1,8	0,9	1,8						
	-масло растительное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-масло сливочное			1,8	2,7	1,8	2,7						
	-яйцо			9	9	9	9						
	2. Молоко	162	180	162	180	162	180	1,26/1,40	1,44/1,60	14,76/ 16,40	77,40/ 86,00		42
	3. Печенье	21,6	36	21,6	36	21,6	36	1,8/1,83	1,65/2,7	21,5/24,2	56,8/59,1		54
	4. Яблоко	85,5	90	90	100	85,5	90	0,4	-	11,3/11,9	46/48		14
	Всего за день:	**Соль йодированная: 2,7/4,5 гр. на день**						**61,28/ 66,41**	**59,82/ 66,78**	**267,27/ 285,62**	**1386,01/ 1502,3**		